

Weihnachten & Stromverbrauch – Energieeffizienz in der festlichen Jahreszeit

Die Weihnachtszeit steht sinnbildlich für Licht, Wärme und gemeinsame Momente. Gleichzeitig ist sie jedoch auch ein Zeitraum, in dem der Stromverbrauch überdurchschnittlich ansteigt – nicht selten unbemerkt. Während festliche Beleuchtung für Stimmung sorgt, belasten Herd, Unterhaltungselektronik und Co. die Energiebilanz erheblich. Ein bewusster Umgang mit Energie kann dabei nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel schonen.



Bildquelle: pixabay.com

1 | Festbeleuchtung als Stromtreiber – Zwischen Tradition und Effizienz

Die visuelle Gestaltung der Weihnachtszeit erfolgt in erster Linie über elektrische Beleuchtung: Lichterketten, Projektoren, LED-Figuren und Fensterbeleuchtung erzeugen eine festliche Atmosphäre – jedoch nicht ohne energetische Konsequenzen. Laut dem Marktforschungsinstitut YouGov waren 2018 in Deutschland rund 16 Milliarden Leuchtmittel im Einsatz. Der Anteil moderner LED-Technik liegt zwar inzwischen bei über 70 %, wodurch der spezifische Energiebedarf im Vergleich zu klassischen Glühlampen deutlich gesenkt werden konnte, doch bleibt die absolute Energiemenge hoch: rund 600 Millionen Kilowattstunden jährlich – ausschließlich für private Weihnachtsbeleuchtung. Dies entspricht dem Jahresstromverbrauch von über 200.000 Drei-Personen-Haushalten.

LED-Leuchtmittel weisen eine durchschnittliche Energieeinsparung von bis zu 90 % gegenüber Glühlampen auf, punkten zudem mit längerer Lebensdauer und geringerer Wärmeentwicklung. Dennoch gilt: Auch effiziente Technik wird zum Problem, wenn sie im Übermaß eingesetzt wird. Besonders kritisch ist die additive Nutzung mehrerer Lichterketten über viele Stunden hinweg, oft ohne automatisierte Steuerung.



Bildquelle: pixabay.com

In internationalen Vergleichen offenbart sich die Dimension des Problems noch deutlicher: In den USA werden pro Jahr über 6,6 Milliarden Kilowattstunden Strom ausschließlich für Weihnachtsbeleuchtung in Haus und Garten verbraucht – mehr als Staaten wie Äthiopien oder El Salvador im gleichen Zeitraum insgesamt benötigen. Dies unterstreicht, dass der Einsatz dekorativer Leuchtmittel nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern auch der Energiepolitik ist.

2 | Elektroherd statt Lampe – Die „Gänsebratenspitze“

Entgegen vielen Annahmen entsteht der größte Teil des erhöhten Stromverbrauchs in der Küche. Der Elektroherd ist zur Weihnachtszeit Spitzenreiter, vor allem am 24. und 25. Dezember, wenn

Festtagsmenüs zubereitet werden. Der Begriff „Gänsebratenspitze“ beschreibt den sprunghaften Anstieg des Stromverbrauchs an diesen Tagen. Laut dem BDEW (Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft) verbrauchen deutsche Haushalte am 1. Weihnachtsfeiertag etwa 480 Millionen Kilowattstunden Strom – rund 25 % mehr als an einem durchschnittlichen Wintertag. Neben Backofen und Herd tragen auch Geräte wie Spielekonsolen, Fernseher und Musiksyste me erheblich zum Energieverbrauch bei.

3 | Technisch fundierte Maßnahmen zur Verbrauchsoptimierung

Trotz der hohen Stromlast während der Festtage bestehen zahlreiche Möglichkeiten zur gezielten Verbrauchsoptimierung – sowohl im privaten Bereich als auch im professionellen Umfeld. Der Schlüssel liegt in einer Kombination aus energiesparender Technik, automatisierter Steuerung und verantwortungsvollem Nutzerverhalten:

- Einsatz energieeffizienter Leuchtmittel (z. B. LED mit geringer Leistungsaufnahme): Leuchtmittel mit $<0,1$ W/LED bieten hohe Lichtausbeute bei niedriger Aufnahmeleistung.
- Zeitschaltuhren oder Smart-Home-Systeme zur Steuerung von Beleuchtung und Verbrauchern: Intelligente Steuerungen ermöglichen nutzungsabhängige Aktivierung und vermeiden Stand-by-Verluste.
- Backvorgänge optimieren: Mehrere Backladungen in Folge reduzieren Aufheizphasen. Umluft statt Ober-/Unterhitze spart bis zu 20 % Energie.
- Verzicht auf übermäßigen Einsatz von Unterhaltungsgeräten: Gemeinsames Singen, Vorlesen oder Gesellschaftsspiele schaffen Atmosphäre ohne Strombedarf.
- Verwendung klassischer Wachskerzen (mit Sicherheitsvorkehrungen): Ideal für Adventssonntage oder festliche Tafeln – reduziert den Bedarf elektrischer Lichtquellen.
- Thermische Nachnutzung: Bereits vorgewärmte Backöfen oder Kochplatten nicht sofort ausschalten – Restwärme nutzen.
- Lastmanagement in Unternehmen: Für Betriebe mit Weihnachtsproduktion empfiehlt sich eine gezielte Steuerung der Lastprofile sowie der Einsatz von Lastspitzenbegrenzern.



Bildquelle: pixabay.com

4 | Weihnachtlich feiern – aber bewusst

Weihnachten steht für Freude, Besinnlichkeit und Tradition – dennoch ist es sinnvoll, das Fest auch unter energetischen Gesichtspunkten zu betrachten. Wer nachhaltiger agiert, tut nicht nur etwas für die Umwelt, sondern senkt auch langfristig die Betriebskosten im Haushalt. Moderne Technik, Achtsamkeit im Umgang mit Strom und kleine Verhaltensänderungen tragen erheblich dazu bei, dass Weihnachten nicht zur Energieschleuder wird.

Alle Themen:

