



Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

27. November 2025

## Stromsparen in der Adventszeit

**Strom sparen lohnt sich nicht nur zur Weihnachtszeit. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die ZEKK Ostwürttemberg zeigen, wie Verbraucher:innen mit einfachen Maßnahmen ihre Stromkosten senken können. Große Haushaltsgeräte und der Stand-by-Modus vieler Elektrogeräte bieten Einsparpotenzial. Auch bei der Beleuchtung helfen LED und Zeitschaltuhren, Strom zu sparen.**

Rund ein Drittel der Energiekosten eines Haushalts entfällt auf den Stromverbrauch. Seit dem Jahr 2000 hat sich der durchschnittliche Strompreis für Privathaushalte mehr als verdoppelt. Verbraucher:innen sollten daher ihren Stromverbrauch regelmäßig überprüfen. Zur Vorweihnachtszeit helfen zusätzlich bei dekorativen Leuchten LED und Zeitschaltuhren, Strom zu sparen. Auch große Haushaltsgeräte, die in der Adventszeit häufiger laufen, bieten Einsparpotenzial.

Besonders deutlich wirken sich große Haushaltsgeräte wie Kühlschränke, Waschmaschinen oder Spülmaschinen auf die Stromrechnung aus. Wer schon beim Kauf auf energieeffiziente Modelle achtet, spart langfristig Geld. Zwar sind diese Geräte oft teurer, doch durch den geringeren Stromverbrauch gleichen sich die Kosten nach einigen Jahren aus. Die Ersparnis kann einen dreistelligen Betrag pro Jahr erreichen. Das Energielabel unterstützt dabei bei der Auswahl: Geräte der Klasse A verbrauchen am wenigsten Strom, Produkte der Klasse G am meisten.

### **Stromfresser erkennen und vermeiden**

Viele Elektrogeräte verbrauchen im Stand-by-Modus Strom. Schaltbare Steckdosenleisten oder Modelle mit Abschaltautomatik helfen, diesen Verbrauch zu vermeiden. Auch Ladegeräte ziehen Strom, wenn sie nicht genutzt werden. Verbraucher:innen erkennen das an der Wärmeentwicklung des Netzteils. Wer das Ladegerät vom Netz trennt oder eine abschaltbare Steckdose nutzt, spart zusätzlich Energie.

Mit einem Strommessgerät lässt sich der Verbrauch einzelner Geräte leicht überprüfen: Denn wer den eigenen Stromverbrauch kennt, kann gezielt handeln und langfristig Kosten senken.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die ZEKK verleihen diese Geräte und wertet die gemessenen Werte gemeinsam mit Ihnen aus.

Wer auf Smart-Home-Lösungen setzt, kann durch automatisches Abschalten von Licht und Heizung bei Abwesenheit Energie sparen. Aber: Viele smarte Geräte verbrauchen selbst dauerhaft Strom, da sie ständig mit dem Internet verbunden sind. Verbraucher:innen sollten daher abwägen, ob sich der Einsatz lohnt.

### **Im Fokus: Saisonale Beleuchtung**

Die Adventszeit steht vor der Tür und wir raten, bei der Beleuchtung auf LED zu setzen. Diese verbrauchen bei gleicher Helligkeit nur ein Zehntel des Stroms, der im Vergleich zu veralteten Glühlampen benötigt wird, und halten rund 100-mal länger. Wer Lichterketten, Baumbeleuchtung oder Schwibbögen mit LED nutzt, spart bei ein- bis zweimonatigem Einsatz rund zehn bis zwanzig Euro und vermeidet über 20 Kilogramm CO<sub>2</sub>.

Ist in der Beleuchtung kein Timer eingebaut, hilft eine Zeitschaltuhr den Verbrauch effizient zu steuern. Besonders bei großflächiger oder langer Beleuchtung wirkt sich das spürbar auf die Stromkosten aus.

### **Energieeffizient schenken**

Auch beim Schenken empfiehlt es sich, auf den Energieverbrauch zu achten. Spielekonsolen oder smarte Geräte können hohe Stromkosten verursachen. Bei zwei Stunden Nutzung pro Tag entstehen bei manchen Modellen jährliche Stromkosten von 30 bis 40 Euro – zusätzlich zum Verbrauch des Fernsehers. Ein Vergleich der technischen Daten hilft bei der Auswahl.

Fragen zum Thema Energiesparen und Stromfressern im Haushalt beantwortet die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die ZEKK mit ihrem umfangreichen Angebot. Die Beratung findet online, telefonisch, per Video 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](http://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.

### **Pressestellen**

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

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

Gefördert durch:



80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
**ENERGIEWECHSEL**

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages