

Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

5. September 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. Die Energieexperten von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und von der ZEKK entlarven die größten Stromfresser in Wohnungen und geben 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 und die ZEKK für die Region Ostwürttemberg bieten **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 und die ZEKK für die Region Ostwürttemberg mit ihrem umfangreichen Angebot. Die Beratung in einem persönlichen Gespräch statt: bei ihnen zuhause (Eigenkostenanteil 40 €) oder in verschiedenen Räumlichkeiten in ganz Ostwürttemberg (kostenlos). Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter unserer bundesweit kostenfreien Hotline **0800 – 809 802 400** oder direkt bei der ZEKK für die Region Ostwürttemberg unter **07321 – 279 4560**. 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](#)

Pressestellen

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
www.vz-bw.de
presse@vz-bw.de
Tel: (0711) 66 91 73

ZEKK für die Region Ostwürttemberg
Alte Ulmer Str.2, 89522 Heidenheim/Brenz
www.zekk-ostwuerttemberg.de
info@zekk-ow.de
Tel: (07321) 278 4560

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages