

Verse lucht in huis, de wintereditie

Met koudere temperaturen en wisselende energieprijzen lijkt het verleidelijk om je huis extra af te sluiten. Maar te weinig verse lucht kan zorgen voor de opstapeling van ongezonde stoffen in huis. Slechte binnenlucht ligt soms aan de basis van verschillende aandoeningen zoals astma, allergieën, hoofdpijn, vermoeidheid en irritatie van de ogen, neus of keel.

Hoe kan ik mijn woning gezond houden op een energie-efficiënte manier?

Ventileren zonder energieverlies is helaas onmogelijk. Maar deze praktische tips kunnen wel helpen:

1. Open ramen tegenover elkaar (verschillende gevels) en creëer een optimale luchtstroom.
2. Schakel de verwarming uit tijdens het openen van de ramen.
3. Open de ramen meerdere keren per dag kort, in plaats van één keer lang. Zo voorkom je dat de muren te veel afkoelen, hetgeen meer energie vraagt om op te warmen dan alleen de lucht.
4. Varieer de duur naargelang het weer. Bij winderig weer moet je raam minder lang openstaan. Ook als er een groot verschil is tussen de temperatuur binnen en buiten, zal er sneller verse lucht binnenkomen.
5. Combineer het gebruik van de dampkap met het openen van een raam. De dampkap doet dan dienst als afvoer. Pas op: dit werkt alleen als je dampkap de lucht afzuigt naar buiten.
6. Heb je een mechanisch ventilatiesysteem? Schakel dit nooit uit, ook niet in de winter, om een continue luchtstroom te behouden.
7. Zorg voor een goed onderhoud van je ventilatiesysteem om energieverlies te minimaliseren.
8. Heb je ventilatieroosters? Sluit de roosters niet. Het afsluiten van de roosters zal ervoor zorgen dat de ventilatie niet meer optimaal verloopt.
9. Verlucht vooral in functie van activiteiten waar vocht vrijkomt, zoals
 - Douchen of een bad nemen
 - Was drogen
 - Schoonmaken
 - Koken
 - Bezoek ontvangen

! Laat de temperatuur nooit onder de 15°C zakken want dan neemt de kans op schimmelproblemen door condensatie toe!

Meer informatie over gezond binnen? www.gezondbinnen.be