



Wasser- und Abwasserzweckverband Werder-Havelland  
Am Markt 13 A  
14542 Werder (Havel)

## Wie kann ich beim Wassergebrauch sparen?<sup>1</sup>

Jeder braucht täglich Wasser, keine Frage! Dabei fallen für den täglichen Wassergebrauch im Haushalt durchschnittlich folgende Mengen an:

- Duschen, Händewaschen und Zähneputzen ca. 46 Liter
- Toilettengang ca. 34 Liter
- Kochen ca. 3 Liter
- Geschirrspülen ca. 29 Liter
- Wäschewaschen ca. 15 Liter

An vielen Stellen können Sie kleine Einsparungen erzielen, die Ihre Wasser- und Abwasserrechnung überschaubar halten. Nachfolgend einige Tipps für einen sorgsamen Umgang mit Wasser:

### **Beim Händewaschen:**

Hier gilt, was wir schon in der Corona-Pandemie gelernt haben: Feuchten Sie Ihre Hände kurz an und drehen Sie dann den Wasserhahn wieder zu. Seifen Sie nun die Hände 30 Sekunden lang gründlich ein. Stellen Sie erst danach das Wasser wieder an und waschen Sie Ihre Hände sorgfältig ab. Für eine hygienisch sinnvolle Handreinigung genügt auch kaltes Wasser, wenn Sie Seife benutzen und die oben genannten Schritte befolgen. So sparen Sie auch Energie für die Warmwasserbereitung ein.

### **Beim Zähneputzen:**

Lassen Sie während der Zahnreinigung bitte den Wasserhahn zugedreht. Feuchten Sie Ihre Zahnbürste nur kurz an, geben Sie Zahncreme auf den Bürstenkopf und putzen Sie Ihre Zähne wie von Zahnärzten empfohlen. Drehen Sie den Wasserhahn erst nach dem Putzen wieder auf, um Mund und Zahnbürste auszuspülen.

### **Beim Duschen:**

Für die tägliche Körperpflege ist Duschen viel wassersparender als ein Vollbad in der Badewanne. Duschen Sie möglichst kurz, probieren Sie es mal mit 3 Minuten. Zusätzlich kann ein Wasserspar-Duschkopf den Wasserverbrauch reduzieren. Außerdem gilt: Beim Einseifen bleibt die Dusche aus. So sparen Sie auch Energie bei der Warmwasserbereitung. Duschen Sie außerdem nicht zu heiß. Das schont auch Ihre Haut.

### **Beim Toilettengang:**

Die meisten Toilettenspülungen verfügen über eine Stopp-Taste. Drücken Sie diese beim Spülen, wenn eine kurze Spülung der Toilette genügt. Damit sparen Sie direkt mehrere Liter Wasser ein.

### **Beim Kochen:**

Geben Sie in den Kochtopf oder den Wasserkocher nur so viel Wasser wie benötigt. Wenn nur wenig Wasser erhitzt werden muss, wird auch weniger Energie verbraucht. Für eine Tasse Tee zum Beispiel reichen in der Regel 250 bis 300 ml Wasser im Wasserkocher. Setzen Sie außerdem beim Kochen auf dem Herd einen Deckel auf den Topf, so geht weniger Energie verloren.

---

<sup>1</sup> Nachfolgende Ausführungen sind der Internetseite des VKU entnommen (<https://www.vku.de/unser-wasser-fragen-und-antworten-zur-preisentwicklung/wie-kann-ich-beim-wassergebrauch-sparen/>)

**Beim Geschirrspülen:**

Generell ist die Nutzung einer Geschirrspülmaschine nachhaltiger als das Spülen des Geschirrs von Hand im Spülbecken. Die Spülmaschine nutzt bei einem Spülgang ca. 30% weniger Wasser. Lassen Sie die Spülmaschine möglichst erst laufen, wenn sie voll beladen ist. Die meisten Geschirrspüler verfügen über ein Eco-Programm, bei dem weniger Wasser und auch weniger Energie verbraucht werden.

**Beim Wäschewaschen:**

Für die Nutzung der Waschmaschine gelten im Prinzip dieselben Spar-Regeln wie bei der Spülmaschine. Lassen Sie Ihre Maschine nicht halbvoll laufen und nutzen Sie wenn möglich ein Sparprogramm. Planen Sie den Kauf einer neuen Waschmaschine? Dann achten Sie auf eine gute Energieeffizienzklasse. Zudem bieten moderne Waschmaschinen meist viele Spezialprogramme und können die Wasser- und Energiemenge sogar automatisch an die Menge der Wäsche anpassen, die sich in der Trommel befindet.