

Pressemitteilung vom 28. August 2025

Steigende Strompreise und heimliche Stromfresser treiben Kosten in die Höhe

Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einfach umsetzbare Tipps zum Stromsparen

Steigende Strompreise werden für viele Verbraucherinnen und Verbraucher zur Belastung. Die Verbraucherzentrale Hamburg weist daher auf versteckte Stromfresser im Haushalt hin. „Viele Elektrogeräte verbrauchen mehr Energie als nötig“, erklärt Athanasia Kostis von der Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg. Kühl- und Gefriergeräte, Waschmaschinen und Trockner, Elektroheizungen und Durchlauferhitzer gehören zu den größten Stromfressern im Haushalt. Auch Geräte im Standby-Modus oder alte Glühbirnen treiben die Ausgaben für Energie unnötig in die Höhe.

„Wer seinen Stromverbrauch im Blick behält und einige einfache Tipps umsetzt, kann seine jährlichen Energiekosten deutlich senken“, betont Kostis. Schon kleine Veränderungen im Alltag helfen, die steigenden Strompreise spürbar abzufedern. Besonders praktisch: Mit einem Strommessgerät lassen sich versteckte Energiefresser leicht aufspüren. Die Geräte können bei der Verbraucherzentrale kostenlos ausgeliehen werden.

Einfach umsetzbare Tipps zum Stromsparen

Standby vermeiden: Fernseher, Spielekonsolen oder Router ziehen selbst im Standby-Modus weiter Strom. Abschaltbare Steckdosenleisten sorgen dafür, dass Geräte mit einem Knopfdruck komplett vom Netz getrennt werden können. Das spart Energie und erhöht zusätzlich die Sicherheit.

Kühlschrank richtig einstellen: Kühlschränke laufen rund um die Uhr und verbrauchen viel Energie. Eine Temperatur von 7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach ist

völlig ausreichend. Türen sollten möglichst kurz geöffnet und Geräte regelmäßig abgetaut werden – so arbeitet der Kühlschrank effizient und verbraucht weniger Strom.

Waschmaschine clever nutzen: Waschgänge bei 30 bis 40 °C reichen für die meisten Kleidungsstücke aus. Eco-Programme senken zusätzlich den Energieverbrauch. Wer auf den Trockner verzichtet und die Wäsche an der Luft trocknet, spart besonders viel Strom.

LED statt Glühbirnen: LEDs benötigen bis zu 90 Prozent weniger Energie als alte Glühbirnen und halten deutlich länger. Ein einmaliger Umstieg macht sich bereits nach kurzer Zeit auf der Stromrechnung bemerkbar.

Warmwasser sparen: Wasser mit Strom zu erwärmen, ist teuer. Durchlauferhitzer und elektrische Boiler verursachen hohe Kosten. Kürzere Duschzeiten und Sparduschköpfe helfen, Strom zu sparen und senken zugleich den Wasserverbrauch.

Tarife vergleichen: Der Wechsel in einen günstigeren Stromtarif kann sich lohnen. Vergleichsportale bieten eine schnelle Übersicht über mögliche Einsparungen.

Kostenlose Energieberatung nutzen

Die Energieexpertinnen und -experten der Verbraucherzentrale Hamburg helfen beim Energiesparen, beraten unabhängig und individuell – online, telefonisch oder persönlich vor Ort. Informationen erhalten Interessierte an der Telefonhotline der Hamburger Energielotsen unter (040) 24832-250.

Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Die Hamburger Energielotsen sind eine Kooperation von Zebau gGmbH, 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.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzh.de/presse/steigende-strompreise-heimliche-stromfresser-treiben-kosten-die-hoehe>