



Gezond leven doe je in een gezonde woning

Wist jij dat je woning je gezondheid kan schaden? En dat de lucht die in je huis circuleert misschien wel slechter voor jou is dan de lucht die je buiten inademt? Er zijn heel wat maatregelen die je kunt nemen om ervoor te zorgen dat jouw woning gezond is. We vroegen raad en tips aan Nanette Huysmans, architect en specialist duurzaam bouwen bij Dubolimborg.

Als je één tip naar voren mag schuiven voor een gezond interieur, welke is dat dan?

“Daar bestaat weinig twijfel over: laat je woning ademen! We brengen het merendeel van onze tijd binnen door. Onze binnenlucht is zelfs meer vatbaar voor luchtverontreiniging dan de lucht buiten. Want jouw gedrag in huis heeft een grote impact op de luchtkwaliteit. Je kleren binnenvan laten drogen bevordert bijvoorbeeld de luchtvochtigheid. Ook de aanwezigheid van personen heeft een impact op de CO₂-concentratie en de aard van de gebruikte afwerkingsmaterialen zorgt voor een hogere concentratie aan vluchtige organische stoffen. In oude niet-geïsoleerde woningen kwam verse lucht op ongecontroleerde manier via kieren en spleten binnen. Wanneer een woning goed geïsoleerd wordt en luchtdicht wordt afgewerkt, dan is het belangrijk om de toevoer van gezonde lucht niet uit het oog te verliezen. Met een ventilatiesysteem zal op een gecontroleerde manier lucht worden aan en afgevoerd in

functie van de bestemming van de ruimte. Op die manier wordt een gezonde binnenluchtkwaliteit gecombineerd met een kleiner energieverlies.

Dus ventileren en verluchten is de boodschap?

“Inderdaad. Nieuwe woningen zijn door de huidige EPB-eisen verplicht om aan een aantal regels te voldoen, waaronder ook een ventilatiesysteem. Dat is nu wel doorgedrongen, bij zowel professionelen als particulieren. Maar soms zien we dat mensen hun ventilatiesysteem in hun goed geïsoleerde woning afzetten omdat het bijvoorbeeld te lawaaiertig is. Niet goed natuurlijk. Bij renovaties zien we ook dat eigenaars sterk inzetten op isolatie. Heel goed! Maar zorg dan ook voor ventilatie. Ga je bij een renovatie goed isoleren en je ventilatie staat niet op punt, dan kan je bij een te hoge luchtvochtigheid bijvoorbeeld schimmel krijgen. En dat is natuurlijk bijzonder onge-



zond. Regelmatig verluchten door het openen van ramen is een mogelijkheid, maar dat heeft maar een half uur effect. Bovendien zorgt dit voor grote energieverliezen.”

Nog tips om ons wooncomfort te verhogen?

“Isoleren verhoogt je wooncomfort. Isolatie zorgt ervoor dat je minder energie verbruikt en dat je de warmte binnen houdt in de winter en buiten houdt in de zomer. Bovendien zorgt een goede akoestische isolatie er ook