

Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale

28. August 2025

Kühlschrank, Trockner, Durchlauferhitzer: Die heimlichen Strommonster in Ihrer Wohnung

Diese Geräte fressen Ihr Geld – Energieprofi warnt!

Die Strompreise steigen und werden für viele Haushalte zur Belastung. Doch es gibt gute Nachrichten: Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag lässt sich viel Energie – und damit Geld – sparen. Energieexperte Martin Brandis von der Verbraucherzentrale entlarvt die größten Stromfresser in Wohnungen und gibt Tipps, mit denen die Stromkosten deutlich sinken werden.

Die größten Stromfresser in Wohnungen:

- **Kühl- und Gefriergeräte:** Alte Geräte verbrauchen oft doppelt so viel Strom wie moderne Modelle. Ein Austausch kann sich schnell lohnen.
- **Waschmaschine und Trockner:** Wer mit niedriger Temperatur wäscht und auf den Trockner verzichtet, spart bares Geld.
- **Standby-Geräte:** Fernseher, Router, Mikrowelle – viele Geräte laufen heimlich weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste hilft!
- **Beleuchtung:** Der Wechsel zu LED-Lampen spart bis zu 80 % Strom gegenüber herkömmlichen Glühbirnen.
- **Elektroheizungen und Durchlauferhitzer:** Besonders teuer im Betrieb – hier lohnt sich eine individuelle Beratung.

Praktische Sofort-Tipps zum Stromsparen:

1. Geräte ganz ausschalten statt Standby

Viele Geräte wie Fernseher, Spielekonsolen, Router oder Mikrowellen verbrauchen auch im Standby-Modus Strom.

TIPP: Abschaltbare Steckdosenleisten nutzen oder Geräte ganz ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden.

2. Kühlschrank optimal einstellen

Der Kühlschrank läuft rund um die Uhr – und ist oft falsch eingestellt.

TIPP: Kühlschranktemperatur auf 7 °C stellen und -18 °C im Gefrierfach. Tür nicht unnötig lange offen halten und regelmäßig abtauen.

3. Waschmaschine clever nutzen

Waschmaschinen verbrauchen viel Strom – vor allem bei hohen Temperaturen.

TIPP: Wäsche bei 30–40 °C waschen, Eco-Programm nutzen und den Trockner vermeiden.

4. Auf LED-Beleuchtung umsteigen

Alte Glühbirnen und Halogenlampen sind echte Stromfresser.

TIPP: **LED-Lampen** nutzen: Sie halten länger und verbrauchen bis zu **80 % weniger Strom**.

5. Stromfresser erkennen – mit einem Strommessgerät

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale verleiht **kostenlos Strommessgeräte**, mit denen der Verbrauch einzelner Geräte geprüft werden kann

TIPP: Der Zähler-Check (verbraucherzentrale-energieberatung.de/service/download) bietet eine gute Grundlage den Stromverbrauch zu kontrollieren und dann zu reduzieren.

6. Warmwasser sparen

Wasser mit Strom zu erwärmen, zum Beispiel mit einem Durchlauferhitzer) ist teuer.

TIPP: Kürzer duschen, Sparduschkopf verwenden, Wasser beim Zähneputzen abstellen spart Strom und Wasser.

7. Stromrechnung prüfen und Anbieter vergleichen

Ein günstigerer Tarif kann viel Geld sparen.

TIPP: Vergleichsportale helfen, günstige Tarife zu finden.

8. Energieberatung nutzen

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet **kostenlose Energieberatung** an.

TIPP: Verbraucher erhalten eine unabhängige, kompetente und persönlich auf sie zugeschnittene Beratung.

Fazit:

Fragen zum Thema Energiesparen beantwortet die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind alle Beratungsangebote kostenfrei. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter unserer bundesweit kostenfreien Hotline 0800 – 809 802 400 sowie in unseren [Vorträgen](#). Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Die Verbraucherzentrale klagt gegen ExtraEnergie, um Rückzahlungen für Kund:innen zu erreichen, die von drastischen Strompreiserhöhungen betroffen sind. Hier erfahren Betroffene, ob sie sich der Sammelklage anschließen können: [Sammelklage gegen ExtraEnergie GmbH | Sammelklagen](#)

Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2024 wurden weit über 230.000 Privathaushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderner Heiztechnik und erneuerbaren Energien.

Pressestelle

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Team Energieberatung
Rudi-Dutschke-Straße 17, 10969 Berlin
eteam@vzbv.de
verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages