



Recherchiert im Checker-Space\*!

### Wasser sparen im Alltag

→ Wer verbraucht wie viel?

---

---

---

→ Was bringt ein wassersparender Duschkopf?

---

---

→ Was bringt es, auf Baden zu verzichten?

---

---

→ Was bringt es, kürzer zu Duschen?

---

---

### Strom-Spar-Tipps für den Alltag

→ Beim Kochen:

---

---

→ Beim Beleuchten:

---

---

→ Bei Elektrogeräten:

---

---

→ Beim (Auf)-Backen:

---

---

→ Beim Geschirrspülen und Wäschewaschen:

---

---

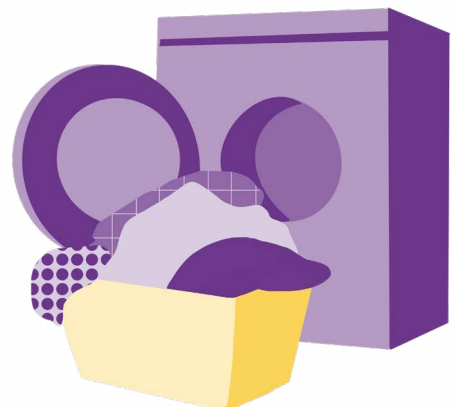
---

→ Beim Kühlen:

---

---

---



\*<https://www.verbraucherbildung.de/verbraucherchecker/checkerspace>



### Recherchiert im Checker-Space!

#### Wasser sparen im Alltag

##### → Wer verbraucht wie viel?

Im Schnitt verbraucht eine sparsame Person ca. 30 Liter und eine eher verschwenderische Person um die 50 Liter warmes Wasser am Tag.

##### → Was bringt ein wassersparender Duschkopf?

Durch große Duschbrausen rauschen oft 14 Liter pro Minute, bei Regenduschen können es sogar 20 Liter sein. Mit einer Sparbrause sind es ca. 6 bis 7 Liter pro Minute.

##### → Was bringt es, auf Baden zu verzichten?

Einmal Baden in der Badewanne verbraucht so viel Wasser, wie dreimal 6 Minuten lang duschen.

##### → Was bringt es, kürzer zu Duschen?

Kürzeres Duschen schont den Geldbeutel. Wer acht Minuten langt duscht, verbraucht 80 Liter Wasser. Das sind im Jahr bei täglichem Duschen etwa 350 Euro. Wer hingegen jeden Tag drei Minuten duscht, kommt im Jahr auf etwa 130 Euro. Wer alle zwei Tage drei Minuten lang duscht, zahlt im Jahr nur noch etwa 60 Euro.

#### Strom-Spar-Tipps für den Alltag

##### → Beim Kochen:

- Wasser im Wasserkocher erhitzen.
- Beim Kochen den Deckel auf dem Topf lassen.
- Temperatur der Heizplatte runterdrehen.

##### → Beim Beleuchten:

LED-Leuchtmittel nutzen. Im Vergleich zur klassischen Glühbirne sparst du mit Leuchtmittel aus LED bis zu 80 % Strom.

##### → Bei Elektrogeräten:

Elektrogeräte, die nicht genutzt werden, ganz ausschalten. Geräte verbrauchen auch im Stand-by-Modus (rotes Lämpchen) Strom. Am besten Steckdosenleisten mit Schaltern nutzen oder den Stecker ziehen.

##### → Beim (Auf)-Backen:

Backofen nicht vorheizen. Es reicht aus, den Backofen anzustellen und dann die Brötchen, Pizza, Auflauf und Co. direkt in den Backofen zu schieben.

##### → Beim Geschirrspülen und Wäschewaschen:

- Geschirrspüler und Waschmaschine immer voll beladen und erst dann anschalten.
- ECO-Programm wählen. Dauert zwar länger, verbraucht aber weniger Strom und Wasser. Die Ersparnis entsteht, weil a) weniger Wasser genutzt und b) dieses langsamer und niedriger erhitzt wird.

##### → Beim Kühlen:

- Kühlschrank nicht ständig und möglichst kurz öffnen. Erst alle Lebensmittel abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
- Warum? Kommt zu lange warme Luft in den Kühlschrank, muss dieser extra Energie aufbrauchen, um zu kühlen.



Quellen  
<https://www.checked4you.de/tier-umwelt/energie/stromspar-tipps-154766>  
<https://www.checked4you.de/tier-umwelt/energie/stromfresser-stand-by-132944>

\*<https://www.verbraucherbildung.de/verbraucherchecker/checkerspace>