Verbraucherzentrale Hamburg

So können Sie schnell Strom und Geld sparen

Steigende Strompreise und heimliche Stromfresser treiben die Stromkosten in vielen Haushalten in die Höhe. Wir erklären Ihnen, wie Sie schnell und effektiv Strom sparen können und so Ihre Haushaltskasse entlasten.



© iStock.com/Prostock-Studio

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Viele Haushaltsgeräte wie Kühlschränke, Waschmaschinen oder Geräte im Standby-Modus verbrauchen mehr Strom als nötig. Mit abschaltbaren Steckdosenleisten und richtig eingestellten Temperaturen lässt sich der Stromverbrauch deutlich reduzieren.

2. Im Homeoffice sollten Laptops statt stromhungriger PCs verwendet werden. Wichtig ist auch, den Energiesparmodus der Geräte zu aktivieren. Router können zeitgesteuert oder nachts komplett ausgeschaltet werden, um zusätzlich Energie einzusparen.
3. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale unterstützt beim Energiesparen im Haushalt – unabhängig, individuell und kostenlos.

Stand: 28.08.2025

Viele Elektrogeräte verbrauchen mehr Energie als nötig. Im Haushalt gehören Kühl- und Gefriergeräte, Waschmaschinen und Trockner, Elektroheizungen und Durchlauferhitzer zu den größten Stromfressern. Auch Router, Fernseher und Computer im Standby-Modus oder alte Glühbirnen treiben die Ausgaben für Energie unnötig nach oben.

Wenn Sie Ihren Stromverbrauch im Blick behalten und einige einfache Tipps umsetzen, können Sie Ihre jährlichen Energiekosten deutlich senken. Schon kleine Veränderungen im Alltag helfen, steigende Strompreise spürbar abzufedern.

Stromsparen leicht gemacht – unsere Tipps

Standby vermeiden: Trennen Sie Fernseher, Spielekonsolen oder Router komplett vom Strom, anstatt sie im Standby-Modus laufen zu lassen. Nutzen Sie abschaltbare Steckdosenleisten, damit Sie alle Geräte mit einem Knopfdruck vom Netz trennen können. So sparen Sie Energie und erhöhen zusätzlich die Sicherheit.

Kühlschrank richtig einstellen: Kühlschränke laufen rund um die Uhr und verbrauchen viel Energie. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7 °C und Ihr Gefrierfach auf -18 °C ein. Achten Sie darauf, die Türen nur kurz zu öffnen und die Geräte regelmäßig abzutauen. So arbeiten sie effizienter und verbrauchen weniger Strom.

Waschmaschine clever nutzen: Waschen Sie Ihre Kleidung bei 30 bis 40 °C – das reicht in den meisten Fällen völlig aus. Wählen Sie Eco-Programme und verzichten Sie – wenn möglich – auf den Trockner, indem Sie die Wäsche an der Luft trocknen. Das spart besonders viel Energie.

LED statt Glühbirnen: Ersetzen Sie alte Glühbirnen durch LEDs. Diese verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom und halten deutlich länger. Der Umstieg zahlt sich schnell auf Ihrer Stromrechnung aus.

Warmwasser sparen: Wasser mit Strom zu erwärmen ist teuer. Durchlauferhitzer und elektrische Boiler verursachen hohe Kosten. Verkürzen Sie Ihre Duschzeiten und nutzen Sie Sparduschköpfe und wassersparende Strahlregler (Perlatoren), um Ihren Wasserverbrauch.

GUT ZU WISSEN

Mit einem Strommessgerät können Sie den Verbrauch verschiedener Geräte prüfen und im Blick behalten. Die Geräte gibt es im Baumarkt zu kaufen oder bei uns kostenlos auszuleihen.



© iStock.com/sturti

Zusatz-Tipps fürs Homeoffice

Je mehr Zeit man zu Hause verbringt, desto mehr Strom wird dort verbraucht. Darauf sollten Sie achten, wenn Sie häufig im Homeoffice arbeiten.

Laptop statt PC verwenden: Nutzen Sie für Ihre Arbeit im Homeoffice lieber einen Laptop oder ein Notebook. Diese verbrauchen deutlich weniger Strom als Desktop-PCs.

Energiesparmodus aktivieren: Schalten Sie den Energiesparmodus auf Ihrem Laptop oder PC ein. Die Geräte wechseln dann automatisch in einen stromsparenden Zustand, wenn Sie sie nicht benutzen.

Router zeitgesteuert betreiben: Stellen Sie Ihren Router so ein, dass er WLAN-Funktionen nachts automatisch abschaltet. Wenn Sie nachts zusätzlich WLAN-Empfänger ausschalten, können Sie noch mehr Strom sparen.

UNSER ANGEBOT

Unsere Expertinnen und Experten der Energieberatung helfen Ihnen beim Energiesparen; sie beraten unabhängig und individuell – online, telefonisch oder persönlich vor Ort. Informationen erhalten Sie an der Telefon-Hotline der Hamburger Energielotsen unter (040) 24832-250.

Über die Energieberatung

Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen bei Ihnen zuhause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt.

Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird ebenfalls von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die „Hamburger Energielotsen“ *sind eine Kooperation von Zebau GmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der* Bundesförderung für Energieberatung *und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/energiesparen-im-haushalt/so-koennen-sie-schnell-strom-geld-sparen