### Gezond binnen, ook in de winter: Ventileren en verluchten

Met de winterse kou en fluctuerende energieprijzen lijkt het verleidelijk om je huis extra af te sluiten. Maar het gebrek aan verse lucht kan leiden tot een ophoping van schadelijke stoffen in de binnenlucht. Een slechte binnenluchtkwaliteit kan op zijn beurt bijdragen aan het ontstaan of verergeren van aandoeningen zoals astma, allergieën, hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid en irritatie van de ogen, neus of keel.

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

Hoewel volledig ventileren zonder enig energieverlies onmogelijk is, kunnen we enkele praktische tips delen die je kunnen helpen:

1. Open ramen tegenover elkaar (verschillende gevels) om optimale een luchtstroom te creëren.
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. Op die manier voorkom je dat de muren en meubels te veel afkoelen, wat meer energie zou kosten om ze weer op te warmen dan alleen de lucht.
4. Varieer de raamopening naargelang de weersomstandigheden. Als er veel wind is buiten zal je je raam minder lang moeten openzetten. Hoe groter het temperatuurverschil tussen binnen en buiten, hoe sneller er ook verse lucht binnenkomt.
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](http://www.gezondbinnen.be)