



Presseinfo der Verbraucherzentrale Sachsen vom 23.07.2026

Vor dem Urlaub: Versteckte Stromfresser abschalten

Verbraucherzentrale Sachsen gibt Tipps zum Energiesparen während der Ferienzeit

Wenn in den Sommerferien viele Haushalte verreisen, bleiben zuhause oft Elektrogeräte weiter am Netz und verbrauchen unbemerkt Strom. Und das hat seinen Preis, denn in einem typischen Drei-Personen-Haushalt kann der reine Standby-Betrieb bis zu 20 Prozent der gesamten Stromkosten ausmachen. Bei einem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 3.500 Kilowattstunden und einem aktuellen Strompreis von rund 37 Cent pro Kilowattstunde kommen so schnell mehrere hundert Euro im Jahr zusammen, die sich vermeiden lassen. Ein bewusster Rundgang durch die eigenen vier Wände vor der Abreise hilft, keinen Energiefresser zu übersehen.

Einfach die Sicherung rauszunehmen, erscheint naheliegend. „Davor sollte aber gründlich überlegt werden, ob wirklich kein Gerät während der eigenen Abwesenheit Strom benötigt“, erklärt Denis Schneiderheinze, Energiereferent der Verbraucherzentrale Sachsen. Kühlgeräte mit medizinischer Notwendigkeit, Alarmanlagen oder Überwachungskameras müssen selbstverständlich weiter versorgt bleiben.

Warmwasser und Heizung gezielt abschalten

Boiler und Heizungen haben besonders hohen Energiebedarf, sodass man ihnen während längerer Sommerurlaube eine Pause gönnen kann. „Das Warmhalten des Wassers kostet viel Energie, daher lohnt sich das Abschalten bei Abwesenheit besonders“, so Schneiderheinze. Um Legionellenbildung zu vermeiden, sollten nach dem Urlaub etwa zehn Liter aus allen Wasserhähnen abgelassen werden, bevor das Wasser wieder genutzt wird. Das Ablasswasser eignet sich gut zum Gießen der Grün- und Balkonpflanzen.

Steckdosen konsequent trennen

Wichtig ist, dass Geräte wirklich vom Netz getrennt sind und nicht nur im Standby laufen. Leuchtende Lämpchen und Displays geben einen Hinweis darauf, was noch Strom zieht. Aber Vorsicht: Manche Geräte tun das auch ganz ohne sichtbares Signal. Besonders Computer, Spielekonsolen und Unterhaltungselektronik verbrauchen im Standby viel Strom. Auch Router, Repeater und Festnetztelefone lassen sich bedenkenlos vom Netz nehmen: Viele Router verbrauchen ähnlich viel Strom wie ein sparsamer

Kühlschrank, im Dauerbetrieb kommen so jährlich bis zu 40 Euro zusammen.

Kühlschrank und Gefrierfach vorbereiten

Vor kürzeren Abwesenheiten reicht es zu prüfen, ob die Kühlschranktür wirklich dicht schließt. Vor längeren Reisen empfiehlt es sich, den Inhalt vorher aufzubrauchen und das Gefrierfach abzutauen: Bereits eine ein Zentimeter dicke Eisschicht kann den Stromverbrauch um bis zu 15 Prozent erhöhen. Regelmäßiges Abtauen verlängert zudem die Lebensdauer der Geräte.

Fragen zu effizienten Haushaltsgeräten und zum Energiesparen beantwortet die Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Mehr Informationen unter [verbraucherzentrale-energieberatung.de](https://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei).

Alle Pressemitteilungen



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher*innen mit derzeit 1.000 Energieberater*innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2024 wurden weit über 230.000 Privathaushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderner Heiztechnik und erneuerbaren Energien.

Verbraucherzentrale Sachsen e. V.

Team Kommunikation

Katharinenstraße 17 | 04109 Leipzig

T 0341 6962915 | presse@vzs.de

Veröffentlichungen sind nur innerhalb von vier Wochen und mit Quellenangabe gestattet. Spätere Veröffentlichungen sind nur nach Rücksprache möglich. Diese Presseinfo wird durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes mitfinanziert.



Logo: Landessignet des Freistaates Sachsen