Gezond de winter rond!

**Een knetterend haardvuur, knus onder een dekentje, met een kop warme choco in de hand … het clichébeeld van een gezellige, koude winteravond in films. De realiteit is vaak echter minder romantisch, want op die lange, donkere winteravonden ligt een winterdip al snel op de loer.**

Enkele tips om de winter vrolijk en gezond rond te geraken, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je huis.

Geef lucht aan je huis

Koud en guur weer is voor de meeste mensen het signaal om ramen en deuren te sluiten en op zoek te gaan naar een tochthond voor die spleet onder de deur. Nochtans is frisse lucht in huis heel belangrijk, ook als het buiten koud is.

Blijf daarom ook in de winter je huis frisse lucht geven door alle dagen de klok rond te ventileren. Dit kan via een ventilatiesysteem, -roosters of door een raam op een kier te zetten. Maar wees gerust, die opening hoeft niet zo groot te zijn als het koud is of fel waait. Vergeet echter ook niet regelmatig te verluchten door even je raam volledig open te zetten na het douchen, strijken of poesten. Bij deze activiteiten komen immers vocht of vervuilende stoffen vrij.

Trek naar buiten

Niet alleen je huis heeft frisse lucht nodig, ook voor jezelf is het belangrijk om voldoende daglicht te tanken. Onder een stralende winterzon snuif je immers volop vitamine D op en krijg je een energieboost.

Schort de wandelingen met de hond dus niet op en blijf voor korte verplaatsingen de fiets boven de auto verkiezen. Let er wel op dat warme kleding draagt en voldoende zichtbaar bent.

Bewegen kan ook binnen

Zwemmers, fitnessers en zaalsporters hebben geen last van de veranderde weersomstandigheden. Buitensporters kunnen ter afwisseling eens van deze sporten proeven. Maar ook als je gewoon wil bewegen in plaats van intensief te sporten zijn er mogelijkheden genoeg. Bekijk je huishoudelijke taken bijvoorbeeld eens langs de andere kant, dweilen en stofzuigen zetten je immers al een eind op weg naar je 10.000 stappen per dag.

Lange tv-avonden kan je dan weer samen met je (klein)kinderen onderbreken dankzij Woogie Boogie. Deze leuke filmpjes laten je bewegen als echte Disney-figuren.

Let op CO, de stille moordenaar

Onder een dekentje kruipen met de kachel een tandje hoger kan heel gezellig zijn, maar om het gezond te houden neem je best je voorzorgen. Zo verbrand je beter geen hout als het fijnstofalarm van kracht is. Een houtkachel produceert meer fijn stof dan wegverkeer en zeker in de winter is de luchtvervuiling door houtverbranding groot. Voordat je de kachel de eerste keer aansteekt, laat je ook best je schoorsteen vegen en je verwarmingstoestel onderhouden. Zorg ook steeds voor verse lucht als je een kachel of open haard gebruikt. Zo verklein je het risico op CO-vergiftiging. CO is een gevaarlijk gas, omdat je het niet ruikt, ziet of proeft. De eerste signalen van een CO-vergiftiging zoals hoofdpijn, duizeligheid, moeheid worden vaak over het hoofd gezien en voordat je het weet is het te laat.

**Aandachtspunten voor publicatie**

Je mag dit artikel kosteloos overnemen, gelieve wel de bron (Logo Limburg vzw) te vermelden en het logo van onze organisatie af te beelden.

Meer informatie over Woogie Boogie vind je op [woogieboogie.be](https://woogieboogie.be/).