bialo.de
Ihr Geld verdient mehr.

AUSGABE 45 November 2026

Sparen bei Strom- und Gasverträgen



Andrii Yalanskyi / Shutterstock.com



Trotz hoher Preise lässt sich sparen bei Strom und Gas

Von Annette Jäger

Strom- und Gaspreise waren im Oktober 2026 erneut auf einem besonders hohen Niveau. Vor allem die Gaspreise sind inzwischen ähnlich hoch wie zu der Zeit, als die Bundesregierung infolge des Ukrainekriegs die Gaspreisbremse einführte. Zu Beginn der Heizperiode belastet dieses hohe Preisniveau die Verbraucherinnen und Verbraucher besonders stark.

Zu Jahresbeginn zahlten Neukunden bei Gasanbietern noch acht oder neun Cent pro Kilowattstunde; im Oktober 2026 waren es etwa dreizehn Cent. Für eine Familie mit hohem Energieverbrauch sind das gleich ein paar Hundert Euro mehr an Kosten im Jahr. Bei Strom zeigt sich eine ähnliche Entwicklung: Anfang des Jahres lagen die Preise für Neukundinnen und -kunden bei 25 Cent pro Kilowattstunde, inzwischen sind es rund 31 Cent. Auch bei dem derzeit hohen Preisniveau kann ein Anbieterwechsel zu einer Ersparnis führen. Das liegt nicht zuletzt an den einmaligen Boni, die Anbieter für einen Wechsel zahlen. Erfahren Sie, wie Sie Preise vergleichen, was Sie bei Strom- und Gasverträgen beachten sollten und wann der beste Zeitpunkt für einen Wechsel ist.

Strom- und Gasverträge optimieren: So lesen Sie die Jahresrechnung korrekt

Wer herausfinden möchte, ob er zu viel für Strom oder Gas bezahlt, sollte zunächst einen Blick auf die letzte Jahresabrechnung werfen. Dort stehen sowohl der bisherige Energieverbrauch in Kilowattstunden als auch die dafür berechneten Preise. Mit diesen Angaben lässt sich prüfen, ob ein anderer Tarif günstiger wäre.

Das hat es mit Arbeits- und Grundpreis auf sich

Die Energiekosten setzen sich im Wesentlichen aus zwei Bestandteilen zusammen. Zum einen berechnet der Versorger für jede verbrauchte Kilowattstunde einen bestimmten Betrag, den sogenannten Arbeitspreis (in ct/kWh). Zum anderen fällt eine feste Gebühr an, der Grundpreis. Dieser wird unabhängig davon erhoben, wie viel Strom oder Gas ein Haushalt tatsächlich benötigt.

Beide Preisbestandteile decken unter anderem die Beschaffung und den Vertrieb der Energie sowie Steuern, Abgaben, Umlagen und Netzentgelte ab. Hinzu kommen gegebenenfalls Kosten für den Zähler und den Anschluss. Diese können im Energiepreis enthalten sein oder gesondert vom Messstellenbetreiber berechnet werden. Für einen aussagekräftigen Tarifvergleich sollten Sie deshalb nicht nur auf den Kilowattstundenpreis achten, sondern die gesamten jährlichen Kosten gegenüberstellen.

Strom- und Gasanbieter wechseln: Für wen lohnt sich das besonders?

Treue Kunden zahlen mehr

Wer seinem Energieversorger über viele Jahre die Treue hält, zahlt möglicherweise mehr als nötig. Der Grund: Strom- und Gasanbieter locken neue Kundinnen und Kunden regelmäßig mit besonders günstigen Konditionen. Bestehende Verträge werden dagegen nicht automatisch an solche Angebote angepasst. Deshalb empfiehlt sich ein Vergleich auch dann, wenn Sie mit Ihrem Versorger bislang zufrieden waren. Selbst nach einem kürzlich erfolgten Anbieterwechsel kann sich ein erneuter Blick auf die Tarife auszahlen. Schon kleine Unterschiede beim Kilowattstundenpreis summieren sich über ein Jahr zu einer spürbaren Ersparnis.

Sparpotenzial Strom – ein **Preisbeispiel:**

Modellfall: Zwei-Personen-Haushalt, Wohnort 12099 Berlin, Jahresverbrauch 2.500 kWh.
Aktuelle Stromkosten: 89,92 Euro im Monat (Durchschnittspreis der Grundversorgung)

Günstige Stromversorger (Auswahl)

Anbieter / Tarif*	Kosten pro Monat (in EUR)	Ersparnis (in EUR) pro Monat im 1. Jahr**
Envia M Mein Strom relax	64,02***	25,80
Vattenfall: ÖkoStrom12	68,11	21,81
E wie einfach Mein ÖkoTarif	72,20	17,72

**Preisgarantie: 12 Monate; Vertragslaufzeit: 12 Monate; inklusive Bonuszahlungen.*
Achtung: Auszahlung erfolgt z.T. erst nach zwölf Monaten Bestellzeit; automatische Vertragsverlängerung: ein Monat.
*** im Vergleich zur durchschnittlichen Grundversorgung in Euro*
****inklusive Verbrauchspreisnachlass pro kWh*
Quelle: Biallo.de/ Stand 03.11.2026

Warum die Grundversorgung ein Grund zum Wechsel ist

Ein besonders großes Sparpotenzial kann sich für Haushalte ergeben, die ihren Strom oder ihr Gas über die Grundversorgung beziehen. Diese greift automatisch, wenn kein anderer Liefervertrag besteht. So ist beispielsweise nach einem Umzug sichergestellt, dass die Wohnung weiterhin mit Energie versorgt wird. Zuständig ist das Unternehmen, das in dem jeweiligen Netzgebiet die meisten Haushaltskunden beliefert – häufig ein örtliches Stadtwerk.

Für diese Versorgung zahlen Verbraucher allerdings oft mehr als bei einem individuell gewählten Sondertarif. Ob und wie viel sich durch einen Wechsel sparen lässt, hängt vom jeweiligen Wohnort und den aktuellen Angeboten ab.

So teuer ist die Grundversorgung beim Strom

Wie groß die Preisunterschiede ausfallen können, zeigt ein Blick auf die durchschnittlichen Stromtarife. Laut Verbraucherzentrale kostete eine Kilowattstunde in der Grundversorgung im Oktober 2026 rund 35 Cent (Arbeitspreis ct/kWh). Hinzu kam eine jährliche Grundgebühr von etwa 200 Euro. Neukundentarife lagen dagegen im Durchschnitt bei rund 31 Cent je Kilowattstunde und einem Grundpreis von 185 Euro.

Ein Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 2.500 Kilowattstunden spart bei diesem Preisunterschied allein durch den niedrigeren Arbeitspreis 100 Euro im Jahr. Die tatsächlichen Kosten hängen allerdings vom jeweiligen Versorgungsgebiet ab. Je nach Anbieter und Tarif kann die finanzielle Entlastung entsprechend größer oder kleiner sein.

So teuer ist die Grundversorgung beim Gas

Bei Gas ergibt sich derzeit kein so eindeutiges Bild. Im Oktober 2026 betrug der durchschnittliche Arbeitspreis in der Grundversorgung 12,3 Cent je Kilowattstunde, hinzu kamen jährlich rund 210 Euro Grundpreis. Abhängig von der Region verlangen andere Versorger inzwischen ähnlich viel oder sogar mehr. Ein Wechsel führt deshalb nicht automatisch zu niedrigeren Gaskosten.

Da sich die Angebote am Energiemarkt rasch verändern können, empfiehlt es sich dennoch, die Tarife regelmäßig zu überprüfen. Was heute günstig erscheint, muss es in einigen Monaten nicht mehr sein.

Die Grundversorgung hat einen gravierenden Nachteil: Anders als bei vielen Sonderverträgen ist der Energiepreis hier nicht über einen längeren Zeitraum festgeschrieben. Verbraucher müssen daher damit rechnen, dass sich ihre Kosten bei einer entsprechenden Preisanpassung erhöhen.

„Im Dezember oder Januar können die Preise durchaus deutlich höher ausfallen als jetzt. Deshalb ist die Grundversorgung in der Regel keine dauerhaft gute Option“, sagt Christina Wallraf, Expertin für den Energiemarkt bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Biallo-Tipp:

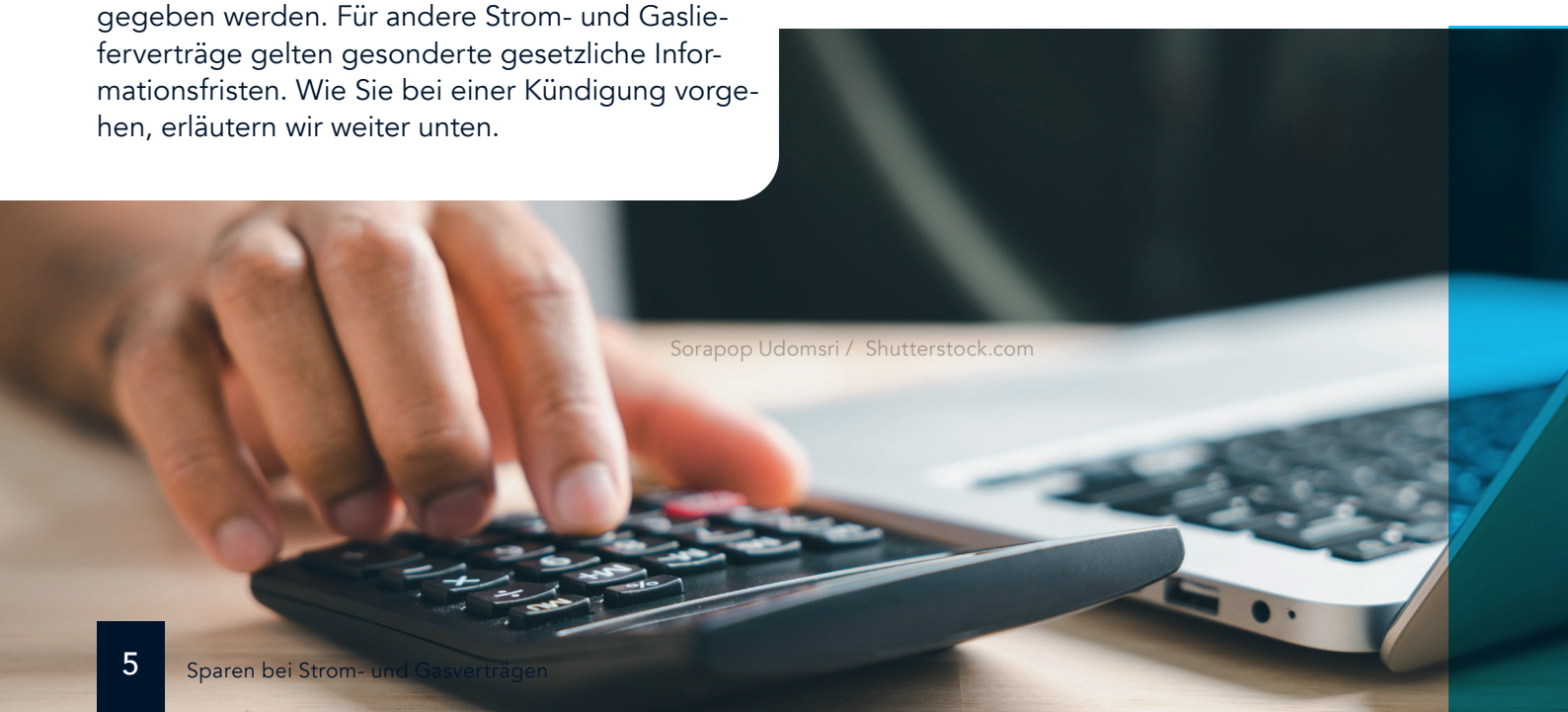
Sie müssen nicht unbedingt den Energieversorger wechseln, um Geld zu sparen. Erkundigen Sie sich zunächst bei Ihrem bisherigen Anbieter nach alternativen Vertragsangeboten. Möglicherweise gibt es einen günstigeren Tarif, in den Sie direkt wechseln können. Das gilt auch für den Grundversorger.

Das ist der beste Zeitpunkt für einen Preisvergleich

Für die Suche nach einem günstigeren Energievertrag gibt es keinen festen Stichtag. Es kann sich zu jeder Jahreszeit lohnen, die aktuellen Angebote zu prüfen. Ein besonderer Anlass ist jedoch die Ankündigung einer Preiserhöhung durch den bisherigen Versorger. In diesem Fall besteht grundsätzlich ein Sonderkündigungsrecht.

Bei der Grundversorgung müssen Preisänderungen mindestens sechs Wochen vorher bekannt gegeben werden. Für andere Strom- und Gaslieferverträge gelten gesonderte gesetzliche Informationsfristen. Wie Sie bei einer Kündigung vorgehen, erläutern wir weiter unten.

„Wer jetzt schon in einem Tarif mit Preisgarantie ist, sollte den Zeitpunkt nicht verpassen, zu dem die Preisgarantie ausläuft. Möglicherweise ist der Anschlusspreis für Strom oder Gas dann deutlich teurer. Sollte die Preisgarantie in den kommenden Monaten auslaufen, sollte man sich bereits heute um einen neuen Vertrag kümmern“, rät Energieexpertin Christina Wallraf. Wer mit seinem bisherigen Anbieter zufrieden ist, sollte sich zunächst bei diesem nach einem neuen Tarif erkundigen.



Sorapop Udomsri / Shutterstock.com

So finden Sie den richtigen Strom- und Gastarif

Gute Tarife: Auf diese Details sollten Sie achten

Beim Wechsel zu einem neuen Anbieter sollten Sie neben dem Preis für die Kilowattstunde auch noch andere Parameter im Blick haben, damit sich die Preisersparnis auch dauerhaft auswirkt. Das sind die wichtigsten Vertragsdetails:

- **Laufzeit:** Der Energiemarkt ist sehr dynamisch und aktuell sind die Preise auf einem hohen Niveau. Deshalb sollten sich Verbraucher jetzt nicht allzu lange an einen Vertrag binden. Es ist zu hoffen, dass die Preise wieder sinken, dann wollen Sie von dieser Marktveränderung natürlich profitieren. Deshalb sollten Sie aktuell lieber auf eine Vertragslaufzeit von zwölf Monaten statt 24 Monaten setzen. So bleiben Sie flexibel.

Biallo-Tipp:

Manche älteren Verträge, die vor März 2022 geschlossen wurden, verlängern sich automatisch um zwölf Monate nach Ablauf der Vertragsdauer. Haben Sie einen solchen Vertrag, sollten Sie den Kündigungstermin besonders im Blick haben.

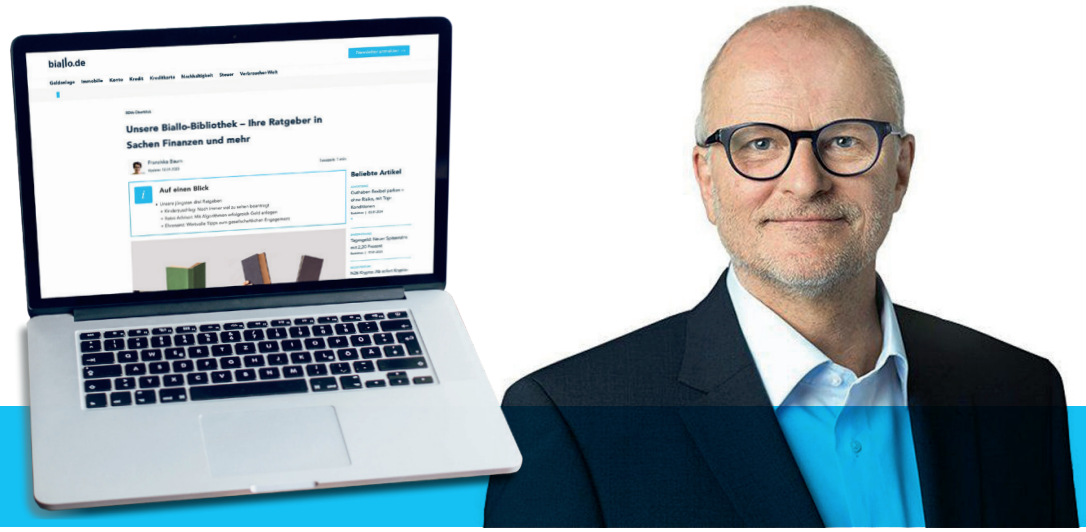
- **Preisgarantie:** Die Energieversorger bieten oft die Option einer Preisgarantie an, die Sie auf jeden Fall nutzen sollten. Sonst laufen Sie Gefahr, dass die Preise während der Vertragslaufzeit erhöht werden. Die Preisgarantie sollte mindestens für die gewählte Vertragslaufzeit gelten und aktuell mindestens für sechs Monate, so dass die Heizperiode abgedeckt ist. Wichtig ist außerdem der genaue Umfang der Zusage. Nicht jede Preisgarantie schließt sämtliche Bestandteile der Strom- oder Gasrechnung ein. Prüfen Sie deshalb, welche Kosten trotz der Garantie noch angepasst werden dürfen.

- **Fixpreise:** Energieversorger bieten Fixpreistarife sowie oftmals auch neuere dynamische Tarife an. Für einen üblichen Haushalt bietet sich meist ein Fixpreistarif an – der Arbeitspreis pro kWh bleibt für die Geltungsdauer der Preisgarantie immer gleich. Bei dynamischen Tarifen hingegen ändert sich der Arbeitspreis für Strom mehrfach am Tag, je nachdem wie sich der Preis an der Börse entwickelt. Damit können Haushalte ihren Stromverbrauch an die aktuellen Preise anpassen und so von deutlich günstigeren Konditionen profitieren. In der Regel ist der Strom nachts günstiger – wer also seine elektrischen Geräte in der Nacht laufen lassen kann oder sein Elektroauto nachts lädt, kann hier möglicherweise viel Geld sparen. Lesen Sie mehr dazu in unserem Ratgeber: „Dynamische Stromtarife: So können Haushalte jetzt Strom-kosten sparen“.

- **Bonus:** Viele Energieversorger versuchen, neue Kunden durch zusätzliche Geldprämien zu gewinnen. Solche Zahlungen können einen Tarif besonders attraktiv machen, weil sie die Kosten im ersten Vertragsjahr erheblich senken. Im zweiten Jahr können sie dann allerdings deutlich nach oben klettern, wenn der Bonus nicht mehr wirkt. Wer bereit ist, jedes Jahr erneut Preise zu vergleichen und gegebenenfalls wieder den Anbieter zu wechseln, kann den Bonus beim Preisvergleich berücksichtigen.

Biallo-Tipp:

Lesen Sie das Kleingedruckte genau. Manchmal sind Bonuszahlungen an Voraussetzungen geknüpft. Oftmals wird zwischen Sofort- und Treuebonus oder auch Neukundenbonus unterschieden: Den Sofortbonus erhalten Sie ziemlich rasch nach Vertragsbeginn, den Treuebonus jedoch oft erst zwölf Monate nach Belieferung.



Horst Biallo (Gründer & Herausgeber)

Mehr Experten-Ratgeber

Lesen Sie auf biallo.de weitere Experten-Ratgeber aus den Bereichen:

- **Anlegen & Sparen**
- **Immobilien & Baufinanzierung**
- **Familie & Vorsorge**
- **Konten & Karten**
- **Kredit**
- **Recht & Steuer**

Mit dem kostenlosen

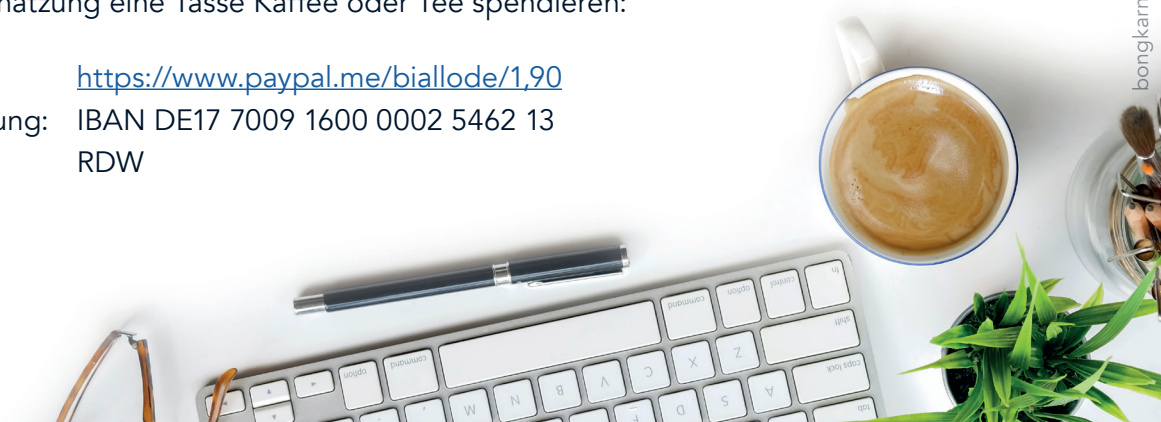
Newsletter

von biallo.de immer aktuell informiert!

So können Sie uns unterstützen

Wenn Ihnen unser ausführlicher und werbefreier Experten-Ratgeber gefallen hat, dann können Sie unser Team unterstützen, indem Sie uns als Wertschätzung eine Tasse Kaffee oder Tee spendieren:

Paypal:	https://www.paypal.me/biallode/1,90
Banküberweisung:	IBAN DE17 7009 1600 0002 5462 13
Stichwort:	RDW



bongkarn – stock.adobe.com

- **Lokale Energieversorger:** Manchmal können regionale Energieversorger attraktive Tarife bieten, eben weil sie noch nicht so schnell an die Marktlage angepasst wurden. „Hier kann man im Einzelfall Glück haben“, sagt Verbraucherschützerin Christina Wallraf. Nicht selten nehmen lokale Energieversorger auch Kundinnen und Kunden aus anderen Regionen in der Bundesrepublik auf.
- **Ökostrom und Ökogas:** Bei einem Tarifvergleich kann man sich auf Online-Portalen auch bewusst für Ökostrom oder Ökogas entscheiden. Damit machen Sie nichts falsch, allerdings sollten Sie wissen, dass diese Wahl für die Energiewende kaum einen Beitrag leistet. Der Ausbau der erneuerbaren Energien wird in Deutschland über andere Wege finanziert, nicht über die Nachfrage auf Kunden- und Kundinnenseite. Der angebotene Ökostrom wird in der Regel aus dem Ausland bezogen.

Vergleichsportal: Hier finden Sie günstige Anbieter

Mit dem Strom-Vergleich und dem Gas-Vergleich von Biallo können Sie nach einem preiswerten Energievertrag suchen. Über die Postleitzahl und die Eingabe des aktuellen Verbrauchs werden günstige Anbieter angezeigt und auf Wunsch auch gleich die Ersparnis zum jetzigen Tarif. Es lassen sich auch weitere Filter bei der Suche auf biallo.de einstellen: Preisgarantie, Laufzeit, Kündigungsfrist und Vertragsverlängerungsoptionen können gewählt werden, ebenso, ob ein Bonus berücksichtigt werden soll oder nicht. Sie können ebenfalls wählen, ob Sie einen reinen Ökostrom- oder Ökogastarif wünschen. Das Ergebnis der Suche zeigt immer die günstigsten Anbieter. Lassen Sie sich die Tarifdetails in der Ergebnisliste anzeigen und vergleichen Sie insbesondere, wie die Boni ausgezahlt werden.

Guter Service? Das leisten Wechseldienstleister

Es gibt Dienstleister, die den Anbieterwechsel für Verbraucher übernehmen. Sie durchforsten regelmäßig den Tarifmarkt und wechseln automatisch den Vertrag, wenn es ein günstigeres Angebot gibt. Dafür erhalten sie entweder einen Prozentsatz der Ersparnis, die sich durch den Vertragswechsel ergibt – oft sind das 30 Prozent – oder sie erhalten eine Provision. Verbraucher können sich allerdings auch selbst so organisieren, dass sie einmal im Jahr Tarife vergleichen. Dann profitieren sie zu einhundert Prozent von der Ersparnis.



Andrey_Popov/ Shutterstock.com

So funktioniert der Tarifwechsel

Sonderkündigungsrecht bei Preiserhöhung

Sobald der Energieversorger die Preise erhöht, haben Sie ein Sonderkündigungsrecht. Sie können den Vertrag kurzfristig kündigen bis zu dem Zeitpunkt, an dem die neuen Preise in Kraft treten. Wird beispielsweise ab 1. Januar ein neuer Strompreis erhoben, reicht es, bis zum 31. Dezember zu kündigen. Der Anbieter muss seine Kundinnen und Kunden vorab über eine Preiserhöhung informieren.

Kündigen ohne Preiserhöhung

Sie können sich auch dann nach einem anderen Energieversorger umsehen, wenn Ihr bisheriger Anbieter die Preise nicht erhöht hat. Wie schnell Sie aus dem bestehenden Vertrag herauskommen, hängt allerdings von den vereinbarten Bedingungen ab. Besonders flexibel sind Haushalte in der Grundversorgung: Hier ist eine Kündigung mit einer Frist von lediglich zwei Wochen möglich.

Verträge, die seit dem 1. März 2022 abgeschlossen wurden, können zunächst eine Mindestlaufzeit von bis zu zwei Jahren haben. Nach Ablauf dieser Erstlaufzeit dürfen sie sich jedoch nur noch auf unbestimmte Zeit verlängern. Dann können Verbraucherinnen und Verbraucher mit einer Frist von höchstens einem Monat kündigen. Bei älteren Verträgen kann die Kündigungsfrist dagegen bis zu drei Monate betragen.

Der eigentliche Wechsel zu einem anderen Strom- oder Gasversorger verursacht in der Regel nur wenig Aufwand. Der neue Anbieter übernimmt den Wechsel und kündigt beim bisherigen Versorger, sofern er dazu vom Verbraucher bevollmächtigt wird. Eine Ausnahme gilt bei einer angekündigten Preiserhöhung: Möchten Sie deshalb von Ihrem Sonderkündigungsrecht Gebrauch machen, sollten Sie die Kündigung selbst und rechtzeitig an den bisherigen Versorger schicken.

Fazit: Das sind die wichtigsten Sparregeln

Wer seinen Energievertrag optimieren möchte, sollte diese Punkte beachten:

1. Jahresverbrauch ermitteln.
2. Jahresgesamtkosten ohne Bonus vergleichen.
3. Preisgarantie, Laufzeit und Kündigungsfrist prüfen.
4. Bei Bonus-Tarifen den nächsten Wechseltermin sofort im Kalender vormerken.

Verwendete Quellen:

Expertinnen-Interview: Christina Wallraf, Expertin für den Energiemarkt bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Bundesnetzagentur: https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Vportal/Energie/KuendigungLieferantenwechsel/Kuendigung/_faq/Kuendigung-table.html?utm_source=chatgpt.com

Verbraucherzentrale: https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/preise-tarife-anbieterwechsel/strom-und-gas-automatisch-wechseln-lohnt-sich-das-wirklich-38434

https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/preise-tarife-anbieterwechsel/was-sie-bei-bonustarifen-fuer-strom-und-gas-beachten-sollten-6435

BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e.V. https://www.bdew.de/service/daten-und-grafiken/gaspreis-strompreis-aktuell/

Impressum

biallo.de

Ihr Geld verdient mehr.

Inhaltlich Verantwortlicher
gemäß §Abs. 2 MStV:

Biallo & Team GmbH
Achselschwanger Str. 5, 86919
Utting

Telefon: +49 8806 33384 0
Telefax: +49 8806 33384 19

E-Mail: info@biallo.de
Internet: https://www.biallo.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Samuel Biallowons
Registergericht: Amtsgericht Augsburg
Registernummer: HRB 18274
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§ 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 213264656
Inhaltlich verantwortlich gemäß §§ 5 TMG,55 RStV:
Samuel Biallowons

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Alle in diesem Dokument veröffentlichten Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Verwertung bedarf unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Be- und Verarbeitung, Speicherung, Übersetzung sowie Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Downloads von unseren Webseiten sind nur für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Das Impressum von biallo.de gilt auch für unsere Seiten auf

YouTube Twitter Instagram Facebook Linkedin

Der „Ratgeber der Woche“ ist ein Service der Verbraucher-Redaktion Biallo & Team GmbH, Achselschwanger Str. 5, 86919 Utting.
Sie können uns erreichen unter redaktion@biallo.de oder per Telefon: +49 8806 33384 0

Weitere Informationen unter https://www.biallo.de
Es ist uns jedoch **gesetzlich untersagt**, individuell fachlich zu beraten.



Andrii Yalanskyi / Shutterstock.com