



stromspiegel

Ein Angebot von co2online

Strom im Fokus

So sparen Sie Energie
und Kosten!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

Herausgegeben von:

co2online
Klimaschutz, der wirkt.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Spannungen im Geldbeutel wegen zu hoher Stromkosten?

Der Stromspiegel bietet Ihnen einen unabhängigen Vergleich Ihres Stromverbrauchs und zeigt Ihnen Ihre persönlichen Sparpotenziale auf.

Die Ergebnisse basieren auf dem Vergleich der Verbräuche von 57.000 Haushalten verschiedener Größen bundesweit.



85 % der Haushalte können **sparen** – im Schnitt **280 € jährlich** in einem 2-Personen-Haushalt.



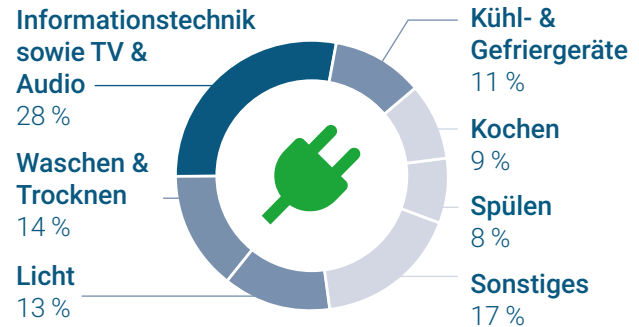
Wie viel Geld Sie sparen können? Mit Ihrer aktuellen Stromabrechnung gelangen Sie in nur **2 Minuten zum Ergebnis**.

Prüfen Sie jetzt Ihren Verbrauch – mit dem Stromspiegel oder mit dem Online-Rechner auf www.stromspiegel.de.



Den eigenen Stromverbrauch verstehen

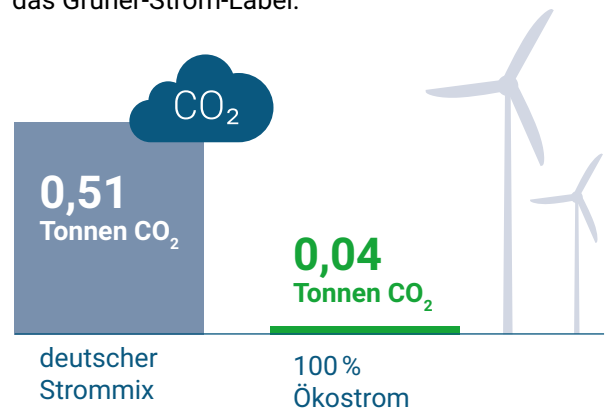
Wie setzt sich der Verbrauch zusammen?



Durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom, Quelle: BDEW

Jährlicher CO₂-Ausstoß durch Stromnutzung

Egal, wie viel Strom Sie sparen – nur mit 100 % Ökostrom unterstützen Sie die Energiewende! Bei der Suche nach dem passenden Tarif empfiehlt das Umweltbundesamt das ok-power-Siegel und das Grüner-Strom-Label.



Vergleich für eine Beispielwohnung mit 70 m², Quelle: UBA

Den Stromverbrauch einordnen

Jetzt sind Sie dran: Verbrauchen Sie mehr oder weniger Strom als ähnliche Haushalte?

In drei Schritten zum Ergebnis:

1. Nehmen Sie Ihre **aktuelle Stromrechnung** zur Hand und schauen Sie, wie hoch Ihr jährlicher Stromverbrauch ist. Dieser ist in Kilowattstunden (kWh) angegeben.
2. **Wählen Sie in der Vergleichstabelle die für Sie passende Zeile** – abhängig von Gebäudetyp, Warmwasserbereitung und Personen in Ihrem Haushalt.
3. **Suchen Sie in der Zeile den zu Ihrem Stromverbrauch passenden Wert.** Anhand der Kategorien A bis G sehen Sie, wo Sie mit Ihrem Verbrauch stehen.



Sollen wir für Sie rechnen? Möchten Sie Spartipps?



Besuchen Sie
www.stromspiegel.de.

So geht es weiter



StromCheck

Vergleichen Sie mit dem interaktiven **Stromverbrauchsrechner** Ihren Verbrauch und erhalten Sie individuelle Spartipps.



Stromspar-Challenge

Melden Sie sich zu unserem **Newsletter** an und werden Sie Schritt für Schritt zum Energiesparprofil!



Beratung vor Ort

Nutzen Sie professionelle **Beratung in Ihrer Nähe**, inklusive kostenloser Angebote für einkommensschwache Haushalte – etwa bei Verbraucherzentralen und Energieagenturen.



 **Heizung**
70 %

 **Warmwasser**
15 %

 **Strom**
15 %

Stromsparen ist erst der Anfang. Auch in den Bereichen Heizung und Warmwasser liegen deutliche Sparpotenziale.

Mehr Informationen und weitere Energiespar-Checks finden Sie auf www.co2online.de.

Stromspiegel

für Deutschland 2025

Gebäudetyp	Warmwasser	Personen im Haushalt	Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) pro Jahr						
			gering						sehr hoch
			A	B	C	D	E	F	G
 Haus	 ohne Strom		bis 1.100	bis 1.500	bis 1.700	bis 2.000	bis 2.400	bis 3.000	über 3.000
			bis 1.900	bis 2.200	bis 2.500	bis 2.900	bis 3.300	bis 4.000	über 4.000
			bis 2.400	bis 2.800	bis 3.200	bis 3.600	bis 4.000	bis 5.000	über 5.000
			bis 2.600	bis 3.100	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.600	über 5.600
		 +	bis 3.000	bis 3.600	bis 4.100	bis 4.800	bis 5.500	bis 7.000	über 7.000
	 mit Strom		bis 1.300	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.300	bis 2.900	bis 4.000	über 4.000
			bis 2.000	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 5.500	über 5.500
			bis 2.700	bis 3.400	bis 3.900	bis 4.500	bis 5.100	bis 7.000	über 7.000
			bis 3.000	bis 3.700	bis 4.300	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.900	über 7.900
		 +	bis 3.700	bis 4.600	bis 5.400	bis 6.300	bis 7.400	bis 10.000	über 10.000
 Wohnung	 ohne Strom		bis 700	bis 900	bis 1.100	bis 1.400	bis 1.500	bis 2.000	über 2.000
			bis 1.200	bis 1.500	bis 1.700	bis 2.000	bis 2.400	bis 3.000	über 3.000
			bis 1.500	bis 1.900	bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.700	über 3.700
			bis 1.700	bis 2.000	bis 2.500	bis 2.900	bis 3.400	bis 4.100	über 4.100
	 mit Strom	 +	bis 2.000	bis 2.400	bis 2.800	bis 3.500	bis 4.000	bis 5.000	über 5.000
			bis 900	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.700	bis 2.000	bis 2.700	über 2.700
			bis 1.600	bis 2.000	bis 2.500	bis 2.800	bis 3.200	bis 4.000	über 4.000
			bis 2.000	bis 2.800	bis 3.300	bis 3.700	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500
			bis 2.400	bis 3.000	bis 3.700	bis 4.200	bis 4.900	bis 6.000	über 6.000
		 +	bis 2.500	bis 3.700	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.500	bis 8.000	über 8.000

■ A = gering

Glückwunsch, Sie verbrauchen viel weniger Strom als vergleichbare Haushalte.

■ B = niedrig

Sie benötigen weniger Strom als vergleichbare Haushalte. Doch auch Sie können noch sparen.

■ C und D = mittel

Ihr Verbrauch liegt im Schnitt oder leicht darunter. Nutzen Sie alle Möglichkeiten zum Stromsparen aus.

■ E und F = hoch

Sie verbrauchen mehr Strom als jeder zweite vergleichbare Haushalt. Stromsparen lohnt sich für Sie besonders.

■ G = sehr hoch

Sie sollten dringend handeln. Sie verbrauchen mehr Strom als 85 % aller vergleichbaren Haushalte.

Der Stromspiegel

Wer steckt dahinter?

co2online

Die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online (www.co2online.de) steht für Klimaschutz, der wirkt. Mehr als 50 Energie- und Kommunikationsexperten machen sich seit 2003 mit Kampagnen, Energierechnern und Praxis-Checks stark dafür, den Strom- und Heizenergieverbrauch in privaten Haushalten auf ein Minimum zu senken.



@co2online



@co2online



@co2online

co2online

Klimaschutz, der wirkt.

Der Stromspiegel wird unterstützt von



Bundesverband der
Energie- und Klimaschutzagenturen
Deutschlands e.V.

Bundesverband der Energie-
und Klimaschutzagenturen
Deutschlands (eaD) e. V.

www.energieagenturen.de



Öko-Institut e.V.
Institut für angewandte Ökologie
Institute for Applied Ecology

Öko-Institut e. V.

www.oeko.de

Impressum

Herausgeberin: co2online gemeinnützige GmbH,
Hochkirchstraße 9, 10829 Berlin | www.stromspiegel.de

Redaktion: Jens Hakenes, co2online gGmbH

Gestaltung: Franziska Söhner; Hanna Günther, co2online gGmbH

Foto Titelseite: PIKSEL/iStock; Fotos Seite 2 & 4: Marc Beckmann/co2online

Stand: Mai 2025, 1. Auflage