

# Douche of bad: geniet ervan



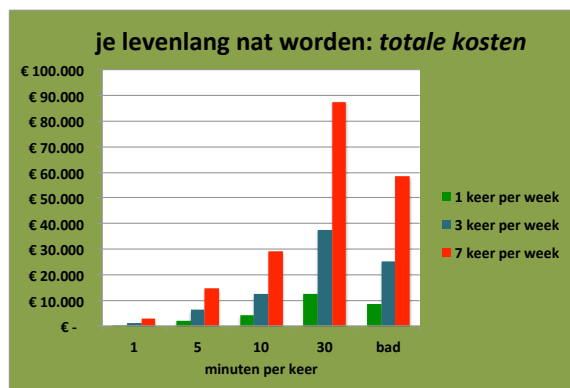
**ENERGIERIJK**Voorst  
Natuurlijk duurzaam

We doen het iedere dag: wassen, douchen of in bad. Het is een 'way of live' geworden. De badkamer is een plek geworden waar we vaak zijn. Om weer schoon te worden of om te relaxen. Maar hoeveel water en energie zijn we kwijt aan onze dagelijkse schoonmaakbeurt? En hoeveel kost dat eigenlijk? We hebben het voor u op een rijtje gezet.

Bij een standaarddouche wordt ca. **8 liter water warm water per minuut** gebruikt. Bij een luxe regendouche wordt 85% méér water gebruikt. Om deze 8 liter warm te maken heeft u gas nodig bij een CV-combi-ketel of gasgeiser en elektriciteit bij een elektrische boiler. In onze berekeningen gaan we uit van een *hoog rendement CV-combiketel met een rendement van 85%*. Er is dan ruim **42 liter gas** nodig om deze ene minuut warm te kunnen douchen. Als u een gasgeiser heeft is 40% meer gas nodig en met een elektrische boiler zelfs 150%! Reden genoeg om eens kritisch te kijken naar het gebruik van uw douche of bad. Weet u hoe het bij u zit en hoe lang u doucht?

## Totale kosten

In onderstaand plaatje kunt u zien welke kosten u gedurende uw leven maakt voor de manier waarop u de douche of het bad gebruikt. Als u 7 dagen per week 5 minuten doucht gebruikt u gedurende uw leven **1,1 miljoen liter water** en ruim **6.000 m<sup>3</sup> gas**. Het kost bijna **€ 15.000 per persoon** in 80 jaar.



En als u bijna onder de douche woont en er iedere dag een heerlijk lange spetterpartij van maakt kost u dat zelfs €87.000 per persoon.

U kunt zelf uitrekenen wat het in uw situatie met uw gezinssamenstelling kost. En gelukkig kunt u er wat aan doen, want veel van deze kosten worden veroorzaakt door uw gedrag.

## Milieu

Al dat water en gas moet ergens vandaan komen en we weten dat deze voorraden een keer op zijn. Logisch dat we proberen zuinig aan te doen met wat we nog hebben zodat ook onze kleinkinderen zich nog warm kunnen douchen.

## Wat kunt u doen?

De eerste actie die u kunt doen is het vervangen van de standaard douchekop door een spaardouche. Met een goede spaardouche bespaart u al gauw 35% op uw water- en energiegebruik. U wordt er net zo nat en schoon van en merkt het echt in uw portemonnee. Verder is een douchetimer heel handig. Met een waterdichte zandloper of wekker kunt u de maximale douchetijd bepalen en in uw gezin afspreken. Voor een paar euro heeft u zo'n ding en bespaart u veel.

Als u echt wilt relaxen kunt u beter in bad gaan dan heel lang onder de douche staan en als u geen bad heeft is met een deken op de bank ook heel ontspannend.

Gaat u uw badkamer verbouwen dan is het installeren van een *warmte-terugwin-unit* voor douchewater misschien een goed idee. Met dit apparaat wordt de warmte die nog in het afvoerwater zit overgedragen aan het water wat naar de mengkraan gaat. Bedenk wel dat het systeem zelf eerst moet opwarmen en alleen efficiënt werkt als er vaak vlak achter elkaar wordt gedoucht.

## Colofon

Dit is het zestiende artikel in een reeks van 26 die gaan over: energiebesparing, zelf duurzame energie maken, groene energie kopen en bewustwording. De reeks is een initiatief van EnergieRijk Voorst, de lokale energiecoöperatie. Het initiatief wordt financieel ondersteund door de gemeente Voorst. U kunt meer lezen over EnergieRijk Voorst op [www.energierijkvorst.nl](http://www.energierijkvorst.nl).