



Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

3. August 2026

Vor dem Urlaub: Energie sparen mit einfachen Mitteln

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die ZEKK geben Tipps für eine energieeffiziente Urlaubszeit

Wer in den Urlaub fährt, kann den Energieverbrauch in den eigenen vier Wänden mit wenigen Handgriffen deutlich reduzieren. Elektrische Geräte, Heizung und Warmwasser sollten vor der Abreise überprüft und – soweit möglich – während des Urlaubs abgeschaltet oder in den Sparmodus versetzt werden. Das spart Energie und vermeidet unnötige Kosten.

Viele Geräte verbrauchen auch im Standby-Modus Strom. Deshalb lohnt es sich, vor der Abreise alle Geräte auszuschalten, die während des Urlaubs nicht benötigt werden.

Besonders Fernseher, Computer, Drucker, Kaffeemaschinen oder Ladegeräte sollten vollständig vom Stromnetz getrennt werden. Schaltbare Steckdosenleisten erleichtern das Ausschalten mehrerer Geräte gleichzeitig. Auch der WLAN-Router kann bei längerer Abwesenheit ausgeschaltet werden, sofern keine Smart-Home-Anwendungen oder Fernzugriffe darauf angewiesen sind.

Bei einer Urlaubsreise von zwei Wochen oder länger kann es sinnvoll sein, Kühlschrank und Gefrierfach zu leeren, abzutauen und auszuschalten. Wichtig ist, die Türen anschließend geöffnet zu lassen, damit sich keine Feuchtigkeit und kein Schimmel bilden. Bleiben die Geräte in Betrieb, hilft ein zuvor abgetautes Gefrierfach, den Stromverbrauch zu senken.

Auch die Heizung sollte während der Abwesenheit nicht unverändert weiterlaufen. Empfehlenswert ist der Urlaubsmodus oder eine abgesenkte Raumtemperatur. Je nach Heizungsanlage kann außerdem die Warmwasserbereitung für die Dauer des Urlaubs ausgeschaltet werden.

Nicht empfehlenswert ist dagegen das vollständige Abschalten der Stromversorgung über die Hauptsicherung. Dadurch könnten wichtige Geräte wie Alarmanlagen, Rauchwarnmelder mit Netzanschluss oder Gefriertruhen außer Betrieb gesetzt werden.

Checkliste vor der Abreise

- Standby-Geräte vollständig ausschalten
- Ladegeräte aus der Steckdose ziehen
- Schaltbare Steckdosenleisten ausschalten
- Kühlschrank und Gefrierfach bei längerer Abwesenheit leeren, abtauen und ausschalten
- Gerätetüren geöffnet lassen
- Heizung auf Urlaubsmodus stellen oder Temperatur absenken
- Warmwasserbereitung bei Bedarf ausschalten; nach Ende des Urlaubs unbedingt die Trinkwasserhygiene beachten
- Router ausschalten, sofern keine technischen Gründe dagegensprechen
- Hauptsicherung nicht pauschal ausschalten

Weitere Informationen zum Energiesparen im Haushalt bieten die ZEKK gGmbH und die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig, neutral und individuell. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter der bundesweit kostenfreien Hotline **0800 – 809 802 400** oder direkt bei der ZEKK gGmbH unter energieberatung@zekk-ow.de oder **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
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) 279 4560

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages