

speicher sollten erst vor dem Duschen ein- und danach wieder ausgeschaltet werden. Eine Zeitschaltuhr kann dafür sorgen, dass das Warmwasser rechtzeitig zur Verfügung steht. Bei Klein- bzw. Untertischspeichern (5-15 Liter) lassen sich hierdurch rund 30 € pro Jahr an Stromkosten sparen.

# Konsumtipp

## Duschen ist günstiger als Baden

So spart man Wasser und Energie



EnergieSparProjekt – ESP –  
EnergieSchuldenPrävention

Amt für Existenzsicherung und soziale Integration

**Sozialamt**  
N ü r n b e r g

In Zusammenarbeit  
mit dem Institut für Ökologische Wirtschaftsforschung  
und dem Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.

Mit freundlicher Unterstützung der N-ERGIE AG.

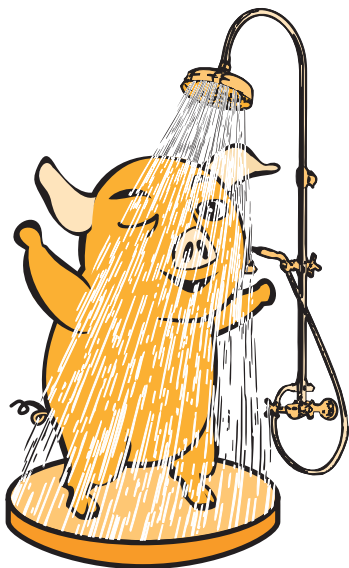
**Energie**  **SparProjekt**  
Geld sparen – Umwelt schützen

## Die Fakten:

Am Gesamtwasserverbrauch eines Haushalts nehmen Duschen und Baden den größten Anteil ein. Im Durchschnitt verbraucht in Deutschland jede Person 44 Liter Wasser pro Tag für die Körperpflege.

Die meisten Menschen haben einen eindeutigen Favoriten: entweder sie baden oder sie duschen häufiger. Während für ein Vollbad rund 150 Liter Wasser benötigt werden, verbraucht man für eine sparsame Fünf-Minuten-Dusche maximal 50 Liter.

Bei elektrischer Warmwasserbereitung sind die Kosten am höchsten. Ein Vollbad benötigt so viel Strom, dass man davon 120 Stunden fernsehen könnte. Ein durchschnittlicher Zwei- bis Drei-Personen-Haushalt mit Elektro-Durchlauferhitzer verbraucht täglich rund 5 Kilowattstunden Strom für das Warmwasser. Das kostet mehr als 1 € pro Tag bzw. über 365 € pro Jahr.



Ein ungünstiges Verbraucherverhalten kann die Ausgaben für das Warmwasser noch beträchtlich erhöhen. Dies gilt allerdings auch für die Warmwasserbereitung über Gasgeräte oder die Zentralheizung, da allgemein die Energiepreise immer weiter ansteigen.

## Was kann man tun?

### Duschen statt Baden

Für ein Vollbad benötigt man etwa dreimal soviel Wasser und Energie wie für eine Dusche. Wer beispielsweise auf zweimal Baden pro Woche verzichtet und stattdessen duscht, spart bei elektrischer Warmwasserbereitung mindestens 100 € pro Jahr. Kommt das Warmwasser aus einem Gasgerät oder über die Zentralheizung beträgt die Einsparung rund 45 € jährlich.

### Durchflussbegrenzer einbauen

Durch einen Standard-Duschkopf rauschen mehr als 20 Liter Wasser pro Minute, so dass nach etwa sieben Minuten genauso viel Wasser und Energie verbraucht wurden wie bei einem Vollbad. Ein Wassersparduschkopf oder ein eingebauter Durchflussbegrenzer senken den Verbrauch beim Duschen ohne Komforteinbußen um gut die Hälfte.

Bei Durchlauferhitzern kann die Verminderung des Durchflusses allerdings dazu führen, dass die Geräte nicht mehr anspringen. Man sollte einfach ausprobieren, ob es funktioniert. Kaputtgehen kann dabei nichts. Bei drucklosen Warmwasserspeichern hingegen dürfen keine Durchflussbegrenzer eingebaut werden, da diese Geräte dadurch zerstört werden können.

### Kurz Duschen

Möglichst kurz duschen und das Wasser während des Einseifens und Haarewaschens nicht durchlaufen lassen.

### Besondere Vorsicht bei elektrischer Warmwasserbereitung

Warmwasser aus Elektro-Durchlauferhitzern und -Speichern ist zwei- bis dreimal so teuer wie über die Zentralheizung oder über Gasgeräte erwärmtes Wasser. Elektrische Warmwasser-