



Warum sinkt der Grundwasserspiegel und was können wir dagegen tun?

Das Grundwasser ist ein Schatz, den es zu schützen gilt - auch hierzulande. Zu wenig Regen, zu viel Verdunstung und steigender Wasserverbrauch führen dazu, dass der Grundwasserspiegel sinkt.

In 21 von 47 Landkreisen und Kreisfreien Städten in Niedersachsen herrscht aktuell „Grundwasserstress“. Das hat der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) in einer [Grundwasserstudie](#) festgestellt. (Stand April 2026) Das bedeutet, der sinkende

Grundwasserspiegel könnte in Zukunft eine Gefahr für Mensch, Natur, Umwelt, Landwirtschaft und Industrie mit sich bringen.

Woran liegt das?

Seit 2009 registrieren die Fachleute vom Niedersächsischen Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWKN) in ihrem Grundwasserbericht im ganzen Land einen Rückgang der Grundwasserstände. Wer erinnert sich nicht an die letzte Dürre: 2018 und 2019 regnete es übers Jahr verteilt viel zu wenig. Es wurde mehr Grundwasser verbraucht für Trinkwasser, zur Bewässerung oder für industrielle Zwecke als sich wieder neu bilden konnte. Das ist inzwischen allerdings nicht nur in extremen Dürrejahren der Fall.

2020 bis 2023 war die Witterung zwar feuchter, doch es gab nur eine leichte Verbesserung der Höhe des Grundwasserspiegels. Die außergewöhnlich hohen Niederschläge im Winter 2023/24 führten zu Überschwemmungen im Nordwesten, brachten aber nur vorübergehend eine Erholung der Grundwasserstände.

Ein Ende dieser Entwicklung ist aktuell nicht in Sicht: „Zu wenig Niederschlag in Niedersachsen sorgt für geringe Grundwasserneubildung“, bilanziert das Landesamt für Bergbau, Energie und Geologie (LBEG) für das Jahr 2025. In den zwölf Monaten von Anfang November 2024 bis Ende Oktober 2025 sind demnach in Niedersachsen 129 Millimeter weniger Niederschlag gefallen als im langjährigen Mittel zwischen 1991 und 2020. Das entspricht einem Rückgang von 17 Prozent.

Zu den geringen Niederschlägen kommen steigende Temperaturen, die für mehr potenzielle Verdunstung sorgen. „Das beides zusammengenommen ergibt für Niedersachsen eine Klimatische Wasserbilanz von minus 50 Millimetern in 2025“, sagt Gabriele Ertl, Hydrogeologin im LBEG in Hannover. „Gegenüber dem Vergleichszeitraum 1991 bis 2020 sind das 174 Millimeter weniger Wasser, das potenziell zur Verfügung steht“, erläutert sie. Auch wenn der Jahresbeginn 2026 mit ordentlich Schneefall vielerorts vielen Menschen nass vorkam - schon der März war wieder trockener als üblich und mehr Niederschläge wären nötig gewesen für den Wasserhaushalt.

Ein Beispiel aus der Region

Das spiegelt sich auch in den Daten der [Grundwassermessstellen](#), die das NLWKN täglich aktuell erhebt. Zwar ist der Wasserstand in Sillens in Butjadingen noch als „hoch“ klassifiziert, schon wenige Kilometer weiter südlich in Binnenau (Stadland) heißt es „sehr niedrig“, ebenso wie in Rastede. Der Grundwasserstand ist von unmittelbarer Bedeutung auch für die Versorgung mit Trinkwasser. Rund 70 Prozent des Trinkwassers in Deutschland stammen aus Grundwasserspeichern.

Was sagt die Politik?

Erkannt haben Politik und Verwaltung das Problem längst. „Wir können immer nur so viel Grundwasser entnehmen wie neu gebildet wird. Daher brauchen wir in vielen Regionen Anreize zur Entsiegelung, Wasserrückhalt und Versickerung zur Grundwasserbildung“, stellt etwa der Niedersächsische Minister für Umwelt, Energie und Klimaschutz, Christian Meyer, fest. „Es gilt, den Wasserbedarf zu verringern und die Verfügbarkeit zu erhöhen, damit Wasser auch zukünftig in ausreichender Menge und guter Qualität vorhanden ist“, fordert er im [„Masterplan Wasser“](#), den es seit 2024 gibt.

Wie ist die Lage in Deutschland insgesamt?

Der Naturschutzbund NABU hat gemeinsam mit der Boston Consulting Group eine [Studie](#) herausgebracht, die beleuchtet, wie es um Deutschland steht. Seit Anfang des Jahrtausends hat danach das Land rund 60 Milliarden Kubikmeter Wasser aus Grundwasser und Wasserspeichern verloren. Zur Veranschaulichung: Das entspricht dem Volumen des Bodensees.

Was könnte hier in erster Instanz helfen?

Sparsam mit Wasser umzugehen ist das Gebot der Stunde. Brauchwasser statt Trinkwasser zur industriellen und landwirtschaftlichen Nutzung, weniger Pestizide und Düngemittel in der Landwirtschaft, der Schutz vor Verdunstung sind Maßnahmen, die zum Schutz des

Grundwasserspiegels notwendig sind.





Das kann jeder Einzelne tun, um das Grundwasser zu schützen

Der Wasserverbrauch lässt sich in unserm Alltag oft mit erstaunlich einfachen Maßnahmen deutlich senken und das vielmals ohne großen Komfortverlust. Hier sind die wichtigsten Bereiche und konkrete Tipps, die wirklich Wirkung zeigen:

Im Badezimmer

- Kürzer duschen
- Sparduschkopf nutzen: Kann bis zu 50% Wasser einsparen
- Wasser beim Zähneputzen abstellen
- Toilette mit Spartaste
- Undichte Wasserhähne reparieren: Ein Tropfen pro Sekunde kann bis zu 15 Liter Wasserverlust am Tag bedeuten.

In der Küche

- Geschirrspüler statt Handwäsche (voll beladen!)
- Obst & Gemüse in einer Schüssel waschen, nicht unter fließendem Wasser
- Beim Kochen Topfdeckel nutzen - so verdampft weniger Wasser und es wird zudem noch schneller erhitzt
- Kein Auftauen unter fließendem Wasser

Im Garten & auf dem Balkon

- Regenwasser sammeln (Regentonne): Der Garten braucht kein Trinkwasser aus der Gießkanne, aufgefangenes Regenwasser tut es auch.
- Früh morgens oder abends gießen, weniger Verdunstung
- Tröpfchenbewässerung einsetzen - damit lassen sich im Vergleich zum herkömmlichen Gießen bis zu 70 Prozent Wasser sparen.
- Auf robuste, trockenheitsverträgliche Pflanzen setzen. Welche Pflanzen wassersparend sind, lesen Sie [hier](#).

Beim Wäschewaschen

- Waschmaschine nur voll laufen lassen
- Eco-Programme nutzen
- Vorwäsche meist überflüssig
- Moderne Geräte verbrauchen deutlich weniger Wasser

Weitere Maßnahmen für einen nachhaltigen Wasserverbrauch

Allgemeine Gewohnheiten

- Leitungswasser trinken statt Flaschenwasser
- Bewusster konsumieren (z. B. weniger wasserintensive Produkte wie Baumwolle oder Fleisch)
- Wasser nicht unnötig laufen lassen - klingt banal, bringt aber viel

- Geräte regelmäßig warten (Spülmaschine, Waschmaschine)
- Wasserreste aus der Trinkflasche nicht in den Abfluss schütten, sondern einfach zum Blumen gießen nutzen

Oft lassen sich kleine Gewohnheiten in den Alltag einbauen, die unsere wichtigste Ressource schonen.



Ellen Reim

Bremen

So bin ich zum Schreiben gekommen: Während des Studiums der Fächer Anglistik, Germanistik und Politikwissenschaft absolvierte ich ein Praktikum bei einer Tageszeitung. Da war es um mich geschehen. Das bedeutet Heimat für mich: Heimat ist ein Ort mit Menschen, mit denen ich mich gut verstehe. Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Ein roter Plüschsessel in Reihe 9 des Programmkinos Gondel in Bremen.