



061222 Trouw P7

Wie vanwege de energiecrisis de verwarming uitzet, krijgt met vocht te maken. Dat is niet alleen slecht voor je huis, het is ook nog eens ongezond. Hoe voorkom je dit?

tekst Daan Marselis
foto Jean-Pierre Jans

'H

eb jij de verwarming dit jaar al aan gehad?" is tegenwoordig niet eens zo'n gekke vraag meer. Uit cijfers

van Eneco blijkt dat de verwarming gemiddeld 1 graad lager staat dan vorig jaar. Bij klanten met een slimme thermostaat was het afgelopen november gemiddeld 19 graden. Woordvoerder Edwin van de Haar houdt wel een slag om de arm: "Dit is het gemiddelde over al die apparaatjes, dus er kan een behoorlijke spreiding in zitten".

Dat kan zeker kloppen; er zijn mensen die de thermostaat nu standaard hebben af-

deuren en ramen dicht te houden en kieren zoveel mogelijk af te dichtten. Zo blijft de warmte inderdaad langer hangen, maar ook de luchtvochtigheid stijgt, en op de langere termijn is dat funest. Eerst worden kleren niet meer droog en kan het muf gaan ruiken. Dat is vervelend, maar een vochtig huis is ook een aantrekkelijke leefomgeving voor schimmels, bacteriën en huisstofmijt, waardoor een hogere kans op gezondheidsklachten ontstaat, waaronder astma, niezen en een verstopte neus.

Hoeveel huizen in Nederland 'te vochtig' zijn is niet precies te zeggen. Volgens het RIVM gaat het mogelijk om een half miljoen woningen, maar dat is een oude schatting uit 2012. Daarna heeft het instituut het nooit meer uitgezocht.

Dat huizen in Nederland behoorlijk kunnen schimmelen weet Peter Borgers als geen ander. Borgers is de eigenaar van Bureau voor Bouwpathologie; destijds vooral een leuke naam, tegenwoordig een echt vakgebied. "Net als de patholoog-anatoom in het ziekenhuis gaan wij op zoek naar de oorzaken van bouwkundige gebreken. Dus wij maken muren en vloeren open, om de kern van het probleem te identificeren."

schimmel *Stachybotrys chartarum*." Maar daar blijft het niet bij, in vochtige kruipruimtes komt hij nog wel eens hele zwammen tegen. "Die vreten gewoon die houten balken op."

'Juist in de winter is ventileren eenvoudig: je zet de ramen een paar minuten open en je bent klaar'

Bij vroege diagnose is de behandeling eenvoudig. "In de hoek van mijn badkamer heb ik nog weleens last van zwarte spikkels," zegt Borgers. "Zodra ik dat zie ontstaan, zet ik er de föhn op en dan veeg je het zo weg." Dat komt doordat schimmel aan twee dingen een hekel heeft, te weten droogte en bewegende lucht. Soms komt hij in wonin-

Borgers schrijft mensen het liefst 'preventie' voor door de luchtvochtigheid tussen 40 en 60 procent te houden. Onder die waarden is het huis te droog, waardoor houten vloeren gaan krimpen en je soms een 'vonk' krijgt als je de deur opent (door statische spanning); daarboven is de kans op ziekteverwekkers erg groot.

Teveel aan vocht condenseert

Dat het in koudere huizen vochtiger is, volgt uit de natuurkunde. Koude lucht kan gewoon minder vocht bevatten dan warme lucht, legt thermofysioloog Boris Kingma van TNO uit. Het teveel aan vocht slaat op de koude muren en ramen, waar het makkelijk condenseert.

Zo komen we bij de goedkope oplossing tegen vocht en schimmel die Borgers iedereen adviseert: ventileer! "Juist in de winter is dat heel eenvoudig," legt hij uit. "De buitenlucht is veel droger dan de binnenlucht, zelfs als het mistig is zoals vorige week. Dus je hoeft je ramen maar enkele minuten open te zetten en dan ben je al klaar."

Borgers ziet veel ventilatiefouten. Zo sluiten mensen de ventilatieroosters af, of zetten de mechanische ventilatie uit. Ook laten veel mensen het badkamerraam de hele dag openstaan, waardoor het rondom dat raam sterk afkoelt en het vocht lokaal op de muren slaat en kan gaan schimmelen.

Veel mensen snappen volgens hem evenmin dat ze het raam dicht moeten houden in badkamer en keuken als daar een mechanische afzuiger zit. "Als de roosters open zijn en er kieren onder de deuren zitten, creëert die afzuiger een luchtstroom die door het hele huis gaat. Dus als je je badkamer- en keukenraam dicht laat, ventileer je je hele huis." Veel moderne huizen ventileren zichzelf dankzij mechanische ventilatie met vochtmeting. Hele oude doen dat trouwens ook, gezien alle kieren en gaten.

Mensen die meer grip willen hebben op de luchtvochtigheid, adviseert Borgers een luchtvochtigheidsmeter te kopen. "Zeker