

# Het belang van goede ventilatie

**Dit gebeurt er als de ventilatie niet goed is**

**Nieuwe, maar ook gerenoveerde woningen worden steeds luchtdichter gemaakt**  
Dat kan ervoor zorgen dat het binnenklimaat niet goed is. Een slecht binnenklimaat is onwenselijk om drie redenen:

- Gezondheid**  
te weinig frisse lucht is schadelijk voor je gezondheid. Het kan zorgen voor: hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, slaapproblemen of leiden tot ernstigere gezondheidsproblemen.
- Comfort**  
Een vochtig huis is niet comfortabel, bovendien wordt de kans op schimmels, zilvervisjes en huisstofmijt groter.
- Energie**  
Vochtige lucht verwarmt minder snel dan frisse, droge lucht. Een vochtig huis kost daarom meer energie om warm te krijgen.

**Een gezin produceert 10 tot 12 liter vocht (ongeveer een emmer) per dag.**

**Per jaar komt dit neer op 365 emmers (3650-4380 liter)!**  
Stapel je deze emmers op, dan is die stapel even hoog als de Euromast.

**185 m.**

**Daar komt bij dat een persoon in rust per dag ongeveer 11.000 liter frisse lucht nodig heeft. Gerekend voor een gezin over een jaar komt dat neer op 16 miljoen liter lucht! Dit zijn 6 gevulde Olympische zwembaden.**

Waar gewoonlijk wordt, komt vocht in huis. Door te koken, te wassen en zelfs alleen al door te ademen.

Een doorsnee gezin produceert tot wel 12 liter per dag. Door bewust om te gaan met het verwarmen, koelen en ventileren van uw woning kunt u zorgen voor een aangenaam binnenklimaat. Daarmee voorkomt u bovendien problemen met vochtoverlast en mogelijke schimmelvorming.

Wij geven u enkele tips:

1. Voor een gezonde leefomgeving raden we aan om uw huis elke dag te ventileren. Dat kan al door twee uitzetraampjes tegenover elkaar op te zetten. Een raam aan één kant van de woning open doen, heet 'luchten'. En dat duurt langer dan ventileren.
2. Als er geen ernstige vochtproblemen zijn, dan is één keer 20 minuten per dag ventileren voldoende. Dat kunt u bijvoorbeeld 's avonds doen voordat u naar bed gaat of 's morgens tijdens huishoudelijk werk. Zet tijdens het ventileren de verwarming wel iets lager. Het is zonde van de energie om deze aan te laten staan.
3. Bij ernstige vochtproblemen kunt u last krijgen van schimmel op de muren en heeft u voortdurend aan de binnenkant beslagen ruiten (ook bij dubbel glas). In dat geval is het noodzakelijk om de hele dag door te ventileren. U kunt dit doen door ventilatieroosters of twee uitzetraampjes (een vingerdikte) open te zetten. Als u mechanische ventilatie heeft, laat u deze de hele dag aanstaan. Maar zet ook dan een uitzetraampje of het ventilatierooster open. De verwarming moet NIET lager worden gezet: warme lucht bevat meer vocht dan koude lucht, dus het nu is juist goed dat er warme lucht (met veel vocht) naar buiten ontsnapt.
4. Koude lucht kan minder waterdamp bevatten dan warme lucht. Als u daarom 's nachts de verwarming lager zet, kan de waterdamp in de lucht door de temperatuurdaling op een koude plek in uw woning 'neerslaan'. Bijvoorbeeld achter een kast of zomaar in een hoek van de kamer. U kunt dit voorkomen door 's nachts voor het naar bed gaan te ventileren. U zet dan eerst de verwarming iets lager en daarna ventileert u uw huis een kwartier lang door bijvoorbeeld een raam of deur goed op te zetten. Het is ook aan te bevelen om 's nachts in uw slaapkamer een raam op een kier te zetten of ventilatieroosters open te laten staan. Zo lucht de slaapkamer door en krijgt u frisse lucht binnen.
5. Bij koken ontstaat veel vocht. Zorg bij het koken dat de vochtige kooklucht weg kan. Gebruik dus uw afzuigkap, zet een raam open en/of zet de mechanische afzuiging op de hoogste stand.
6. Bij veel mensen is de woning goed geïsoleerd en zijn de kieren en spleten in huis dichtgemaakt. Daardoor wordt energie bespaard. Dat is natuurlijk een goede zaak. Maar ventileren blijft altijd erg belangrijk!. Door niet of slecht te ventileren wordt uw woning vochtig, vooral omdat het 'leefvocht' de woning niet uit kan. En het is echt veel voordeliger om elke dag wat frisse lucht op te warmen dan een heel nat huis warm te stoken.