Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 27. November 2025

Stromsparen in der Adventszeit

Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg unterstützt mit hilfreichen Tipps

In der Weihnachtszeit können Haushalte mit einfachen Mitteln Strom sparen und so die Energiekosten senken. Darauf weist die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg hin. Rund ein Drittel der Energiekosten eines Haushalts entfällt auf den Stromverbrauch. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten ihren Verbrauch darum regelmäßig überprüfen.

Besonders deutlich wirken sich große Haushaltsgeräte wie Kühlschränke, Waschmaschinen oder Spülmaschinen, wenn sie in die Jahre gekommen sind, auf die Stromrechnung aus. „Wer schon beim Kauf auf energieeffiziente Modelle achtet, spart langfristig Geld“, so Tristan Jorde von der Verbraucherzentrale Hamburg. „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 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. Verbraucherinnen und Verbraucher 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 verleiht diese Geräte und wertet die gemessenen Daten 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. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten daher abwägen, ob sich der Einsatz lohnt.

Saisonale Beleuchtung

Die Adventszeit steht vor der Tür und die Energieberatung der Verbraucherzentrale rät, 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 einem ein- bis zweimonatigem Einsatz rund zehn bis zwanzig Euro und vermeidet mehr als 20 Kilogramm CO_2.

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

Jetzt Termin vereinbaren

Die Verbraucherzentrale Hamburg bietet Hamburger Haushalten kostenlose, unabhängige und individuelle Energieberatung. Unter der (040) 24832-250 (Telefonhotline der Hamburger Energielotsen) können Interessierte Montag und Dienstag von 9 bis 18 Uhr sowie Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 9 bis 16 Uhr Beratungstermine vereinbaren. Weitere Informationen.

Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg

Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen 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 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.vzhh.de/presse/stromsparen-der-adventszeit