

- [Voorpagina](#)
  - [Amsterdam](#)
  - [Nederland](#)
    - [Wereld](#)
  - [Kunst & Media](#)
    - [Sport](#)
  - [Columns & Opinie](#)
- [PS](#)

**Plus**Tips

# Sleuf in de vensterbank en ijs uit de vriezer: zo bespaar je op je energiekosten

Door de hoge gasprijzen zullen de energierekeningen de komende periode flink hoger uitvallen. Wat kun je zelf doen om de kosten een beetje te beteugelen?

**[Tom Grosfeld](#)** 8 oktober 2021, 16:52



BEELD GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Linda Vosjan, energiecoach via stichting Woon! en energiecommissaris van IJburg, werkt sinds de coronacrisis veel op zolder, in haar werkkamer. Daar had ze, energietechnisch, meteen een probleem: ze kon de zolder niet verwarmen zonder dat ook de woonkamer verwarmd werd, terwijl ze daar overdag alleen kwam voor een kop koffie en om de kat een aai te geven.

“Ik heb een infraroodpaneel gekocht. Zo’n ding werkt op elektriciteit en verwarmt jezelf, en niet de hele ruimte. Je kunt ’m aan je plafond hangen, of onder je bureau monteren. Die van mij is mobiel. Handig, mijn dochter gebruikt hem soms in de woonkamer.”

Het is een van de tips die Vosjan uit haar mouw schudt. Als energiecoach komt ze bij mensen thuis om te kijken waar energie bespaard kan worden. Ook zit ze in commissies waarin ze meedenkt over verduurzaming. Ze kan bijna niet wachten om haar ‘gouden tip’ te delen: het verlagen van de temperatuur van je cv-ketel.

“Verwarmingsinstallateurs zetten die vaak standaard op 80 of 90 graden. Het idee is dat het dan altijd warm blijft in huis, ook wanneer het min twintig is, of in een huis dat erg slecht is geïsoleerd. In de praktijk is dat vaak niet nodig. Maar je verbruikt wel standaard iets te veel energie en betaalt meer dan nodig is. Je moet wat experimenteren, maar in principe zou 60 graden moeten werken. Volgens voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal kan de cv-ketel zelfs op 55 graden. Is het toch een keer heel koud, dan kun je de temperatuur tijdelijk weer verhogen. Je kunt het laten doen door een installateur, maar het is vrij eenvoudig zelf te doen.”

### **Tochtstrippen en radiatorfolie**

Janneke Jansen op de Haar, directeur van kenniscentrum rond duurzaamheid Jungle Amsterdam, bezoekt met haar ‘Fixbrigade’ mensen met een smalle beurs om te kijken waar de warmte naar buiten ontsnapt en de kou binnenkomt. Ze plaatsen bijvoorbeeld tochtstrippen en radiatorfolie, kisten kieren of maken sleuven in de vensterbank: allemaal kleine maatregelen die je ook zelf kunt uitvoeren. “Neem bijvoorbeeld de vensterbank,” zegt Jansen op de Haar. Die hangt vaak boven de verwarming. De warmte kan dan niet omhoog. Maar door een sleuf in de vensterbank te maken en daar een rooster te plaatsen, kan de lucht erdoorheen. Dan hoeft de verwarming minder hoog.”

Een tip die zowel Vosjan als Jansen op de Haar noemt, is het ‘waterzijdig inregelen’ van je radiator. Ook dat gebeurt vaak niet bij de installatie. Het komt neer op het juist instellen van de radiatoren. Die moet je deels afknijpen, waardoor er door alle radiatoren precies de hoeveelheid water stroomt die nodig is om de ruimte optimaal te verwarmen. Als je het goed verdeelt, heb je niet meer het probleem dat de ene kamer te koud is, en de andere te warm. Ook dat kan flink schelen in de stookkosten. Deze handeling is wel tamelijk ingewikkeld en kan dus beter worden uitgevoerd door een installateur.

### **IJs in de vriezer**

Verder zit het hem in kleine dingen. Zo zegt Kelly Schwegler-Robertson van stichting Woon! bijvoorbeeld dat een ijslaagje van twee millimeter in je vriezer – wie heeft dat niet – al snel 10 procent extra stroom kost. Verwijder dat dus regelmatig. En ontlucht de radiatoren, zodat het hele systeem weer efficiënter gaat werken. “Dat is heel makkelijk om zelf te doen, je hoeft alleen het kleine ontluchtingsleuteltje aan de zijkant om te draaien.”

Daarnaast noemt Jansen op de Haar de bekende tips: zet 's nachts de kachel uit, douche korter, sluit je elektrische apparaten aan op een stekkerdoos met schakelaar, zodat je ze 's nachts allemaal uit kunt zetten, in plaats van op standby te laten staan en zet je bed of bank niet tegen de verwarming aan, want dat blokkeert de warmte.

Vosjan: “Draai de verwarming dicht in kamers waar je niet bent. Verwarm niet de slaapkamer de hele dag voor zodat het lekker warm is wanneer je om elf uur naar bed gaat.”