**Mit Duschen statt Baden Energie und Geld sparen**

Der Winter naht, und Baden in der Badewanne wird wieder mehr zum Thema. Duschen ist jedoch hygienischer, hautschonender und weit umweltfreundlicher als Baden. Baden oder langes, heisses Duschen trocknet die Haut aus und kann die wichtige, hauteigene mikrobielle Flora schädigen. Ein kurzes, wechselwarm/-kaltes Duschen hingegen vitalisiert, fördert den Blutkreislauf und schont das Portemonnaie.

Selbst beim Duschen können Sie noch optimieren: Die drei wichtigsten Spar-Faktoren sind dabei der Einsatz eines Sparduschkopfs, kurze Duschdauer und eine nicht zu heisse Temperatur.

Der Vergleich Baden und Duschen lohnt sich: Eine herkömmliche Badewanne fasst 150 bis 200 Liter. Ein üblicher Duschkopf hat einen Wasserdurchfluss von etwa 12 bis 15 Litern pro Minute. Ein Sparduschkopf kommt dagegen mit etwa 7 bis 9 Litern pro Minute aus – bei gleichem Komfort. Das bedeutet, dass der Sparduschkopf bis zu 50% der Wassermenge im Vergleich zu konventionellen Duschbrausen reduzieren kann. Damit wird auch der Energiebedarf und letztlich die Energiekosten halbiert. Im Vergleich zum Baden sparen Sie sogar bis zu 65% Energie und Kosten.

Weiterführende Informationen: <https://umweltberatung-luzern.ch/themen/umwelt-gesundheit/wasser-boden/wasser/trinkwasser>

Gerne beraten wir Sie kostenlos – Ihre Umweltberatung Luzern

Kostenlose Auskünfte zu Umwelt und Energie für alle Luzernerinnen und Luzerner

[www.umweltberatung-luzern.ch](http://www.umweltberatung-luzern.ch)