### Woon gezond, geef lucht aan je huis!

Nu het buiten kouder wordt, zijn we sneller geneigd om de ramen en deuren dicht te houden. Toch is het belangrijk voor je gezondheid om ervoor te zorgen dat frisse lucht je woning in kan.

**Luchtvervuiling in je huis?**

Dagelijks brengen we heel wat tijd binnen door. Het is dan ook logisch dat de verse, gezonde lucht snel opgebruikt is. Niet alleen door te ademen, maar ook door te koken, poetsen, douchen, roken of klussen komen vocht en schadelijke stoffen in de lucht.

**Ventileren of verluchten?**

Door te **ventileren** laat je voortdurend verse lucht binnen. Dit doe je via een mechanisch ventilatiesysteem, door ventilatieroosters open te laten staan, of door een raam op een kier te zetten. Ventileren doe je best 24 uur per dag.

Door te **verluchten** zorg je ervoor dat er op korte tijd veel frisse lucht binnenkomt. Dat kan door bijvoorbeeld een raam of buitendeur ongeveer vijftien minuten open te zetten. Verluchten doe je best na activiteiten die vochtige lucht veroorzaken zoals koken, schoonmaken, douchen, was drogen of bezoek ontvangen.

**Verluchten = energieverspilling?**

Je hoort wel eens dat verluchten energieverspilling is omdat je warme, dure lucht naar buiten laat ontsnappen. Door regelmatig kort te verluchten, kan je dit energieverlies beperken. Op die manier voorkom je dat naast de lucht, ook meubels en muren teveel afkoelen. Je huis warmt sneller terug op.

**Een proper ventilatiesysteem = propere lucht**

Heb je een ventilatiesysteem in je woning, zorg er dan voor dat dit goed onderhouden is. Raadpleeg bij twijfel de handleiding of je installateur. Slecht onderhouden ventilatiesystemen kunnen de kwaliteit van de lucht in je woning slechter maken in plaats van beter en kunnen een hogere energiekost meedragen.

Vind jij zowel een gezond huis als een gezellig warm huis belangrijk? Kijk dan zeker eens op [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be) voor tips om via kleine of grote ingrepen efficiënt te ventileren en warmteverlies te beperken.