

BOEKEN OVER HUIS, TUIN EN KEUKEN



Het vrolijke **Over straatnamen met name** staat vol weetjes over... straatnamen. (Nijgh & Van Ditmar, €18,50)



Mijn tuin is een parkeerplaats is een boek voor iedereen met een nietszeggende tuin. En dat wil veranderen. (Thoth, €16,95)



Heel Holland bakt brood leert je de fijne kneepjes van het broodbakken. (Kosmos, €19,99)

Buiten

Ventileren

De luchtkwaliteit buiten is één ding, maar binnenshuis kan het ook gezonder. Schoonmaakmiddelen, fijnstof, schimmels en huidschilfers zitten ons binnenklimaat dwars. Hoe klaren we de lucht?

Liza Rijken

Niet iedereen beseft het, maar de luchtkwaliteit in onze huizen kan slechter zijn dan de luchtkwaliteit buiten.

Zo is het in oude huizen al snel koud en vochtig. Zodra de kachel aangaat, is het in een mum van tijd veel te warm. Een tussenweg lijkt er niet te zijn. Schimmel vindt er vaak zijn weg. Wat rest is het dilemma: kachel uit of kachel aan? Raam open of raam dicht? Ondertussen draait de lucht-ontvochtiger overuren.

In nieuwe huizen is de atmosfeer vaak geen haar beter, want tegenover te slechte isolatie staat tegenwoordig te goede isolatie. Nederlandse woningen zijn steeds beter geïsoleerd, waardoor ventileren lastiger wordt.

„Schimmels en fijnstof, vervuiling uit meubels waarin oplosmiddelen zijn verwerkt, dampen van bouwmaterialen als purschuim: dit alles hoopt zich dan op in de lucht in huis”, zegt Sam de Ligt, specialist op het gebied van binnenmilieu. Hij verricht jaarlijks honderden luchtkwaliteitsmetingen bij particulieren. „We willen graag energiezuinig wonen, maar daarbij vergeten we het belang van een goede luchtkwaliteit. Nog niet de helft van de huizen waar ik kom, heeft een ventilatiesysteem.”

Huidschilfers

Michiel van der Molen, universitair docent luchtkwaliteit aan de universiteit van Wageningen, bevestigt dat de luchtkwaliteit binnenshuis slechter kan zijn dan buitenshuis. „Er kan zich binnen zo veel ophopen als je slecht ventileert. Huidschilfers, haar, fijnstof...”

Maar hoe ventileer je een huis het best? Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) beschrijft het begrip ventilatie als volgt: 'Het proces waarbij verse lucht van buiten naar binnen wordt toegevoerd en gebruikte lucht van binnen naar buiten wordt afgevoerd. Voldoende ventilatie voorkomt dat stoffen zich ophopen in het binnenmilieu'.

Sam de Ligt: „Plaats ventilatieroosters in huis, het liefst tegenover elkaar, zodat er een luchtstroom ontstaat. Dit is iets anders dan tocht. Een luchtstroom wordt pas tocht ge-



We willen energiezuinig wonen, maar vergeten daarbij de luchtkwaliteit

— Sam de Ligt, specialist binnenmilieu



noemd zodra je er last van krijgt, door bijvoorbeeld kou op je nek. Ook is het goed om 's nachts het raam open te hebben in de slaapkamer - of het nou koud is of niet. Het gaat erom dat er genoeg zuurstof binnenkomt. Is dit niet het geval, dan word je moe wakker en kun je hoofdpijn krijgen.”

Manon van der Heijden (24) heeft zo'n ventilatieprobleem. Ze woont in een Amsterdamse containerwoning, waar geen raam open kan. „Voor frisse lucht moet ik mijn voor- of achterdeur openzetten. Wel zit er een ventilatiestrook boven het raam, maar ik heb niet het idee dat die lucht doorlaat. In de winter slaap ik met de deuren dicht, maar zodra het wat minder koud is, zet ik 's nachts de achterdeur maar open. Ook zet ik 's ochtends altijd de deur even open.”

Manon moet er dus wat voor doen, maar Michiel der Molen vindt haar aanpak prima: „Een metalen container is hermetisch afgesloten, op de ventilatiestroken na. Dat maakt goed luchten nog belangrijker.”

Kiertje

Sam de Ligt merkt dat steeds meer mensen zich bewust worden van de luchtkwaliteit in huis. Maar een meting uit voorzorg is niet nodig, zegt Van der Molen. „Als je geen lichamelijke klachten ervaart, hoeft dat niet. Zet de ramen regelmatig tegen elkaar open en zorg voor minimaal een kiertje frisse lucht in de slaapkamer. Een meting zou ik pas laten doen als je vermoedt dat klachten als hoofdpijn, vermoeidheid en een slechte concentratie komen door de luchtkwaliteit.”

Voor slaapkamers in tochtige huizen heeft de wetenschapper ook nog een tip, van belang op koude dagen: „Lucht de slaapkamer één keer per dag goed door en zet vervolgens de kachel weer aan.”

Verder is het belangrijk om eventuele luchtontvochtigers goed schoon te houden. Vooral het filter van zo'n apparaat kan vervuild raken, waardoor het juist vervuilde lucht door de kamer blaast.

Aan het eind van de dag is ventileren vooral een kwestie van je gezonde verstand gebruiken. Van der Molen: „Als het kan zet je elke dag even een raam open, zodat frisse lucht erbij kan en vieze lucht kan ontsnappen.”

ntileren un je leren



HOE DAN?

Ramen open, ook aan een drukke weg

■ Creëer een luchtstroom in huis

Sam de Ligt: „Een luchtstroom zorgt dat vervuilde lucht in huis kan ontsnappen en er genoeg zuurstof wordt aangevoerd. Plaats ventilatie-roosters. Is dit geen optie, zet dan het raam minimaal één keer per dag open, in de slaap- en woonkamer. De deuren en ramen tegen elkaar openzetten, kan natuurlijk ook.”

■ Alles beter dan ramen dicht

Michiel van der Molen: „Ook mensen die aan een drukke weg wonen, moeten hun ramen open zetten. Vaak zie je dat bewoners schrikken van vieze kozijnen en hierdoor de ramen dichthouden. Toch moeten die geregeld openstaan, anders wordt de luchtkwaliteit binnen nog veel slechter dan buiten.”

■ Stofzuigen, luchten, uitkloppen

Michiel van der Molen: „Het ligt voor de hand, maar geregeld stofzuigen en stof afnemen in huis helpt ook. Fijnstof is bij luchtvervuiling het schade-

lijkst. Je kunt het grove deel van fijnstof zien bij het uitkloppen van bijvoorbeeld een kleed. Het fijnere deel is met het blote oog niet te zien en bestaat uit kleine deeltjes die je neusharen niet kunnen filteren. Hierdoor kunnen die zich diep in je longen nestelen en voor irritatie zorgen. Ook kun je het fijnstofgehalte in de lucht tegen gaan door geregeld kleden, dekens en kussens buiten te hangen en uit te kloppen.”

■ Bevochtigen en ontvochtigen

Sam de Ligt: „Een goede luchtvochtigheid ligt tussen de 40 en 60 procent. In de winter zakt de luchtvochtigheidsgraad sneller. Dit komt doordat we stoken of de kachels hoger zetten.”

■ Planten kopen?

Alleen héél veel planten kunnen de luchtkwaliteit in huis verbeteren, weet Michiel van der Molen. „Dan zouden er zoveel planten moeten staan dat er zelfs geen ruimte meer is voor de bewoners. Wel is bewezen dat het brein positief reageert op planten in en rondom huis.”