

# Wasser sparen: Einfache Tipps für den Alltag

**Eine angenehme Dusche, eine volle Waschmaschine und ein sauberer Haushalt gehören zum Alltag. Trotzdem lässt sich dabei an vielen Stellen Wasser sparen, ohne dass es unbequem wird. Oft reichen schon kleine Veränderungen oder günstige Hilfsmittel. Besonders beim Warmwasser macht sich ein bewusster Umgang gleich mehrfach bezahlt: beim Trinkwasserverbrauch, bei den Abwasserkosten und auf der Energierechnung.**

Morgens unter die Dusche, schnell die Zähne putzen, abends noch die Spülmaschine einschalten: Wasser nutzen wir ganz selbstverständlich. Erst wenn die Jahresabrechnung kommt, wird manchmal deutlich, wie viel davon eigentlich durch die Leitungen geflossen ist.

Dabei muss niemand auf eine angenehme Dusche oder den Komfort im Haushalt verzichten, um Wasser zu sparen. Viel entscheidender ist, wo und wie Wasser genutzt wird. Denn nicht jede Maßnahme bringt gleich viel. Besonders beim Warmwasser gibt es ein großes Einsparpotenzial.

## Der größte Hebel liegt im Badezimmer

Duschen und Baden gehören zu den Bereichen, in denen im Haushalt besonders viel Wasser verbraucht wird. Ein Vollbad benötigt je nach Wannengröße und Füllhöhe etwa 150 bis 180 Liter Wasser. Bei einer Dusche hängt der Verbrauch vor allem davon ab, wie lange sie dauert und wie viel Wasser pro Minute aus dem Duschkopf kommt.

Ein herkömmlicher Duschkopf kann etwa 10 bis 12 Liter pro Minute abgeben, bei großen Regenduschen sogar deutlich mehr. Ein Sparduschkopf kommt dagegen häufig mit weniger als neun Litern pro Minute aus. Dabei wird dem Wasserstrahl beispielsweise Luft beigemischt. So bleibt das Duschgefühl angenehm, obwohl weniger Wasser fließt.

**Ein Rechenbeispiel:**

Wer acht Minuten mit einem Duschkopf duscht, der zwölf Liter pro Minute verbraucht, benötigt 96 Liter Wasser. Bei einem Sparduschkopf mit acht Litern pro Minute sind es nur noch 64 Liter. Das macht 32 Liter weniger pro Dusche. Bei täglichem Duschen summiert sich das auf rund 11.700 Liter im Jahr.

Beim Kauf lohnt sich deshalb ein Blick auf die angegebene Durchflussmenge. Begriffe wie „Eco“ oder „wassersparend“ allein sagen noch nicht aus, wie viel Wasser tatsächlich verbraucht wird.

**Kleiner Tipp: So lässt sich der eigene Duschkopf testen**

Dafür braucht es weder ein Messgerät noch besonderes Fachwissen:

1. Einen Eimer mit bekanntem Fassungsvermögen, zum Beispiel zehn Liter, unter den Duschkopf halten.

2. Das Wasser wie beim normalen Duschen aufdrehen.

3. Die Zeit stoppen, bis der Eimer gefüllt ist.

Ist der Zehn-Liter-Eimer nach 50 Sekunden voll, fließen zwölf Liter pro Minute durch den Duschkopf. Je länger das Befüllen dauert, desto geringer ist der Wasserverbrauch.

Wer einen Sparduschkopf einsetzen möchte, sollte bei einem älteren hydraulischen Durchlauferhitzer vorher prüfen, ob das Gerät mit der geringeren Wassermenge funktioniert. Manche Modelle benötigen einen bestimmten Mindestdurchfluss, um das Wasser zuverlässig zu erwärmen.

## Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Nicht immer muss etwas angeschafft oder umgebaut werden. Schon im Alltag lässt sich einiges verändern:

- Beim Einseifen das Wasser abstellen: Das gilt für die Dusche ebenso wie für das Händewaschen oder Rasieren.

- Den Wasserhahn beim Zähneputzen schließen: Ein laufender Hahn verbraucht unnötig Wasser, obwohl es gerade gar nicht gebraucht wird.

- Die Duschzeit im Blick behalten: Schon eine Minute weniger macht sich bemerkbar. Wer nicht auf eine längere Dusche verzichten möchte, kann zumindest während des Einseifens das Wasser abstellen.

- Einhebelmischer bewusst nutzen: Steht der Hebel in der Mitte, wird bei vielen Armaturen bereits warmes Wasser angefordert. Wer nur kaltes Wasser benötigt, sollte den Hebel entsprechend auf kalt stellen. So wird nicht unnötig Warmwasser bereitgestellt.

Auch kleine Strahlregler am Wasserhahn, sogenannte Perlatoren, können helfen. Sie

mischen dem Wasser Luft bei und reduzieren die Durchflussmenge. Das Wasser fühlt sich weiterhin angenehm kräftig an, obwohl weniger davon aus dem Hahn kommt.

## Warmwasser sparen lohnt sich besonders

Beim Wassersparen wird häufig zuerst an die Trinkwassermenge gedacht. Dabei steckt gerade im warmen Wasser ein besonders großes Einsparpotenzial. Denn jeder Liter, der erwärmt werden muss, benötigt Energie.

Wer kürzer duscht, einen Sparduschkopf nutzt oder beim Einseifen das Wasser abstellt, spart deshalb gleich mehrfach: Trinkwasser, Abwasser und Energie für die Erwärmung. Das kann sich insbesondere bei Haushalten mit hohem Warmwasserverbrauch auf der Abrechnung bemerkbar machen.

Wichtig ist allerdings: Die Temperatur der zentralen Warmwasseranlage sollte nicht eigenständig abgesenkt werden. Hier müssen die hygienischen Anforderungen zum Schutz vor Legionellen eingehalten werden. Wer die Einstellungen seiner Anlage optimieren möchte, sollte sich fachkundig beraten lassen.

## Auch Küche und Waschraum bieten Einsparpotenzial

Neben dem Badezimmer gibt es weitere Stellen, an denen sich Wasser und Energie sparen lassen.

- Waschmaschine und Geschirrspüler möglichst voll beladen: Beide Geräte sollten möglichst nur dann laufen, wenn sich eine volle Ladung angesammelt hat. Moderne Geräte reinigen auch mit sparsamen Programmen gründlich. Die Eco-Programme dauern häufig länger, benötigen dafür aber weniger Energie und Wasser.
- Das richtige Programm wählen: Für normal verschmutzte Wäsche und Geschirr reichen in vielen Fällen Eco- oder Sparprogramme aus. Ein zusätzlicher Spülgang oder eine Vorwäsche ist oft nicht notwendig.
- Auf undichte Stellen achten: Ein tropfender Wasserhahn oder eine undichte Toilettenspülung kann über Wochen und Monate erhebliche Mengen verschwenden. Besonders eine Spülung, bei der unbemerkt ständig Wasser in die Toilette läuft, sollte schnell repariert werden.
- Obst und Gemüse in einer Schüssel waschen: Statt das Wasser dauerhaft laufen zu lassen, reicht häufig eine Schüssel. Das aufgefangene Wasser kann anschließend beispielsweise zum Blumengießen verwendet werden, sofern keine Reinigungsmittel

enthalten sind.

## Wassersparen muss nicht kompliziert sein

Deutschland gehört im internationalen Vergleich zu den Ländern, in denen bereits relativ sparsam mit Trinkwasser umgegangen wird. Trotzdem lohnt es sich, den eigenen Verbrauch im Blick zu behalten. Vor allem in trockenen und heißen Sommern kann ein bewusster Umgang mit Wasser dazu beitragen, die regionalen Wasserressourcen zu entlasten.

Dabei geht es nicht darum, auf notwendige Hygiene oder alltäglichen Komfort zu verzichten. Vielmehr kommt es darauf an, Wasser nicht unnötig laufen zu lassen und technische Möglichkeiten sinnvoll zu nutzen.

Schon ein Sparduschkopf, ein dichter Wasserhahn und ein bewusster Umgang mit Warmwasser können einen Unterschied machen. Das schont nicht nur die Ressource Trinkwasser, sondern auch den eigenen Geldbeutel.

**OOWV Oldenburgisch-Ostfriesischer Wasserverband**
26919 Brake
kundenservice@oowv.de

Wir sind für Sie da.: 0800 1801201 (kostenlos) - Mo-Fr von 7-16 Uhr
Notfall: 04401 6006