

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

## Abschalten vor dem Abschalten: Die Energie-Checkliste für den Urlaub

(VZ-RLP / 16.06.2026) Mit Beginn der Sommerferien in Rheinland-Pfalz startet auch die Urlaubssaison. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale zeigt, wie man auch im Urlaub mit ein paar einfachen Handgriffen Energie und damit Kosten sparen kann. Mithilfe unserer Energie-Checkliste wird das Zuhause in den Energiespar-Modus geschaltet – ganz ohne großen Aufwand. So gelingt ein entspannter und gleichzeitig energiesparender Start in die Ferien.

- **Standby-Verbrauch vermeiden:** Geräte wie Fernseher, Computer oder Router sollten nicht nur ausgeschaltet, sondern komplett vom Netz getrennt werden, um versteckten Stromverbrauch zu verhindern.
- **Kühl- und Gefriergeräte leeren und abschalten:** Bei längerer Abwesenheit empfiehlt es sich, Kühlschrank und Gefriertruhe auszuräumen, abzutauen und – wenn möglich – vollständig vom Strom zu trennen.
- **Heizung herunterregeln:** Eine abgesenkte Raumtemperatur oder der Urlaubsmodus der Heizung verhindert unnötigen Energieverbrauch während der Abwesenheit.
- **Warmwasserbereitung pausieren:** Boiler, Durchlauferhitzer oder Zirkulationspumpen können abgeschaltet werden, wenn kein Warmwasser benötigt wird.
- **Unnötige Geräte vom Netz trennen:** Das konsequente Ziehen von Steckern spart Strom und erhöht zusätzlich die Sicherheit im Haushalt.

Diese Energie-Checkliste hilft dabei, den Energieverbrauch während des Urlaubs deutlich zu reduzieren und Kosten zu sparen. Zu allen Fragen des Energiesparens in Haus und Haushalt beraten die Energieberater:innen der Verbraucherzentrale nach Terminvereinbarung an über 70 Standorten in Rheinland-Pfalz unabhängig und kostenlos.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden statt:

In **Saarburg telefonische Beratung am Freitag, dem 3. Juli, von 10 bis 13 Uhr** Anmeldung unter Tel. 0 6581 81-111.

In **Trier jeden Donnerstag von 10 bis 17.45 Uhr** in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77. Anmeldung unter Tel. 0651 48802.

**Energietelefon der Verbraucherzentrale:** 0800 / 60 75 600 (kostenfrei), montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr, dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr.

VZ-RLP

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie und vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale ist das größte anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland und ist seit 1978 verlässlicher Begleiter auf dem Weg in eine energiebewusste Zukunft. Bundesweit stehen fast 1.000 Energieberater:innen Privathaushalten zur Seite. Im Jahr 2024 wurden rund 233.000 Ratsuchende in einer unserer 900 Beratungsstellen per Telefon, online oder direkt zu Hause beraten. Unser Ziel ist es, private Haushalte beim Energiesparen zu unterstützen. Dazu beraten die Energieberater:innen im Auftrag der Verbraucherzentrale zu den Themen Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Hohe fachliche Kompetenz und strikte Unabhängigkeit zeichnen die Energieberatung der Verbraucherzentrale aus.

**Pressestelle**

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.  
Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48-85

[presse@vz-rlp.de](mailto:presse@vz-rlp.de)

[www.verbraucherzentrale-rlp.de](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de)