

71 tips om je energieverbruik te verlagen en om honderden euro's te besparen en het milieu te sparen

Kijk eens om je heen, bijna alle apparaten in je huis hebben energie nodig om te functioneren. Aangezien het 's winters erg koud kan worden hier in Nederland kost het ook een kapitaal om warm te blijven. Hoe minder energie je gebruikt en/ of hoe efficiënter je hiermee omgaat, hoe minder schadelijke stoffen zoals waterstofdioxide (CO₂) en stikstofoxiden (NO_x) in het milieu terechtkomen. Energiebesparing is daarnaast ook nog eens goed voor je portemonnee. Hieronder vind je 71 praktische tips om flink wat euro's te besparen door maatregelen te treffen om zo min als mogelijk energie te verspillen. Oh ja, omdat door jouw handelingen minder CO₂ vrijkomt in het milieu draag jij ook bij aan vermindering van het broeikaseffect.

Verwarming

1. Plaats een warmtepomp en combineer dit met vloer- en wandverwarming. Deze pomp haalt warmte uit de grond, bodemwater of lucht. Op dit moment is dit de meest energiezuinige manier om je huis te verwarmen.
2. Vervang je oude Cv-ketel met een hoog rendement (HR) ketel. Hiermee kun je €200 aan stookkosten per jaar besparen.
3. Laat je ketel regelmatig onderhouden. Ze werken dan efficiënter en veiliger.
4. Geef de radiatoren de ruimte om hun warmte kwijt te kunnen. Banken en gordijnen weerhouden de warmte om door de ruimte heen te verspreiden. Onderschat dit niet, met deze tip kan je al €100 besparen aan jaarlijkse stookkosten.
5. Houd de temperatuur binnen je huis zo laag als mogelijk. Verhoog dit pas als het echt oncomfortabel wordt. Elk verlaging van 1 graad kan ongeveer €50 per jaar besparen.
6. Gebruik je thermostaatkraan om een constante temperatuur te krijgen in een slaap- of hobbykamer. Sluit deze dan weer af als je de kamer verlaat of als deze voldoende warm is.
7. Zet ook de waakvlam van de Cv-ketel uit in de zomer en als je langer dan 5 dagen van huis bent. Hiermee bespaar je ongeveer 90 m³ gas, dit is zo een €60 per jaar.
8. Als je een goed geïsoleerd huis hebt, zet je thermostaat één uur voor vertrek of slapen op 13 – 15 graden. Bij minder goed geïsoleerde huizen (bijvoorbeeld van huizen gebouwd vóór 1994) is het beter om 's nachts een constante temperatuur te hanteren.

Warmwater

9. Installeer een zonneboiler. Hiermee kun je per jaar 50% besparen aan energiekosten voor het gebruik van warm water.
10. Plaats je normale boiler bij aanschaf op een slimme plek. Hoe korter de leidingen zijn, hoe minder energie verloren gaat. Denk dus goed na waar je deze laat plaatsen. Hoe dichterbij de keuken en badkamer, hoe beter.
11. Plaats een tijdschakelaar op de boiler. Als je bijvoorbeeld 's nachts geen behoefte hebt aan warm water dan kan de boiler uit. Door slim te plannen kun je ervoor zorgen dat je 's ochtends wel warm water hebt om te kunnen douchen.
12. Het is mogelijk om met een douchewater warmte terugwinningssysteem (WTW) ervoor te zorgen dat een douchebeurt 60% minder energie zal verbruiken. Koud water wordt geleid langs de afvoerput waar het warme douchewater stroomt. De warmte wordt opnieuw gebruikt.

Waterbesparing

13. Per minuut komt uit een kraan 10 – 15 liters water. Gebruik een doorstroombegrenzing (ook bekend als een perlator) om de hoeveelheid water te beperken. Hierbij bespaar je ook het gas dat nodig is om het water te verwarmen.
14. Douche korter. Eén minuut minder lang douchen kan al tientallen euro's per jaar besparen.
15. Het is beter om te douchen dan om een bad te nemen. Dit bespaart water en energie. Bij het kort douchen wordt namelijk 40 tot 70 liter minder water gebruikt dan bij een bad nemen.
16. Plaats waterbesparende douchekoppen. Dit bespaart ook zo een 45 m3 gas per jaar.

Electrische apparatuur in het algemeen

17. Vraag jezelf af bij de aanschaf van een elektrisch apparaat of je het echt maar echt nodig hebt. Sinaasappels bijvoorbeeld kun je ook met de hand persen. En als je toch moet kopen, koop dan de milieuvriendelijkste met het hoogste rendement en eentje die zoveel als mogelijk recyclebaar is.
18. Let op labels en keurmerken van elektrisch apparatuur. Deze geven aan wat het energieverbruik is en dus zo je kun je ook zien welke zuiniger is. Koop alleen witgoed met een energielabel A(++). Dit zijn de meest zuinige modellen beschikbaar op de markt.
19. Koop ook op maat, een huishouden van 6 personen heeft een groter behoefte aan bijvoorbeeld koeling dan een eenpersoonshuishouden.
20. Gebruik bespaarstekkers tussen elektronisch apparatuur en stopcontact of gebruik doosstekkers met een schakelaar. Bespaarstekkers zetten het apparaat automatisch uit als het niet wordt gebruikt. Als je een bespaarstekker tussen het stopcontact en bijvoorbeeld een fax plaatst dan bespaart dit gemiddeld al €175. Vooral doen bij apparatuur met een stand-by mode.
21. Je kunt ook stekkers uittrekken van bijvoorbeeld de combimagnetron, de monitor van je pc, router, opladers, kopieerapparaat, printer/ scanners, speakerboxen et cetera. Hiermee bespaar je tientallen euro's per jaar per apparaat.
22. Meten is weten. Houd je energie- en waterverbruik bij, maak dit inzichtelijk. Zo krijg je te weten of er bijvoorbeeld sluipende energievreters zijn. Zo kun je ook zien wat de besparingen zijn als gevolg van het volgen van deze tips. Met een energiemeter kun je het verbruik van een individueel apparaat meten.
23. Trek de stekkers van de elektrische tandenborstel of kruimeldief uit het stopcontact zodat ze geen stroom meer kunnen trekken.
24. Gebruik altijd de UIT knop van een apparaat, dit voorkomt sluipverbruik van energie.
25. Koop geen waterbed. Een waterbed van 1000 kWh kost je al per jaar rond de €240 extra aan energiekosten. Heb je het echt, maar echt nodig?
26. Koop liever een modern apparaat dan dat je een oude laat repareren. De moderne zijn veel efficiënter (dus zuiniger) op alle vlakken. Lever je oude apparatuur in bij een milieustraat bij jou in de buurt. Als het oud apparaat nog functioneert, dan kun je het ook aan een kennis of iemand anders geven of bij de kringloopwinkel brengen.
27. Gebruik dus zo min als mogelijk energie en belangrijk: maak zoveel als mogelijk gebruik van laag/ dal tarief voor elektriciteit.

28. Zet alle stand-by apparatuur uit. Vaak overzien maar dit wel een van de grootste verspillers van het Nederlandse huishouden.

Koelkasten en vriezers

29. Een van de grootste energievreters in je huis is de koelkast. 20% van geproduceerde energie wereldwijd wordt gebruikt voor koeling. Hoe zuiniger je koelkast is en hoe zuiniger jij ermee omgaat, hoe meer geld je zult besparen en hoe beter het is voor het milieu.

30. Plaats de koelkast altijd op een koele plaats. De lucht moet makkelijk weg kunnen stromen zodat de koelkast ook makkelijker zijn warmte kwijt kan. Zorg dat er minimaal 10 cm ruimte is aan de achterkant van de koelkast. De koelkast zal minder energie nodig hebben om koel te blijven, zo kun je ook jaarlijks wel 150 kg aan CO2 besparen.

31. Houd de koelkast altijd schoon en vooral de koelelementen. Als de achterkant van een koelkast of vriezer schoon is dan werkt het voor 30% efficiënter.

32. Om voedingsmiddelen goed te kunnen bewaren in de koelkast moet de temperatuur niet kouder zijn dan 4 graden. Meet de temperatuur met een thermometer in een bak met water midden in de koelkast. Een vriezer hoeft niet kouder dan -15 graden te zijn. Kouder dan dit heeft geen meerwaarde. Zet je koelkasten en vriezer niet te koud.

33. Het is zeer belangrijk om de efficiëntie van je vriezer te behouden door deze regelmatig te ontdooien. Ontdooi deze als er meer dan 4mm ijs aan de randen zit.

34. Controleer regelmatig of je koelkast nog goed kan sluiten. Als er beschadigen zijn overweeg dan om de rubbers te vervangen.

35. Als je je koelkast slim inricht waardoor je alles meteen kunt vinden dan blijft de deur minder lang open staan. Dit bespaart veel energie omdat meer kou binnen blijft.

36. Eet je koelkast en vriezer helemaal leeg voordat je op vakantie gaat. Zo bespaar je veel energie en dit scheelt je veel geld.

37. Gebruik de koelkast om vlees te ontdooien. Dus niet in de magnetron. Plan vooruit en leg het vlees in de koelkast. Hier zal het fungeren als een koelelement, dit is dubbele besparing. Uit hygiënische overwegingen is dit ook een beter dan vlees op het aanrecht laten ontdooien.

38. Veel condens in de koelkast verlaagt de efficiëntie. Warm eten dient daarom altijd eerst afgekoeld te zijn en pas dan kunnen ze in de koelkast. Dek het eten ook goed in plasticfolie, deze voorkomt dat het eten uitdroogt en onnodig vocht in de koelkast terecht komt.

39. Kies altijd voor een koel-vriescombinatie. Twee aparte apparaten zullen altijd meer energie verbruiken dan één.

40. Heb je ergens een extra koelkast voor dingen die niet per se gekoeld moeten worden? Schakel deze uit en bespaar veel energie en geld hiermee. Vergeet ook niet om de koelkastdeur op een kier te laten om schimmelvorming te voorkomen.

41. Bewaar producten niet onnodig in de koelkast. Bepaalde vruchten/ groenten zoals tomaat, paprika en komkommer hoeven niet per se in de koelkast.

42. Maak gebruik van interne temperatuursverschillen van de koelkast. De plek boven de groentelade achteraan is het koudst. De deuren en de groentelade zijn het warmst.

Verlichting

43. Zet de lichten uit als er niemand aanwezig is. Hiermee bespaar je veel energie door heel weinig inspanning.

44. Vervang alle halogeen- en gloeilampen door spaar- of ledlampen. Hiermee bespaar je ook tientallen euro's per jaar.

Isolatie

45. Zorg dat je zolder ook geïsoleerd is. Vooral als deze ook verwarmd moet worden. Anders is het puur verspilling van energie.

46. Vervang enkel glas met HR++ glas. Hiermee bespaar je direct energie. Dit kan wel tot 17% procent van je energie kosten besparen.

47. Met een paar aanpassingen kun je al gauw 40% van je energiekosten besparen door efficiënter om te gaan met je gasverbruik. Isoleer alle daken, ramen, en vloer.

48. Voorkom tocht en plaats tochtstrips. Hiermee is het mogelijk om 50m³ aan aardgas te besparen per jaar. Denk aan de garage of een bijkeuken. Plaats ook een tochtborstel of klepje op jouw brievenbus.

49. Als de gevels van je woning niet geïsoleerd zijn is het plaatsen van radiatorfolie een goedkoop en simpel alternatief om alsnog energie te besparen. Hierdoor verlies je een kwart minder energie.

50. Als je nieuwbouw laat realiseren en/ of je hebt invloed op de keuze van de leidingen voor warm water. Kies dan voor dunne leidingen. Als je warm water gebruikt dan blijft er na altijd heet water in de leidingen zitten en deze energie gaat verloren. Hoe dunner de leidingen, hoe minder energie er in zit, hoe minder dan ook verloren gaat.

51. Denk bij isolatie ook aan ventilatie. Het is van belang dat in een goed geïsoleerd huis ook goed wordt geventileerd. Dit is noodzakelijk, anders komt hopen vocht of schadelijke stoffen zich op.

52. Heb je een wat ouder pand? Dan is vaak spouwmuurisolatie de ideale oplossing voor jou. De holle wanden worden gevuld met isolatiemateriaal. Let wel op of er milieuvriendelijke alternatieven zijn voor het isolatiemateriaal. Per jaar kan dit al gauw een besparing van €300 aan stookkosten betekenen. De terugverdientijd is ongeveer 3 jaar.

53. Vloerisolatie zal altijd besparing opleveren en het is geen ingrijpende karwei. Goede vloerisolatie kan op jaarbasis zorgen voor een besparing van €200 per jaar.

54. Pak de leidingen in met een speciaal isolatiehoesje. Dit is simpel, goedkoop en kan per jaar ongeveer 10m³ aan aardgas besparen.

Computers

55. Zet je computer zoveel als mogelijk uit zelfs voor een uurtje. Het is een misverstand dat het herhaaldelijk aan en uit zetten van computers slecht is.

56. Let bij aanschaf van een computer goed op de mogelijkheden om later uit te breiden. Je hoeft dan niet telkens een nieuw systeem te kopen en je bespaart het gebruik van grondstoffen en verbruik van energie.

57. Het is een misverstand dat een screensaver energie bespaart. Sommige verbruiken zelfs meer energie dan als ze niet aan zouden staan.

58. Koop een LCD-beeldscherm, deze zijn energiezuiniger. Of beter nog koop een laptop, draagbare computers zijn zuiniger dan gewone Pc's.

59. Stel je PC zodanig in dat je beeldscherm automatisch uitgaat na een door jou te bepalen aantal minuten. Voor Windows: ga naar Start > Instellingen > Configuratiescherm > Energiepaneel. Voor Apple: Ga naar Regelpaneel en kijk of Energiestand aan staat. Indien nee > open Extensiebeheer > zet het regelpaneel aan > herstart.

Batterijen

60. Beperk het gebruik van batterijen of beter nog, koop ze helemaal niet. Koop dan oplaadbatterijen als je ze per se nodig hebt, vergeet niet om ook een oplader te kopen. Stroom uit een eenmalige batterij kost €30 per kWh, stroom uit een oplaadbare NiMH-batterij kost rond de €6 per kWh. Dat is bijna 60 keer goedkoper (aanschaf oplader niet meegerekend). Netstroom kost ongeveer €0,22 per kWh en dat is dus ongeveer 1700 keer goedkoper dan stroom uit een eenmalige batterij.

61. Zorg dat je een extra set hebt van oplaadbare batterijen zodat je reserve hebt voor onderweg.

62. Reservebatterijen voor bijvoorbeeld laptops dienen op 40 – 50% van hun capaciteit bewaard te worden. Zo gaan ze langer mee.

63. Nikkel-cadmium batterijen moet je helemaal leeg laten lopen voordat je ze weer oplaadt. Dit is het gevolg van het “geheugeneffect” en dit voorkomt dat de batterij weer voor 100% opgeladen kan worden. Er zijn speciale laders die ervoor zorgen dat de batterij eerst helemaal leegloopt voordat deze wordt opgeladen. NiMH batterijen kennen dit geheugeneffect niet en hoeven dus niet helemaal eerst leeg te lopen. Ze worden wel eerder “lui”.

64. Laad nieuwe nikkelcadmiumbatterijen, of die langer dan een half jaar niet meer zijn gebruikt, 24 uur op. Hierdoor werken ze beter.

65. Een eenmalige alkalinebatterij moet je nooit opladen. Er bestaat een ontploffingsgevaar. Schade voorkomen, betekent ook kosten voorkomen.

Koken

66. Van de elektrische kookplaten zijn de inductie- en Quick term kookplaten het zuinigst maar, koken op gas is het minst milieubelastend. Gebruik voor gerechten die lang moeten koken een snelkookpan, dit bespaart energie en tijd.

67. Kook met de juiste pannen. Voorkom onnodige verwarming van bijvoorbeeld water en houd de deksels zoveel als mogelijk op de pan. Dit kan goed zijn voor een jaarlijkse besparing tot 35 euro bij elektrisch koken of tot 13 euro bij een gasfornuis.

Wasmachine en drogers

68. Als je kleren gaat wassen, benut de capaciteit optimaal van je wasmachine. Dus geen halve trommels en hoge temperaturen. Moderne wasmiddelen werken al effectief bij lage temperaturen. Aan de andere kant overlaad je wasmachine ook niet.

69. Gebruik de droger niet in de zomer en hang je kleren uit om te drogen.

70. Onderzoek of de hardheid van het water in jouw omgeving zodanig hoog is dat je een ontkalker en/ of antikalk moet gebruiken voor je wasmachine. Dit voorkomt dat te veel kalk neerslaat op het inwendige gedeelte van de wasmachine, hierdoor werkt het efficiënter en gaat het langer mee. Hoge onderhoudskosten worden hierdoor ook voorkomen.

71. Gebruik een A-label afwasmachine en benut de capaciteit optimaal. In meeste gevallen is dit beter dan met de hand afwassen. Vooral als je geen Hr-ketel hebt en/ of als je veel warm water gebruikt bij het afspoelen. Met een A-label vaatwasser verspilt je minder water en warmte. Afhankelijk van de hardheid van het water in jouw omgeving moeten afwasmachines ook beschermd worden tegen kalkvorming. Zo werken deze ook efficiënter en gaan ze langer mee.