Textbausteine „Sparduschkopf“

## Diese Produkte sind **#WareWunder**

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie dein tägliches Konsumverhalten die Umwelt beeinflusst? Wie wir wohnen, was wir essen, wie wir uns fortbewegen, unser Konsum: Alles hat Auswirkungen auf Ressourcen, Klima und Artenvielfalt. #WareWunder zeigt, wie wir ohne große Umstellung unserer Gewohnheiten umwelt- und klimaschonender leben können. Mit den sieben Schlüsselprodukten lässt sich Großes anstoßen – und vielleicht auch so manche Tür öffnen zu nachhaltigerem Konsum in vielen weiteren Lebensbereichen.

Kleiner Aufwand, großer Nutzen – das sind die sieben Schlüsselprodukte von #WareWunder:

* Balkonkraftwerke
* Carsharing
* programmierbare Heizungsthermostate
* Sparduschkopf
* Jeans mit Nachhaltigkeitssiegeln
* Pflanzendrinks
* torffreie Blumenerde

# Sparduschkopf: Mit Köpfchen Energie gespart!

**Einmaliger Aufwand, geringe Kosten, null Komfortverlust: Selten war Energiesparen so einfach und angenehm wie mit einem Sparduschkopf. Und noch dazu so wirksam! Durch den Austausch des Duschkopfs kann der Wasser- und Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel gesenkt werden. Da freut sich auch die Haushaltskasse.**

Wieviel Geld rauscht eigentlich bei dir zuhause beim Duschen durch den Abfluss? Bist du ruck-zuck eingeseift und fertig – oder brauchst du mindestens dein Viertelstündchen? Und wie kalt darf es denn sein – oder gehörst du auch zu den Warmduschern? Im Durchschnitt sieht es in Deutschland so aus: [Pro Kopf werden täglich insgesamt rund 121 Liter Trinkwasser](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/12353/umfrage/wasserverbrauch-pro-einwohner-und-tag-seit-1990/) verbraucht. Etwa ein Drittel davon entfällt auf die Körperpflege, insbesondere das Duschen. Herkömmliche Duschbrausen verbrauchen etwa 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute. Für eine durchschnittliche Duschdauer von acht Minuten bedeutet das einen Wasserverbrauch von 96 bis 120 Litern – pro Duschvorgang. Neben dem Wasserverbrauch schlägt auch die Energie, die für das Erwärmen des Wassers benötigt wird, erheblich zu Buche. Warmwasser macht [durchschnittlich 16 % des Energieverbrauchs eines privaten Haushaltes](https://www.co2online.de/energie-sparen/wasser-sparen/warmwasserbereitung/) aus und ist dort – nach Heizung und Auto – einer der größten Energieverbraucher und Verursacher klimaschädlicher Emissionen wie CO2.

Dabei ist Energiesparen gerade beim Duschen super einfach: Effiziente Sparduschköpfe verbrauchen oft nur noch 5 bis 6 Liter Wasser pro Minute. Das bedeutet eine Einsparung von bis zu 60 % gegenüber herkömmlichen Modellen. Je nach Anzahl der Personen im Haushalt und Energieträger, der für die Warmwasserbereitung genutzt wird (Erdgas, Öl, Strom, Wärmepumpe) lassen sich durch die Nutzung eines Sparduschkopfes jährlich tausende Liter Warmwasser und weit über hundert Euro Energiekosten sparen. Willst du wissen, wie viel es bei dir wäre? Mit dem [Duschrechner der Verbraucherzentrale](https://www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner) NRW kannst du dies prüfen.

**Herausforderungen und Missverständnisse**

Eine häufige Befürchtung ist, dass Sparduschköpfe den Wasserdruck verringern und somit den Komfort einschränken. Moderne Modelle widerlegen diesen Mythos: Sie bieten einen angenehmen Duschstrahl und sparen dennoch Wasser. So macht duschen doppelt Spaß.

**Kleine Investition, große Wirkung**

Der Einbau eines Sparduschkopfes ist eine der einfachsten und effektivsten Maßnahmen, um aktiv zum Klimaschutz beizutragen. Mit geringem Aufwand können Wasser- und Energiekosten reduziert und CO₂eq-Emissionen gesenkt werden. Gleichzeitig wird ein wichtiger Schritt in Richtung eines nachhaltigeren Lebensstils getan. Angesichts der geringen Anschaffungskosten – viele Modelle sind bereits für unter 30 Euro erhältlich – amortisiert sich die Investition innerhalb kurzer Zeit, je nach Energieträger für die Warmwasserbereitung, Duschdauer und Durchflussmenge des alten Duschkopfes kann das sogar bereits nach 10-mal Duschen der Fall sein. Spätestens aber nach wenigen Wochen bzw. Monaten hat man bei Wasser- und Energiekosten mehr gespart, als der Sparduschkopf gekostet hat.

## So funktionieren Sparduschköpfe

Sparduschköpfe reduzieren den Wasserverbrauch, ohne den Komfort des Duschens zu beeinträchtigen. Dies wird durch innovative Technologien erreicht:

* **Luft-Wasser-Mischung**: Ein Teil des Wassers wird durch Luft ersetzt. Dadurch entsteht ein gleichmäßiger, weicher Wasserstrahl, der dennoch als angenehm empfunden wird.
* **Mechanische Durchflussbegrenzer**: Diese drosseln den Wasserfluss, ohne den Wasserdruck spürbar zu senken.
* **Präzise Wasserverteilung**: Einige Modelle setzen auf besonders feine Düsen, die den Wasserstrahl effizient bündeln und so eine gründliche Reinigung ermöglichen.

## Sparduschkopf-Einkaufstipps

Möchtet du auch mit einem Sparduschkopf Wasser sparen? Beim Kauf solltest du folgende Dinge beachten:

* **Durchflussmenge**: Achte auf die Angabe der Schüttmenge bzw. auf den Durchfluss pro Minute. So richtig wassersparend sind Duschbrausen mit einer Durchflussmenge von 6 Litern. Bezeichnungen wie „eco“ oder „sparsam“ sind keine Garantie für einen effizienten Duschkopf.
* **Gewinde und Anschlüsse**: Sie passen immer. Das liegt daran, dass die Anschlüsse für Duschköpfe genormt sind. Hier kann man also nichts falsch machen.
* **Wasserdruck**: Je nachdem wie der tatsächliche Wasserdruck bei dir ist, sparst du etwas mehr oder weniger Wasser. Durchschnittlich liegt der Wasserdruck bei 3 bar, worauf sich auch die angegebenen Werte beziehen.
* Achtung bei **hydraulischem Durchlauferhitzer**! Hier kann es in der Kombination mit einem Sparduschkopf Probleme mit der Wassererwärmung geben. Denn hydraulische Durchlauferhitzer arbeiten mit dem Wasserdruck bzw. mit der Durchflussmenge. Sind Druck und/oder Durchfluss zu gering, schaltet sich der Durchlauferhitzer möglicherweise nicht ein, um das Wasser zu erwärmen. Schau in die Bedienungsanleitungen von Durchlauferhitzer und Sparduschkopf (lassen sich meist im Internet finden) oder lass dich im Fachhandel beraten, wenn bei dir noch ein hydraulischer Durchlauferhitzer für die Warmwasserbereitung läuft.
* Besonders umweltfreundliche Duschbrausen sind mit dem [**Blauen Engel**](https://www.blauer-engel.de/de/presse/duschbrause) gekennzeichnet. Voraussetzung dafür ist, dass die maximale Durchflussmenge 8 Liter beträgt, wodurch sie Wasser und Energie sparen. Produkte mit dem Blauen Engel sind zudem langlebig und robust und damit besonders nachhaltig.

## Montage? Ganz einfach!

Deinen neuen Sparduschkopf kannst du ganz einfach selbst anbringen, egal ob du zur Miete oder im Eigentum wohnst:

Einfach die alte Brause abschrauben und die neue anschrauben. Achte dabei auf mögliche Dichtungsringe, die wieder mit eingesetzt werden müssen. Meistens brauchst du noch nicht einmal Werkzeug dazu. Falls sich der alte Duschkopf schwer abschrauben lässt, verwende eine Rohrzange. Wenn du eine Rohrzange verwendest, schütze die Armaturen mit einem umwickelten Tuch vor Kratzern.

Extra-Tipp für Mieter\*innen: Bewahre den alten Duschkopf auf, dann kannst du ihn bei einem Auszug wieder wechseln – und deinen Sparduschkopf in die neue Wohnung mitnehmen.

## Teste die Durchflussmenge deiner Duschbrause!

Wie viel Wasser verbraucht dein aktueller Duschkopf? Und wieviel könntest du mit einem Sparduschkopf sparen? So findest du es heraus:

Als erstes ermittelst du, wieviel Wasser durch deine Dusche fließt:

1. Lass 30 Sekunden lang Wasser in einen Eimer laufen.
2. Verdopple die Menge und du hast die Durchflussmenge pro Minute.

Damit erhältst du die Durchflussmenge deiner Dusche in Litern pro Minute – und kannst vergleichen:

Bei effizienten Sparduschköpfen sind es 6 Liter. Herkömmliche Duschköpfe haben eine Durchflussmenge von 12–15 Litern. Du kannst also mit einem Sparduschkopf bei jedem einzelnen Duschgang, der fünf Minuten dauert, bis zu 50 Liter Wasser sparen.

## Was du sonst noch tun kannst, um bewusst mit Warmwasser umzugehen:

* Beim Einseifen oder Rasieren unter der Dusche zwischendurch das Wasser abstellen.
* Kürzer duschen: Duschen verbraucht in der Regel weniger Wasser als baden. Wenn du deine Dusche (mit herkömmlichem Duschkopf und 15 Litern Wasserdurchfluss pro Minute) 10 Minuten laufen lässt, hast du fast mehr Wasser als bei einem klassischen Vollbad verbraucht.
* Schaue auf die Website des Umweltbundesamtes – dort findest du noch weitere Tipps zum Sparen von Wasser und Energie zur Warmwasseraufbereitung.
* Vergleiche deinen Warmwasserverbrauch: Mit dem [Warmwassercheck](https://www.co2online.de/service/energiesparchecks/wassercheck/) oder dem [Warmwasserspiegel](https://www.warmwasserspiegel.de/) findest du heraus, wo du stehst!
* Motiviere deine Freunde und Verwandten, sich auch Sparduschköpfe zuzulegen!