

Ventileer ook in de winter

Vocht en huisstofmijten, maar ook radon, zijn binnenshuis een risico voor de gezondheid. Daarom is het allerbelangrijkste voor een gezond huis: permanent ventileren. Ook in de winter!

Permanent

Een kwartiertje luchten is niet genoeg. Veel mensen denken dat het voldoende is om twee keer per dag te luchten. Maar ze realiseren zich niet dat alle meubels en stoffering nog vol stof zitten. Vijftien minuten na het luchten is de lucht in huis al weer op hetzelfde niveau als daarvoor. Daarom is het zo belangrijk om permanent te ventileren. Dat geldt eigenlijk voor alle ruimten in huis. Maar vooral voor de slaapkamer.

Huisstofmijten

In een gemiddelde slaapkamer voor twee personen wonen twee bewoners plus zo'n miljoen huisstofmijten. Hoe minder er geventileerd wordt, hoe vochtiger de binnenlucht. En hoe meer mijten. Na verloop van vijf jaar zit een matras vol met stof. 40% van de mensen houdt in de winter de ramen dicht tijdens het slapen. Veel gezonder is het om zowel het raam als de binnendeur open te zetten.

Vocht

In een woning wordt zes tot twaalf liter vocht per etmaal geproduceerd. De meeste ventilatiesystemen haken af als er meer dan drie keer per dag gedoucht wordt. Juist dan ontstaan schimmels. Ook in de badkamer moet dus goed geventileerd worden. Kleine handelingen kunnen het binnenklimaat al heel wat verbeteren, zoals het onderhouden van de badkamer en het nadrogen van de douchewanden na een douchebeurt. Kies voor een douchecabine in plaats van een gordijn, zodat het vocht zich zo min mogelijk verspreidt.

