



Ventileren essentieel om gezond energie te besparen

Om energie te besparen houden veel Nederlanders ramen en ventilatieroosters gesloten. Dit leidt tot een ongezonde lucht in huis en kan gezondheidsklachten veroorzaken. Ventileren is essentieel om gezond energie te besparen. Daarom start huurdersvereniging WijWonen samen met de Woonbond een nieuwe campagne gericht op energie besparen op een gezonde manier. Het hele stookseizoen deelt de Woonbond tips en adviezen over energie besparen én goede ventilatie in huis.



In Nederland is in 2022 een kwart minder gas verbruikt dan het jaar ervoor (CBS). We zien dat de hoge gasprijzen een belangrijke motivatie zijn voor mensen om te besparen.

Urgentie voor betere ventilatie

Om geen warmte te verliezen houden veel mensen hun huis potdicht. Ook kiezen sommigen voor alternatieve vormen van verwarming. Denk aan houtkachels, petroleumkachels en kaarsen onder bloempotten. Dit leidt tot vocht- en schimmelproblemen en zeer ongezonde stoffen in huis. Daarom willen we huurders beter inlichten over energie besparen op een gezonde en veilige manier, onder andere door goed te ventileren.

Ongezonde stoffen in huis

In huis komen voortdurend ongezonde stoffen vrij. Door koken, schoonmaken of douchen, maar ook door ademen en kaarsen branden. Dit veroorzaakt hoge concentraties koolstofdioxide, stikstof en fijnstof. Ook komen vluchtige chemische stoffen vrij uit schoonmaakmiddelen, cosmetica, en zelfs uit meubels en stoffering.

De lucht in huis is meer vervuild dan u denkt of kunt merken. Goed ventileren is daarom essentieel. Dit doet u door ventilatie-roosters en klepraampjes altijd open te houden en het ventilatiesysteem nooit uit te zetten.

Gezondheidsklachten door slechte lucht in huis

Wanneer de lucht binnen vervuild is, merken mensen hier weinig van. U kunt het meestal niet ruiken, voelen of zien. Wel waarschuwt de GGD dat het gezondheidsklachten kan veroorzaken, zoals hoesten, slapeloosheid en hoofdpijn en ziekten als astma en hartklachten. Voor mensen die al ziek zijn, is het risico groter dan voor gezonde mensen. Vaak ontstaan de klachten niet direct. Hierdoor leggen mensen vaak geen verband tussen de klachten en de kwaliteit van de lucht in huis.

Vocht- en schimmelproblemen

Bijna een op de vier huurders in Nederland heeft last van vocht of schimmel in huis. Ventilatieproblemen zijn hier de grootste veroorzaker van. Dit blijkt uit WoonOnderzoek Nederland (WoON2021), een landelijk onderzoek dat elke drie jaar door het CBS en het ministerie van Binnenlandse Zaken wordt uitgevoerd.

Ventileren helpt schimmel voorkomen

Schimmels ontstaan door te veel vocht in huis en kunnen gezondheidsklachten veroorzaken. Goed ventileren en je huis voldoende verwarmen helpt deze schimmels voorkomen. Uiteraard moet het ventilatiesysteem zelf goed werken.

