

## 3.

# Wasser und Strom – warum wir damit sparsam umgehen sollten

## Warum das Thema wichtig ist

Strom und sauberes Wasser sind zentrale Ressourcen unseres Lebens sowohl im Büro als auch zu Hause. Ihre Erzeugung und Nutzung verursachen jedoch erhebliche Umweltauswirkungen. Strom entsteht durch Umwandlung anderer Energieformen aus Wind, Sonne, Wasserkraft, den sogenannten erneuerbaren Energien, aber auch aus fossilen Brennstoffen wie Kohle oder Erdgas in elektrische Energie. Fossile Erzeugung verursacht hohe Treibhausgasemissionen. 2024 lag der Anteil erneuerbarer Energien am deutschen Strommix bei rund 57 Prozent [1], gleichzeitig emittierte der Strommix dennoch etwa 363 Gramm Kohlendioxid-Äquivalente pro Kilowattstunde [2,3]. Deutschland strebt im Rahmen der Energiewende bis 2030 mindestens 80 Prozent erneuerbaren Strom an [4]. Bereits 2024 wurden durch erneuerbare Energien rund 256 Millionen

Tonnen Kohlendioxid-Äquivalente vermieden, davon etwa 80 Prozent im Stromsektor [5]. Noch schneller sinken die Emissionen, wenn wir zusätzlich bewusst weniger verbrauchen und damit Suffizienz praktizieren [6].

Auch beim Wasser zeichnet sich Handlungsbedarf ab. 2022 lag der durchschnittliche tägliche Trinkwasserverbrauch pro Person bei 126 Litern, davon fällt das meiste für Körperpflege, Toilettenspülung und Wäschewaschen an. Nur geringe Anteile nutzen wir tatsächlich zum Trinken und für die Zubereitung von Lebensmitteln. Zwar sind wir im Vergleich zu 1991 sparsamer im Umgang mit Wasser geworden, allerdings erhöht sich der Wasserbedarf aufgrund der heißen und trockenen Sommermonate wieder [7].



### Übrigens:

Berücksichtigt man sogenanntes „virtuelles Wasser“, das heißt, den indirekten Wasserverbrauch für die Produktion unserer Konsumgüter, ergibt sich ein Verbrauch von rund 7.200 Litern pro Kopf und Tag. Beispiele: Für eine Jeans werden etwa 10.000 Liter, für ein Rindersteak rund 3.098 Liter, für ein Smartphone ca. 1.280 Liter und für eine Tasse Kaffee rund 140 Liter Wasser benötigt [8].

## Was wir tun können

### / Laptops statt Desktop-PCs nutzen [9]

/ Dank der energieeffizienteren Komponenten sparen Laptops gegenüber Desktop-Computern bis zu 83 Prozent Strom, wodurch sich auch die höheren Anschaffungskosten schnell amortisieren

### / Standby-Modus bei Geräten ausschalten, denn der Verlust durch Standby von Bürogeräten liegt bei circa 100 Kilowattstunden oder 25 Euro pro Jahr

/ Dafür könnte während der Arbeitszeit eine LED-Schreibtischlampe mit fünf Watt Leistung über zehn Jahre leuchten [10]

### / Monitor ausschalten bei Abwesenheit und keine Bildschirmschoner nutzen

/ Unser Computer benötigt für manche Bildschirmschoner in etwa genauso viel Energie wie beim Abspielen eines Spielfilms [11]

### / Geschirrspülmaschine im Eco-Modus verwenden, in diesem Programm verbraucht sie am wenigsten Strom und Wasser (auf Kosten der Laufzeit)

/ Es ist fast immer effizienter, die Spülmaschine zu nutzen, als von Hand zu spülen. Moderne Geräte verbrauchen unter zehn Liter Wasser und deutlich unter einer Kilowattstunde Strom pro Durchlauf [12]

### / Auf LED umrüsten. Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren verbrauchen beim Einschalten die gleiche Menge Strom, wie in bis zu fünf Minuten Betriebszeit. LED-Lampen hingegen benötigen für das Einschalten kaum zusätzlichen Strom.

/ Bei Leuchtstoffröhren und Energiesparlampen: Licht aus, wenn wir länger weg sind, Licht anlassen, wenn wir nur kurz den Raum verlassen [12]

---

## Umsetzungstipps

- / Einen Stromtarif mit 100 Prozent Ökostrom wählen – dabei auf Labels wie „OK Power“ oder „Grüner Strom“ achten, die belegen, dass der Anbieter auch in den Zubau neuer Anlagen (zum Beispiel Windkraft- oder Solaranlagen, Wasserkraftwerke) investiert [13, 14]

**Einsparungspotenzial:**

Mehr als 90 Prozent CO<sub>2</sub>e pro Kilowattstunde gegenüber dem deutschen Strommix

- / Verzicht auf Standby zum Beispiel durch Steckerleisten mit Schalter für Elektrogeräte

**Einsparungspotenzial:**

80 bis 90 Kilogramm CO<sub>2</sub>e pro Jahr

- / Nur die benötigte Menge Wasser kochen, Wasserkocher entkalken und in Thermoskannen warmhalten

**Einsparungspotenzial:**

19 Kilogramm CO<sub>2</sub>e pro Jahr [15]

- / Kühlschrank und Gefrierschrank hin und wieder abtauen und die Kühlschranktemperatur bei 7 Grad, das heißt Kühlstufe 1 oder 2 sowie bei Gefrierfächern nicht unter -18 Grad einstellen [16a, b]

**Einsparungspotenzial:**

25 Kilogramm CO<sub>2</sub>e pro Jahr

- / Durchflussbegrenzer für Warmwasser einbauen und Spartaste beim WC nutzen [17]

**Einsparungspotenzial:**

70 Kilogramm CO<sub>2</sub>e pro Jahr

- / Treppen steigen statt Fahrstuhl nutzen [18]

**Einsparungspotenzial:**

9,6 kg CO<sub>2</sub>e pro Jahr und 1 kcal pro Stufe

---

## Zum Weiterlesen

Agora Energiewende (2022)

**Die Energiewende in Deutschland: Stand der Dinge 2021.**

**Rückblick auf die wesentlichen Entwicklungen sowie Ausblick auf 2022**



Heinrich-Böll-Stiftung/ Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (2025)

**Wasseratlas 2025: Daten und Fakten über die Grundlage allen Lebens**



---

## Kontakt

Bei Rückfragen oder Interesse an Angeboten für Institutionen sprechen Sie uns gerne an:  
[institutionen@energiekonsens.de](mailto:institutionen@energiekonsens.de)

## Quellen

- [1] Statistisches Bundesamt (2024): Bruttostromerzeugung in Deutschland, <https://www.destatis.de/DE/Themen/Branchen-Unternehmen/Energie/Erzeugung/Tabellen/bruttostromerzeugung.html> (Stand: 07.07.2025).
- [2] Umweltbundesamt (2025): Entwicklung der spezifischen Treibhausgas-Emissionen des deutschen Strommix in den Jahren 1990–2024, [https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11850/publikationen/13\\_2025\\_cc.pdf](https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11850/publikationen/13_2025_cc.pdf) (Stand: 07.07.2025).
- [3] Janson, Matthias (2022): Klima-Krise, So stark belastet die Stromerzeugung das Klima, <https://de.statista.com/infografik/26533/gesamte-treibhausgas-emissionen-von-stromerzeugungsoptionen/> (Stand: 07.07.2025).
- [4] Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (2025): Unsere Energiewende: sicher, sauber, bezahlbar, <https://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Dossier/energiewende.html> (Stand: 07.07.2025).
- [5] AGEE-Stat/Umweltbundesamt (2025): Erneuerbare Energien in Zahlen, <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/erneuerbare-energien/erneuerbare-energien-in-zahlen#emissionsbilanz> (Stand: 07.07.2025).
- [6] Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (2025): Erdüberlastungstag 2025: Suffizienz als Teil der Lösung, <https://www.bund.net/themen/aktuelles/detail-aktuelles/news/erdueberlastungstag-2025-suffizienz-als-teil-der-loesung/> (Stand: 07.07.2025).
- [7] Umweltbundesamt (2024): Wassernutzung privater Haushalte, <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wassernutzung-privater-haushalte#direkte-und-indirekte-wassernutzung> (Stand: 07.07.2025).
- [8] Joeres, A., Steeger, G. & K. Huth (2022): Kampf um Wasser, Die größten Wasserschlucker Deutschlands, <https://correctiv.org/aktuelles/klimawandel/2022/06/24/wasser-verbrauch-unternehmen-private-haushalte/> (Stand: 07.07.2025).
- [9] siehe energiekonsens-Infoblatt „klimaschutz:aktionstage“
- [10] Vattenfall Europe Sales GmbH (2025): Infowelt Energie. Bildschirmschoner: Das macht er mit Ihrem PC, <https://www.vattenfall.de/infowelt-energie/strom-ratgeber/das-macht-ein-bildschirmschoner> (Stand: 07.07.2025).
- [11] BUND (2025): Wasserspartipps, <https://www.bund-bremen.net/trinkwasser/wassersparen/> (Stand: 07.07.2025).
- [12] co2online (2025): Ökostrom-Vergleich: echte Ökostrom-Tarife finden, <https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/was-ist-echter-oekostrom/> (Stand: 07.07.2025).
- [13] Umweltbundesamt (2024): Mit Ökostrom das Klima schützen, <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/oekostrom> (Stand: 07.07.2025).
- [14] co2online (2025): Ökostrom-Vergleich: echte Ökostrom-Tarife finden, <https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/was-ist-echter-oekostrom/> (Stand: 07.07.2025).
- [15] Nguyen, M. D. (2023): Wasserkocher: Stromspartipps & Kaufberatung, <https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/wasserkocher/> (Stand: 07.07.2025).
- [16a] N-ERGIE (2024): Strom sparen – Kühlschränke: Kühlgeräte richtig nutzen und Energieverbrauch senken, <https://magazin.n-ergie.de/artikel/strom-sparen-kuehlschrank-kuehlgeraete-richtig-nutzen-und-energieverbrauch-senken/> (Stand: 07.07.2025).
- [16b] Wintermantel, B. (2023): Gefrierschrank abtauen: Warum jetzt ein guter Zeitpunkt ist, [https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/Gefrierschrank-abtauen-Warum-jetzt-ein-guter-Zeitpunkt-ist\\_13375\\_1.html](https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/Gefrierschrank-abtauen-Warum-jetzt-ein-guter-Zeitpunkt-ist_13375_1.html) (Stand: 07.07.2025).
- [17] Landeshauptstadt München/Referat für Klima- und Umweltschutz (2023): Die Top 5 Warmwasser-Spartipps, <https://rethink-muenchen.de/klimabewusst-leben/energiebewusst-zu-hause/warmwasser/> (Stand: 07.07.2025).
- [18] Klimafakten (2020): Bundesweites Projekt macht „Lebensretter“ auch zu „Klimarettern“, <https://www.klimafakten.de/kommunikation/bundesweites-projekt-macht-lebensretter-auch-zu-klimarettern> (Stand: 07.07.2025).

## Herausgeber

Bremer Energie-Konsens GmbH  
Gemeinnützige Klimaschutzagentur  
Am Wall 172 / 173  
28195 Bremen  
Tel.: 0421/37 66 71-0  
info@energiekonsens.de

## Redaktion

V. i. S. d. P.: Martin Grocholl  
Hille Heumann-Klemm  
(energiekonsens)  
Karina Korfhage (ecolo)

## Gestaltung

Marta Daul

## Publikationsnummer

0272/0925-1