

# Wasser sparen: Geld sparen!

Wasser zu sparen ist aktiver Klimaschutz und entlastet die Haushaltskasse. Gleichzeitig ist der wertschätzende Umgang mit Wasser solidarisch und trägt zu einer gerechten und sicheren Verfügbarkeit des Wassers bei: heute und in Zukunft.

Zu Hause verwenden wir Trinkwasser vor allem in der Küche und zum Trinken, im Bad, beim Putzen und Wäschewaschen sowie im Garten. Gerade das Warmwasser bietet ein großes Sparpotenzial, weil zum Erwärmen Energie gebraucht wird. Bereits mit kleinen Veränderungen können Sie über das Jahr viel erreichen und bares Geld sparen.

Die folgenden sechs Wassertipps helfen Ihnen, im Alltag ganz einfach Wasser zu sparen.

*Ob guter Start in den Tag und abendliches Runterkommen: duschen macht sauber und Spaß. Mit diesen Tipps können Sie gleichzeitig viel Wasser und Energie sparen.*

## Wassertipp 1: Duschen statt baden

Den größten Teil des Wassers verbrauchen wir im Haus fürs Duschen und Baden. Hier liegt deshalb ein enormes Sparpotenzial an Wasser und Energie. Überspitzt kann man sagen „kurz und kalt spart am meisten“. Doch Duschen und Baden trägt viel zum Wohlfühlen bei, darauf möchte man nicht verzichten. Mit diesen Tipps können Sie deshalb sparen, ohne zu bibbern.

### Was ist besser: duschen oder baden?

Durch eine normale Duschbrause fließen rund 14 Liter Wasser in der Minute. Wenn Sie fünf Minuten duschen, verbrauchen Sie also rund 70 Liter Warmwasser, bei zehn Minuten 140 Liter. Eine volle, bis unter den Überlauf gefüllte Badewanne fasst rund 150 Liter Wasser. Als Faustformel kann man sagen, ein Vollbad entspricht ungefähr einer zehnminütigen Dusche.

Es lohnt sich also, kurz zu duschen. Wenn Sie den Thermostat der Dusche noch etwas herunterstellen, sparen Sie zusätzlich Energie. An eine ein oder zwei Grad niedrigere Duschtemperatur hat man sich schnell gewöhnt.

### Auf Sparduschkopf umstellen: volle Brause, weniger Wasser

Sie duschen noch mit einem normalen Duschkopf? Dann können Sie mit wenigen Handgriffen 40 bis 60 Prozent Ihres Duschwassers einsparen. Stellen Sie auf einen wassersparenden Duschkopf um. Diese Brausen verbrauchen zwischen sechs und acht Litern Wasser in der Minute. Wer keinen neuen Duschkopf kaufen möchte, findet im Handel Einsätze, die zwischen Schlauch und Duschkopf gesetzt werden. Diese reduzieren die Durchlaufmenge deutlich. Bei beiden Varianten wird dem Wasser Luft zugemischt. Das Duschgefühl bleibt dabei gleich.

### Beim Einseifen das Wasser ausstellen

Einfach, aber effektiv. Stellen Sie das Wasser konsequent aus, während Sie sich einseifen

oder die Haare shampoonieren (und die Kur oder den Conditioner auftragen).

**Einen Gedanken wert: weniger duschen und Haare waschen**

Aus hygienischer Sicht ist es nicht nötig, täglich zu duschen. Dermatologen empfehlen, nur zwei- bis dreimal die Woche unter die Brause zu steigen und an den anderen Tagen zum Waschlappen zu greifen. Auch das tägliche Haarewaschen muss nicht sein. Häufig fetten die Haare durch die reichhaltigen Shampoos sogar schneller nach, wenn man sie sehr oft wäscht. Im Netz finden sich zahlreiche Tipps von „Ausfetten“ bis „Trockenshampoo“, mit denen man seine Haare an einen neuen Waschrhythmus gewöhnen kann.

---

> Zwei interessante Links zu diesem Thema finden Sie hier.
>
> https://www.smarticular.net/ohne-shampoo-haare-waschen/
>
> https://www.brigitte.de/beauty/haut/-cleansing-reduction---bringt-weniger-waschen-mehr--10228894.html

---

**Wie viel Wasser verbraucht meine Dusche eigentlich?**

Diese Frage können Sie schnell beantworten. Stellen Sie zwei 10-Liter-Eimer in Ihre Dusche. Befüllen Sie die Eimer eine Minute lang mit der Brause. Das Ergebnis in Litern rechnen Sie mit Ihrer Duschzeit in Minuten hoch.

Wenn Sie mit dem Kauf einer Regendusche oder Wellnessdusche liebäugeln, sollten Sie ganz besonders auf den angegebenen Wasserverbrauch achten. Normale Modelle benötigen schnell 18 bis 25 Liter in der Minute. Sie erhalten auch wassersparende Regenduschen, die mit rund 8 Litern auskommen – auch in günstigen Preisklassen.

## *So viel Wasser sparen Sie im Jahr …*

**25.500 Liter**

… wenn Sie mit einer 14-Liter-Standardbrause täglich fünf statt zehn Minuten duschen.

**10.950 Liter**

… wenn Sie von einer Standardbrause auf einen 8-Liter-Sparduschkopf umstellen (Duschzeit fünf Minuten täglich).

**43.800 Liter**

… wenn Sie als vierköpfige Familie auf einen 8-Liter-Sparduschkopf umstellen (Duschzeit fünf Minuten täglich).

**5.110 Liter**

… wenn Sie täglich duschen und beim Einseifen und Shampoonieren das Wasser abstellen.

## Wassertipp 2: Sparspültaste im Klo benutzen

Übers stille Örtchen schweigt man gern. Deshalb machen wir es hier kurz. Kleines Geschäft, kleine Taste. Großes Geschäft, große Taste. Die Sparspültaste benötigt durchschnittlich nur die Hälfte des Wassers zum Spülen.

Falls Sie noch einen alten Spülkasten haben, kann sich ein Austausch für Sie lohnen. Alte Modelle spülen oft mit rund 15 Litern. Neue Modelle kommen im Vollspülgang mit neun oder sogar sechs Litern aus.

### *So viel Wasser sparen Sie im Jahr …*

**9.855 Liter**

… als Einzelperson bei einer üblichen täglichen Toilettennutzung (1 x Vollspülung, 6 x Sparspülung).

**39.420 Liter**

… als vierköpfige Familien mit einer üblichen Toilettennutzung.

## Wassertipp 3: Spül- und Waschmaschinen immer voll beladen

Waschmaschinen und Geschirrspüler erleichtern die Hausarbeit ungemein. Entsprechend häufig laufen sie auch. Wenn Sie die Geräte optimal ausnutzen, können Sie viel Wasser und Energie.

### Immer voll beladen nutzen

Diese Rechnung ist einfach. Wenn Sie Ihre Geräte immer voll beladen nutzen, müssen diese weniger häufig laufen. Das spart Energie und Wasser.

### Spülmaschine oder abwaschen?

Es ist sparsamer, eine voll beladene Spülmaschine zu nutzen als von Hand abzuwaschen. Besonders effizient läuft Ihr Geschirrspüler, wenn Sie das Energiespar- oder Eco-Programm wählen. Für normal verschmutztes Geschirr ist dieses Programm die energiesparendste Wahl. Gute moderne Geschirrspüler verbrauchen durchschnittlich 9,5 Liter Wasser pro Spülgang.

### Geschirr vorspülen oder nicht?

Normal verschmutztes Geschirr brauchen Sie nicht vorzuspülen, bevor Sie es in den Geschirrspüler einräumen.

### Waschmaschine voll beladen

Hand aufs Herz: Wir haben so viel Kleidung im Schrank, dass wir die Schmutzwäsche problemlos bis zu einer vollen Waschladung sammeln können. So nutzt man die Maschine optimal aus. Wann eine Maschine als voll gilt, liegt auch am gewählten Waschprogramm. Das angegebene Fassungsvermögen (zum Beispiel fünf Kilogramm oder sieben Kilogramm) richtet sich nach dem Buntwäsche- oder Baumwollprogramm. Die Beladungsmenge für Pflegeleicht und Feinwäsche liegt niedriger. Die genauen Daten stehen in der Gebrauchsanleitung (die Anleitung finden Sie normalerweise auch online über die Typbezeichnung Ihrer Waschmaschine). Moderne gute 7-kg-Maschinen verbrauchen rund 45 Liter im Buntwäscheprogramm.

### Eco-Programme nutzen

Durch die Eco- und Sparprogramme Ihrer Waschmaschine können Sie zusätzlich Energie

und Wasser sparen. Doch wie kann das sein, wenn Eco-Programme oft deutlich länger laufen? Die Maschinen nutzen eine niedrigere Waschtemperatur. Das verbraucht weniger Energie. Durch die längere Laufzeit entspricht das Waschergebnis aber der ausgewählten Gradzahl.

**Niedrige Waschtemperatur wählen**

Dank moderner Waschmaschine und Waschmittel wird Wäsche heute auch bei niedrigeren Temperaturen sehr sauber. Das spart viel Energie für das Erwärmen des Wassers. Bei normal verschmutzter Wäsche können Sie also ruhig das 40°C- statt des 60°C-Programms wählen. Für 40°C-Pflegeleichtes reichen 30 °C oder 20 °C aus.

### *So viel Wasser sparen Sie im Jahr …*

**988 Liter**

… wenn Sie pro Woche zwei Geschirrspüldurchläufe mit je 9,5 Liter Wasser einsparen.

**2340 Liter**

… wenn Sie pro Woche eine Maschinenwäsche mit je 45 Litern einsparen.

## Wassertipp 4: Regenwasser nutzen

Die letzten Jahre waren spürbar trockner als die Jahrzehnte zuvor. Gartenbesitzer merken dies deutlich. Sie müssen oft schon im Frühjahr zu Gießkanne und Gartenschlauch greifen. Trinkwasser aus der Leitung ist dafür eigentlich zu schade. Gerade bei Trockenheit sollte mit dieser wertvollen Ressource schonend umgegangen werden. Auch für die Pflanzen ist Leitungswasser keine gute Wahl. Pflanzen lieben Regenwasser. Es ist weich und schwemmt keine Kalke oder Säuren aus dem Boden.

Besonders günstig sammeln Sie Regenwasser in einer normalen Regentonne. Diese gibt es bereits für wenig Geld im Baumarkt. Im Handel finden Sie außerdem zahlreiche stylishe Regentonnen: Das reicht vom Modell im Bauhausstil über eckige Wandtanks bis zur Tonne in Eichenfass-Optik.

Die Regentonnen werden an das Fallrohr der Regenrinnen angeschlossen. Bei jedem Regen füllt sich so die Tonne. Sie erhalten die Tonnen in unterschiedlichen Größen für kleine und für große Gärten.

---

**Interaktiver Bodenfeuchteviewer: Wie trocken oder nass ist der Boden heute?**

Diese Seite ist nicht nur für die Landwirtschaft spannend**.** Der interaktive Bodenfeuchteviewer des Deutschen Wetterdienstes zeigt die aktuelle Bodenfeuchte und den Trockenstress in Deutschland an. Ein Klick auf „Legende“ oben links im Bild öffnet die Farbskala mit Erklärung.

https://www.dwd.de/DE/fachnutzer/landwirtschaft/appl/bf_view/_node.html

---

*Abwasch? Macht die Spülmaschine. Denn die ist deutlich sparsamer als der Abwasch per Hand. Am besten ohne Vorspülen und im Eco-Programm.*

## Wassertipp 5: Tropfende Wasserhähne reparieren

Bis zu vier 10-Liter-Eimer und noch einen 5-Liter-Eimer tropft ein defekter Wasserhahn pro Tag voll. Das ist eine Menge ungenutztes wertvolles Trinkwasser.

Es lohnt sich, tropfende Wasserhähne sofort zu reparieren – häufig mit wenigen Handgriffen und ohne Handwerker. Oft liegt die Ursache in einem kaputten Dichtungsring oder einer Mischerkartusche. Auch ein verkalkter Luftsprudler kann zum Tropfen führen. Wichtig: Bitte stellen Sie vor der Reparatur immer die Wasserzufuhr ab und lassen Sie das Restwasser aus dem Hahn laufen. Im Internet finden sich zahlreiche DIY-Anleitungen und Videos zu diesem

Thema. Anschaulich fand ich zum Bespiel diese beiden:

> https://umziehen.de/wohnen-leben/tropfenden-wasserhahn-reparieren-diy-anleitung-fuer-kueche-bad-3682
>
> https://selbermachen.de/bauen/der-wasserhahn-tropft-das-sind-ihre-moeglichkeiten

### *So viel Wasser sparen Sie im Jahr …*

**1642 Liter**

… wenn Sie einen tropfenden Wasserhahn reparieren (45 Liter pro Tag).

## Wassertipp 6: Wasser bewusst verwenden

Lassen Sie uns unser Trinkwasser wertschätzen. Es ist ein kostbares Gut, das uns hier in Deutschland in besonderer Qualität zur Verfügung steht. Indem wir unser Wasser bewusst verwenden, tragen wir zu einer sicheren und gerechten Wasserversorgung auch in Zukunft bei. Im Bereich des OOWV gewinnen wir unser Trinkwasser aus Grundwasser. Je nach Bodenbeschaffenheit dauert es bei uns Jahrzehnte, bis aus Regenwasser wieder reines Grundwasser wird.

Schon mit kleinen Änderungen im Verhalten können wir täglich Wasser sparen.

Im Bad:

- Das Wasser beim Einseifen unter der Dusche abstellen.
- Während des Zähneputzens den Wasserhahn zudrehen.
- Einen Zahnputzbecher zum Ausspülen des Mundes benutzen.
- Beim Rasieren Wasser ins Waschbecken füllen, statt den Hahn laufen zu lassen.

In der Küche

- Im Wasserkocher nur die benötigte Menge Wasser erhitzen. Das spart auch Energie.
- Obst und Gemüse in einer Schüssel waschen, statt unter fließendem Wasser. Dieses

Wasser kann anschließend zum Blumengießen verwendet werden.

Mit diesen Wassertipps können Sie als vierköpfige Familie das Wasser für **105 Gartenpools** einsparen. Es ist ganz leicht!

## *So viel Wasser sparen Sie mit unseren Wassertipps*

Mit unseren Wassertipps sparen Sie gleich literweise – und das ganz komfortabel. Wenn Sie unsere Tipps wie oben beschreiben anwenden, sparen Sie im Jahr …

… als **Einzelperson 53.385 Liter** wertvolles Trinkwasser**.**

Das entspricht **28 Gartenpools**.

… als **vierköpfige Familie 198.630 Liter** wertvolles Trinkwasser.

Das entspricht **105 Gartenpools**.*

Dazu kommt noch die nicht genau zu messende Ersparnis aus Wassertipp 4 und Wassertipp 6.

Sie wollen wissen, was diese Einsparungen finanziell für Sie bedeuten? Dann schauen Sie doch einfach mal in die Preisliste des OOWVs für Ihren Standort und rechnen die oben angegebenen Liter in bare Euros um. Hierzu finden Sie auf der Homepage des OOWV die aktuellen Preislisten für Ihr Gebiet für Trink- sowie Abwasser. Sie wollen wissen, wie Ihr persönlicher Verbrauch aktuell ist? Dann loggen Sie sich gleich in Ihr *einfach Heimat-*Kundenkonto ein und schauen Sie sich Ihre vergangenen Verbräuche an.

Lassen Sie uns unser Wasser wertschätzen. Davon profitieren alle: unser Klima, die eigene Haushaltskasse und künftige Generationen.
Danke fürs Mitmachen!

**Gerechnet mit einem Quick-up-Pool, Durchmesser 244 cm, Fassungsvermögen 1880 Liter. 198.630 Einsparpotenzial berechnet anhand der aktuell gültigen Preise des OOWVs (Stand: 15.09.2022)*




## Imke Janssen

Ostfriesland – Oldenburg – Ostfriesland
text@imke-janssen.de


Über mich: Aufgewachsen in Ostfriesland, Studium und Agenturleben in Oldenburg. Heute wohne ich mit meiner Familie in einem Warftendorf in der Krummhörn und bin freiberufliche Texterin. Lieblingsgetränk?: Ostfriesentee – einfach das Beste, das man aus Wasser machen kann.