

Jurgen Wissink:

Slim ontwerpen anno 900

Fijn hè? Die zon, die warmte, die lange avonden? Het is nog slechts een kwestie van aftellen tot de zomer in al z'n hitte losbarst. En zo niet, ach, dan trekken we de laptop op schoot voor een fijne lastminute richting zon. Lekker de warmte op je gezicht in een of ander mediterraan land, om daarna in het hotel weer bij te komen bij de ventilator en de airconditioning. Of we zoeken op het heetst van de dag een kerk of kasteel op. Die zijn steevast heerlijk koel vanbinnen. Alsof erover nagedacht is.

En toevallig is dat ook zo. Het is een staaltje klimaat-technisch slim ontwerpen anno 900. De dikke muren van kerken en kastelen nemen namelijk met gemak liters vocht op. Zo zorgen ze bij zomerse temperaturen en hoge luchtvochtigheid voor een aangename atmosfeer. Dat accumulerend vermogen is goud waard. Ook in de winter. Dan geven de dikke muren het vocht weer vrij en houden zo de vochthuishouding goed op peil. Dikke muren zijn meer dan alleen maar stevig, ze zijn ook gezond.

Bij een te vochtige lucht moet je lichaam namelijk flink aan de bak. Dat merken we 's zomers wanneer met de warmte de hoge luchtvochtigheid naar binnen trekt. Op een gegeven moment haakt het reguleringssysteem van je lichaam af en raak je het vocht niet meer goed kwijt. Je begint te zweten en wat volgt is een gevoel van lusteloosheid en hoofdpijn. Het tegenovergestelde, een te lage luchtvochtigheid van onder de veertig procent, is ook niet fijn. Bij die omstandigheden verspreiden bacteriën en virussen zich makkelijker en blijven ze langer leven. Laat dat nou precies het klimaat zijn dat we 's winters in onze woningen en kantoorpanden vinden: warmgestookte ruimtes met een vochthuishouding om van te huilen. Dat de lucht te droog is, is overigens nauwelijks voelbaar, maar heeft wel degelijk effect op onze gezondheid en onze

productiviteit. Dat is wetenschappelijk bewezen. Een merkbaar bewijs is de flinke griep epidemie waarmee we steevast de winter afsluiten. Niet omdat we te vroeg zonder jas naar buiten gaan, maar omdat de bacteriën na een lange winter hun ziekmakende werk kunnen doen. Een te droge of juist veel te vochtige lucht wordt in basis veroorzaakt door de gebouwconstructie. Nagenoeg alle panden van na de Tweede Wereldoorlog zijn te licht van constructie. Het zijn harde gebouwen van glas, staal en beton met een laag accumulerend vermogen. Voor je het weet, krijg je dan gezelschap van microscopisch kleine beestjes of werkt je lichaam zich een slag in de rondte om niet oververhit te raken.

Mijn advies: begin bij het begin. En dat is het ontwerp. Leg de focus bij een woning of kantoor op een gezond binnenklimaat. Voorkomen is nou eenmaal beter dan genezen. Dan hoeft je in strenge winters niet standaard naar de huisarts voor een kuurtje en op bloedhete zomerse dagen niet naar een kasteel. Je kunt dan gewoon heerlijk in je eigen huis vertoeven. En laten we eerlijk zijn: als je één kasteel hebt gezien, dan heb je ze allemaal gezien. Toch?

Jurgen Wissink,

directeur Raadgevend Ingenieursbureau Dijkoraad
jurgen.wissink@dijkoraad.nl [@Dijkoraad_RIB](https://twitter.com/Dijkoraad_RIB)

