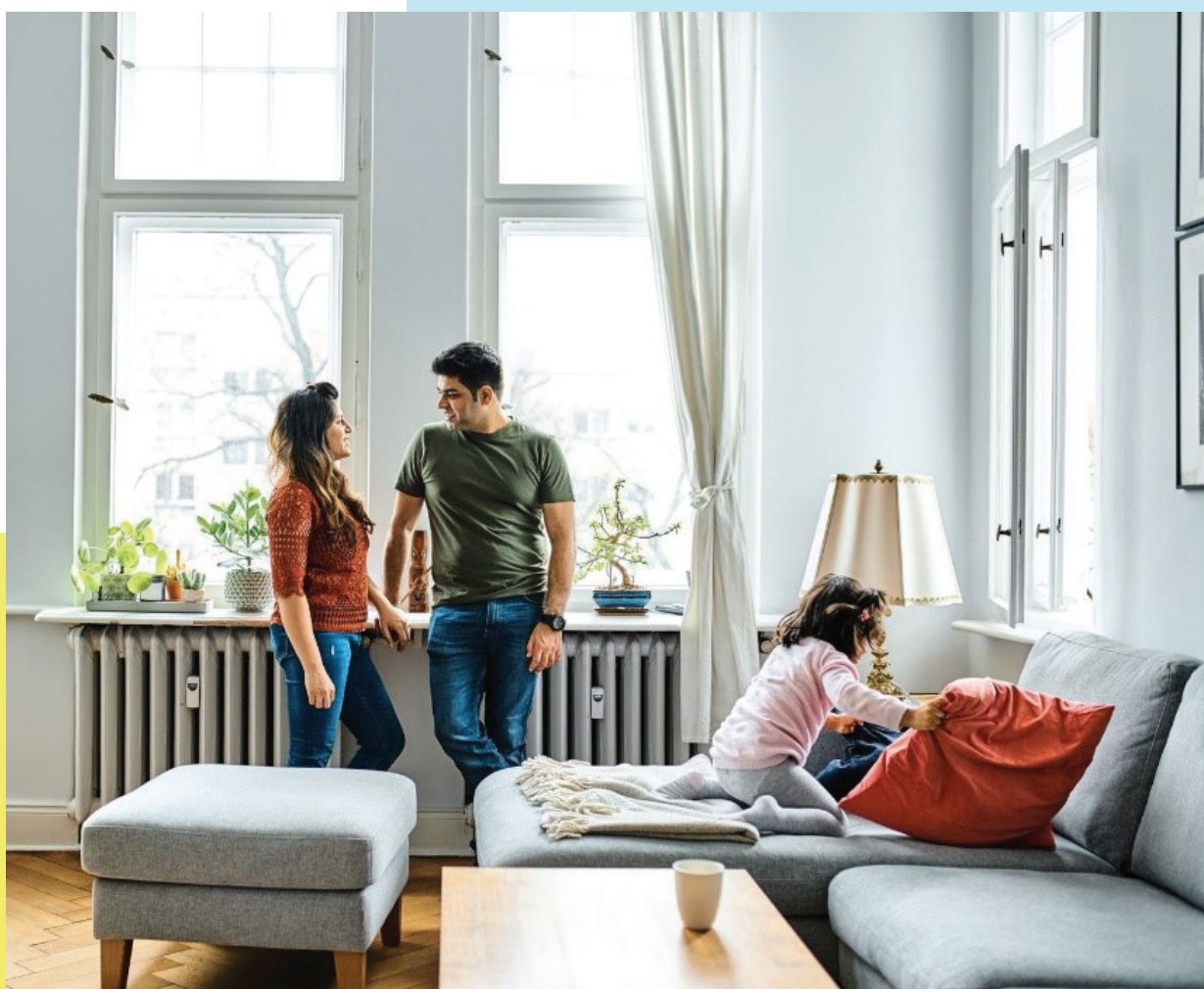


Verfris je binnenklimaat!

Consumentenonderzoek 2025



www.gezondbinnen.nl

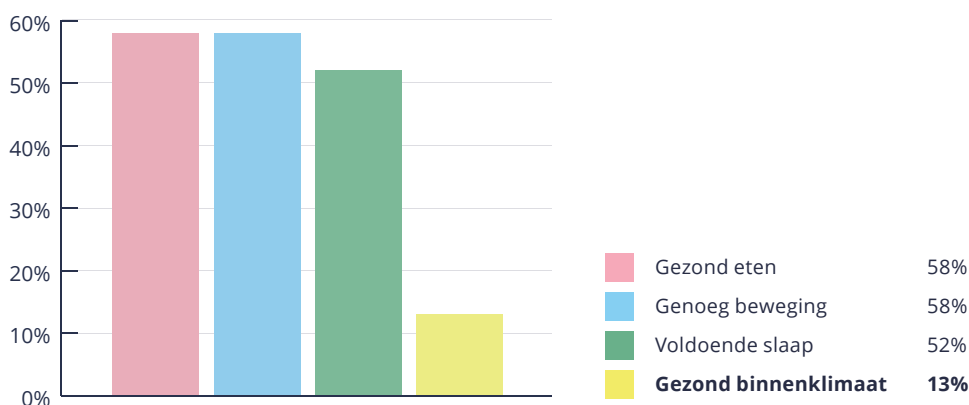
gezond
binnen

Verfris je binnenklimaat!

Dé gids om jouw binnenklimaat te verbeteren

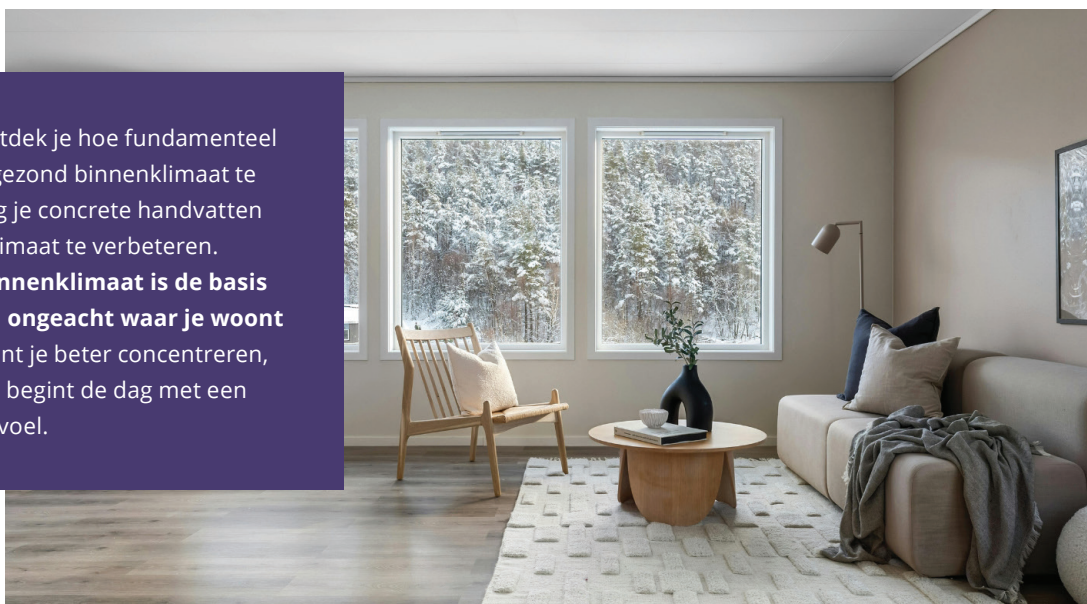
Een gezonde levensstijl – wie vindt het niet belangrijk? Toch blijkt de luchtkwaliteit in veel Nederlandse woningen onder de minimumnorm te liggen die de Gezondheidsraad stelt. Een woning is als de longen waarmee je ademhaalt; stikstofoxiden, fijnstof en sigarettenrook kunnen blijvende schade opleveren.

Met het binnenklimaat bedoelen we de omstandigheden in een binnenruimte die bijdragen aan je welzijn, gezondheid en comfort. Als je het Nederlanders vraagt, vindt slechts een kleine groep (13 procent) een gezond binnenklimaat belangrijk. Dit blijkt uit onderzoek onder 1006 respondenten van Gezond Binnen, het Nederlands kennisinstituut voor binnenklimaat. Ze vinden gezond eten (58 procent), genoeg beweging (58 procent) en voldoende slaap (52 procent) de belangrijkste aspecten voor hun gezondheid, maar een gezond binnenklimaat niet.



In deze gids ontdek je hoe fundamenteel het is om een gezond binnenklimaat te hebben en krijg je concrete handvatten om je binnenklimaat te verbeteren.

Een gezond binnenklimaat is de basis van je welzijn, ongeacht waar je woont of werkt. Je kunt je beter concentreren, bent alerter én begint de dag met een heerlijk, fris gevoel.



Inhoud

Frisse lucht, frisse geest

Onzichtbare invloed	4
De basis leggen	4
De rol van social media	5
Hoe gezond is je huis nu echt	5
Van kwaad tot erger	6
De winter vs. de zomer	7
Tussen mythe en werkelijkheid	7

Gezond eten? Gezond koken!

Prioriteiten stellen	8
Geen gebakken lucht	8

De rol van de overheid

De aankoop of verbouwing van een woning	9
Kennisdeling	9
De complexiteit van subsidieaanvragen	10
Gezonde lucht, gezonde keuzes	10
Kleine moeite, groots effect	10

Kantoor of huiskamer?

Gezonde lucht voor goede prestaties	11
Verstikte ideeën	11
De werkgever	12

In harmonie met de omgeving

Meer informatie	13
-----------------	----



Frisse lucht, frisse geest

Ben je een echte huismus? Of ben je liever zoveel mogelijk op pad? Wandelen, kamperen en andere buitenactiviteiten geven je energie. En tóch is ook dan de realiteit dat je veel binnen zit. We brengen **tachtig procent** van onze tijd binnen door. In huis, op school en op werk. Dit onderstreept het belang van een gezond binnenklimaat. Laat het binnenklimaat te wensen over? Dan kan dit zelfs gevolgen hebben voor je gezondheid. In een gezond en fris huis komen je gedachten pas écht tot bloei.

Onzichtbare invloed

Je binnenklimaat is weliswaar niet zichtbaar, maar beïnvloedt je gezondheid. Dit maakt het des te belangrijker om schadelijke stoffen in de lucht zoveel mogelijk te minimaliseren. Die kunnen namelijk leiden tot ademhalingsproblemen, allergieën en chronische aandoeningen zoals astma. Een gezond binnenklimaat is onmisbaar, schone lucht zorgt er immers voor dat we goed kunnen ademen.

Het is belangrijk om je daar bewust van te zijn.

Voor jezelf en je naasten. Dus, besteed jij genoeg aandacht aan dit onderwerp? Of heb je dat ene raam op zolder al lange tijd niet geopend, waardoor vervuilde lucht zich ophoopt als stof op een boekenplank?

“Heb je dat ene raam op zolder al lang niet meer geopend?”

De basis leggen

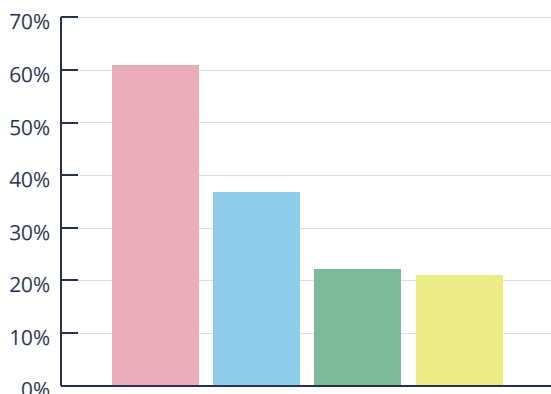
Het is duidelijk: een gezond binnenklimaat is belangrijk en verdient ook jouw aandacht.

Maar in hoeverre zoeken mensen zelf al informatie op over dit onderwerp? Meer dan de helft (63 procent) van de Nederlanders heeft nog nooit informatie opgezocht over een gezond binnenklimaat. Ongeveer een kwart (28 procent) doet dit wel.



De rol van social media

Weet jij waar je moet zoeken voor informatie over een gezond binnenklimaat? Wat blijkt, de meerderheid van de respondenten leest (online) artikelen en blogs. Ook de rol van social media moet je niet onderschatten; Nederlanders gaan op social media op zoek naar tips om hun binnenklimaat te verbeteren. Een aanzienlijk deel (21 procent) kijkt op YouTube, Instagram, Facebook en TikTok.



Hoe heb je informatie opgezocht over een gezond binnenklimaat?

(Online) artikelen en blogs	61%
Tips en ervaringen van vrienden en familie	37%
Persoonlijke begeleiding of advies van een expert	22%
Social media	21%

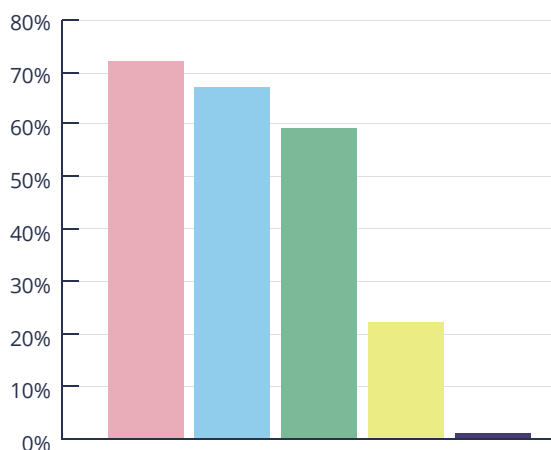
“Een ongezond binnenklimaat kan een stille vijand zijn.”

Hoe gezond is je huis nu echt

Bijna de helft van de ondervraagden (47 procent) is van mening dat hun huis een goed binnenklimaat heeft, want ze letten bijvoorbeeld op dat ze regelmatig ventileren. Er zijn ook Nederlanders die zeggen dat ze een goed binnenklimaat hebben vanwege de aanwezigheid van een luchtventilatiesysteem (17 procent). En anderen weten het helemaal niet (12 procent). Een vergelijkbaar aantal leeft eveneens in onzekerheid, maar zou het wel graag willen weten (11 procent). **Het verschil tussen verse, frisse lucht en ongezonde dampen is namelijk niet altijd even duidelijk.** Je binnenklimaat kan dus een negatieve impact op je gezondheid

hebben, zonder dat je het zelf doorhebt.

Toch zijn mensen wel al bewust bezig om hun binnenklimaat te verbeteren. Een ruime meerderheid stofzuigt regelmatig, rookt niet in huis, sluit de gordijnen en ramen op warme dagen en laat de zonwering neer. Maar wist je dat kaarsen, wierook en andere luchtverfrissers ook een negatieve invloed kunnen hebben op het binnenklimaat? Slechts één op de vijf houdt hier echter rekening mee. Ondertussen doet een minderheid niets om hun binnenklimaat goed te houden. De houding van Nederlanders ten opzichte van hun binnenklimaat loopt dus uiteen.



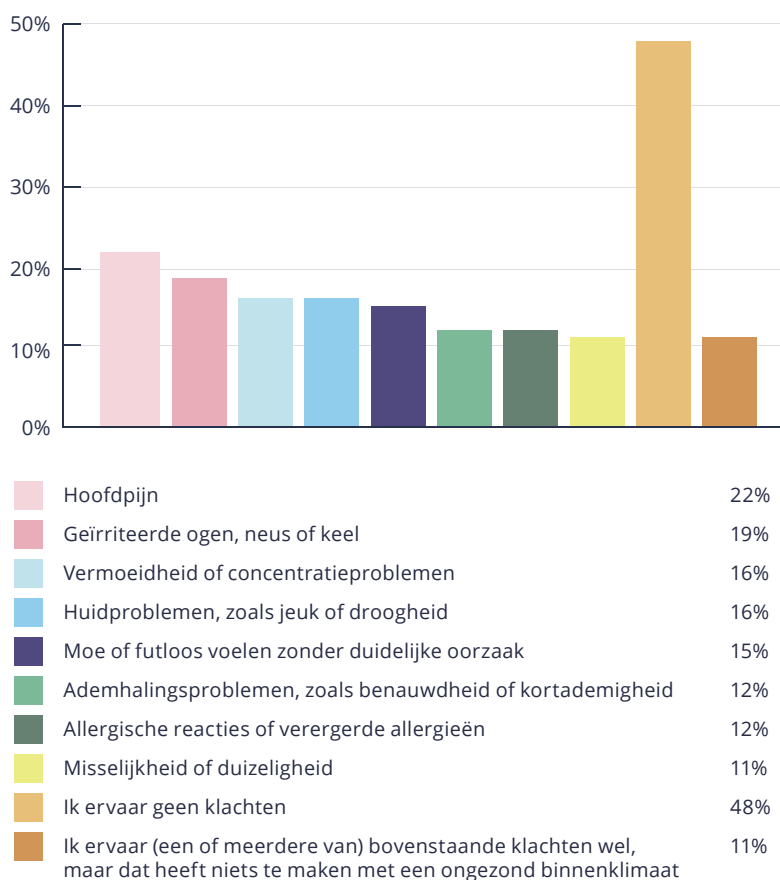
Welke activiteiten voer je uit om het binnenklimaat in je woning te verbeteren?

Regelmatig stofzuigen	72%
Niet roken in huis	67%
Gordijnen en ramen sluiten op warme dagen en de zonwering neer laten	59%
Geen kaarsen, wierook of andere luchtverfrissers gebruiken	22%
Niets	4%

Van kwaad tot erger

De gevolgen van een slecht binnenklimaat op je gezondheid kunnen groot zijn als je niets doet. Ervaar jij regelmatig hoofdpijn? Of andere klachten zoals geïrriteerde ogen, neus of keelpijn, vermoeidheid of concentratieproblemen, huidproblemen, en moe of futloos voelen? Dit kan voortkomen uit een slecht binnenklimaat. Op de lange termijn kunnen zelfs ademhalingsproblemen en verergerde allergische reacties optreden als gevolg van een ongezond binnenklimaat.

Welke klachten ervaar je weleens waarvan je denkt dat ze te maken kunnen hebben met een ongezond binnenklimaat?



“Wanneer heb je voor het laatst hoofdpijn gehad?”



Wist je dat...

Je de luchtkwaliteit kunt monitoren met een speciale luchtkwaliteitsmeter? Dit is een apparaat waarmee je verschillende deeltjes in de binnen- of buitenlucht meet. Hiermee krijg je een indicatie van de luchtkwaliteit en weet je precies wat de stand van zaken is.

De winter vs. de zomer

Een gezond binnenklimaat is zowel in de winter als de zomer even belangrijk. Er zijn echter wel verschillen in hoe mensen hiermee omgaan. Doe je in de winter obsessief alle roosters dicht? Het is natuurlijk fijn om een aangename temperatuur te behouden als het buiten koud is, maar voorde binnenlucht is het het beste om de roosters wel open te houden. Daarnaast, door de verwarming wordt de lucht in huis in de winter ook droger. Wat vervolgens weer problemen kan veroorzaken voor je gezondheid zoals huidproblemen en ademhalingsproblemen. Je kunt droge lucht tegengaan door bijvoorbeeld **een bakje water op de verwarming** te zetten.

Tijdens de zomermaanden – en zeker tijdens een hittegolf – verlangen veel mensen naar een koelere binnentemperatuur in huis. Het lijkt dan vanzelfsprekend om meteen aan airconditioning te denken. Maar is dat echt nodig?

Probeer eerst je woning op een natuurlijke manier koel te houden. Sluit overdag de zonwering om directe warmte van de zon buiten te houden, en zet 's avonds en 's nachts de ramen open om frisse lucht binnen te laten. Deze passieve koelingsmaatregelen zijn niet alleen beter voor je gezondheid, maar ook vriendelijker voor het milieu én je portemonnee. Blijkt dit niet voldoende? Dan kan airconditioning een oplossing zijn.



Tussen mythe en werkelijkheid

Een veelvoorkomend misverstand is dat airconditioning op zichzelf voldoende is voor een aangenaam en gezond binnenklimaat tijdens warme zomerdagen. Airco's bieden verkoeling en comfort, maar temperatuur is slechts één aspect van een gezond binnenklimaat. **Voor een optimale binnenluchtkwaliteit zijn ook andere factoren van belang, zoals voldoende ventilatie, goede kookafzuiging en regelmatig schoonmaken.** Airconditioning kan hierin een waardevolle rol spelen, zeker wanneer het wordt gecombineerd met deze aanvullende maatregelen.



“Longfonds zet zich in om het belang van gezonde lucht onder de aandacht te brengen; gezonde buitenlucht, maar juist ook de lucht binnen. Helaas beseffen weinig mensen dat veel dagelijkse activiteiten de binnenlucht vervuilen. Denk aan koken, stoken van een houtkachel of gebruik van bepaalde schoonmaakmiddelen. Die vervuilde lucht kan leiden tot gezondheidsklachten. Continu ventileren door verse buitenlucht in de woning te laten en vieze lucht af te voeren, is heel belangrijk om de leefruimte en de longen gezond te houden. Bovendien voer je dan vocht af, zodat schimmels minder kans krijgen.”

– Longfonds

Gezond eten? Gezond koken!

Prioriteiten stellen

Gezond eten is een veelbesproken onderwerp. Maar is **gezond koken** dat ook? Er zijn uiteenlopende manieren om het binnenklimaat in je keuken te beïnvloeden en monitoren.

Je kunt vandaag nog aan de slag om je binnenklimaat te verbeteren:

- Koken met de deksel op de pan
- De afzuigkap aanzetten
- Keukenventilatie



Geen gebakken lucht

Uit recent onderzoek bleek dat er in Europa jaarlijks bijna 40.000 mensen **vroegtijdig komen te overlijden door de schadelijke stoffen** die onder andere vrijkomen bij het koken. In Nederland zijn dit er ongeveer 1.300. Stikstofdioxide komt vrij bij de verbranding van gas, en komt uiteindelijk in je longen terecht. Dit en andere soorten fijnstof die vormen tijdens het koken maken de lucht ongezond en verhogen het risico op astma. In Nederland blijken zo'n 80.000 mensen astma te hebben gekregen door het gebruik van een gasfornuis. **Een goede afzuigkap biedt hierbij de uitkomst, net als het plaatsen van de pannen op de juiste plek.** Want wist je dat je pannen het beste op de achterste pitten kunt zetten? Zo vangt de afzuigkap vrijwel alle kookdampen op.



Tip!

Zet je pannen op de achterste pitten om zeker te weten dat kookdampen opgevangen worden.

De rol van de overheid

Kennisdeling

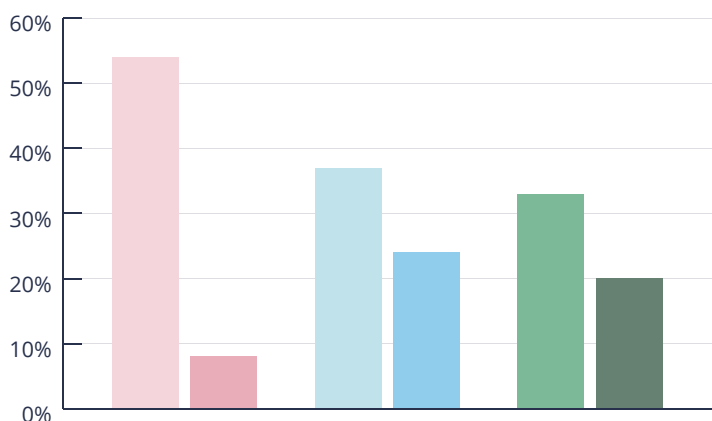
De overheid zou op het vlak van informatie-voorziening over een gezond binnenklimaat een grote rol kunnen spelen, maar doen ze dit voldoende? Als je het aan Nederland vraagt, vindt de helft van niet. De reacties laten zien dat er ruimte is voor verbetering; mensen hebben behoefte aan **meer communicatie vanuit de overheid** over het belang van een gezond binnenklimaat.



“Ik vind dat er meer gecommuniceerd moet worden vanuit de overheid over het belang van een gezond binnenklimaat”
50% is het hier (helemaal) mee eens

De aankoop of verbouwing van een woning

Daarnaast vindt een ruime meerderheid dat een gezond binnenklimaat meer aandacht moet krijgen bij de **aankoop of verbouwing van een woning**. De overheid kan een belangrijke rol spelen in het bevorderen van een gezond binnenklimaat in woningen, maar betekent dit ook dat ze dit actiepoint oppakken?



“De overheid kan een belangrijke rol spelen in het bevorderen van een gezond binnenklimaat, maar doen ze dit ook?”

Ik vind dat een gezond binnenklimaat meer aandacht moet krijgen bij de **aankoop of verbouwing van wonen**.

(Helemaal) eens	(Helemaal) oneens
54%	8%

Ik vraag nooit subsidies aan, omdat gemeenten dit **veel te complex** maken.

37%	24%
-----	-----

Ik ben bereid meer te betalen voor de aankoop of huur van een woning met een **bewezen goede luchtkwaliteit en ventilatiesystemen**.

33%	20%
-----	-----

De complexiteit van subsidieaanvragen

De overheid kan bewoners daarnaast ook helpen met subsidies om maatregelen, die anders te duur zouden zijn, financieel toegankelijk te maken. Te denken valt aan **isolatie- en ventilatiesystemen** die de luchtkwaliteit verbeteren. Of aan het gebruik van gezonde bouwmaterialen. Maar de complexiteit van het aanvragen van een subsidie houdt Nederlanders nog (te) vaak tegen. Sommige mensen vragen zelfs nooit subsidies aan. De reden? Gemeenten maken dit veel te complex. En dat schrikt mensen af.



Gezonde lucht, gezonde keuzes

Niet alleen de overheid speelt een belangrijke rol; ook de mensen zelf dragen verantwoordelijkheid. De vraag is in hoeverre zij bereid zijn – zowel qua motivatie als financiële draagkracht – te investeren in een gezonder binnenklimaat in huis, bijvoorbeeld met luchtfilters, ventilatiesystemen of luchtkwaliteitsmeters. Een derde (34 procent) is hiertoe bereid, maar bijna de helft (46 procent) is neutraal. In welke categorie val jij? Of ben je helemaal niet bereid om dit te doen? Twee tiende (20 procent)

heeft in zijn geheel geen interesse in het doen van investeringen voor hun binnenklimaat. Deze uiteenlopende percentages zie je ook terug als je naar uitgaven kijkt. Op dit moment heeft een gering percentage (7 procent) meer dan 5.000 euro geïnvesteerd. Een derde (33 procent) heeft nog geen geld uitgegeven.

Een deel van de Nederlanders (33 procent) is bereid meer te betalen bij de aankoop van een woning met bewezen goede luchtkwaliteit en ventilatiesystemen. Bij mensen met een huurwoning is het opvallend dat deze bereidheid samenhangt met het type huurwoning waarin men woont. Zo blijkt dat huurders in de vrije sector (38 procent) vaker bereid zijn hiervoor te betalen dan mensen die in een sociale huurwoning wonen (28 procent).

Daarnaast blijft het energielabel belangrijk. Meer dan de helft van de Nederlanders (56%) vindt het energielabel zeer belangrijk bij het kopen of huren van een huis.

“Een deel van de Nederlanders is bereid meer te betalen aan de koop van een woning met bewezen goede luchtkwaliteit en ventilatiesystemen.”



Kleine moeite, groots effect

Gelukkig zijn er ook alternatieven voor het besteden van geld - **beter ventileren is gratis**. Daar zit veel winst die mensen nu al kunnen maken. En ga naar buiten! Als je wandelt, fietst of tuiniert, spendeer je veel tijd in de frisse lucht en daglicht. En wat is er gezonder dan dat?

Kantoor of huiskamer?

Gezonde lucht voor goede prestaties

Een gezond binnenklimaat is niet alleen thuis belangrijk. Ook op je werk is gezonde lucht van belang. Werk je, net als veel andere Nederlanders, regelmatig thuis? Dan kun je je productiviteit verhogen met een gezond binnenklimaat. **Frisse lucht zorgt ervoor dat je hersenen meer zuurstof krijgen en dus beter kunnen nadenken.** Maar hoe ervaart men het binnenklimaat op zijn of haar werkplek?

Hoe gezond ervaar je het binnenklimaat op je werkplek?



Verstikte ideeën

Mensen ervaren uiteenlopende klachten ten gevolge van een ongezond binnenklimaat op hun werk. Er bestaat zelfs een groep die (bijna) iedere dag last heeft van hoofdpijn, vermoeidheid of ademhalingsproblemen. Zoals frisse lucht voor frisse ideeën zorgt, leidt een slecht binnenklimaat tot verstikte ideeën.

Het is belangrijk om je bewust te zijn van **het verband tussen je klachten en het binnenklimaat.**

De werkgever

Bijna één op de vijf Nederlanders (19 procent) wijst zijn werkgever op een ongezond binnenklimaat. Maar vinden werkgevers dit überhaupt belangrijk? Een kleinere groep (15 procent) zegt dat hun werkgever een gezond binnenklimaat niet belangrijk vindt en er niets aan doet om dit te verbeteren. **Als werknemer kun je je werkgever wijzen op het ontbreken van maatregelen.** Ruim een kwart (28 procent) doet dit ook.

Een goed werkend ventilatiesysteem, ramen op een kiertje, een comfortabele temperatuur, een gezonde luchtvochtigheid – het is allemaal van belang voor een optimale concentratie.



“Als werknemer kun je je werkgever wijzen op het ontbreken van maatregelen om een gezond binnenklimaat te bevorderen.”



“Een gezond binnenklimaat op de werkvloer en in woningen is cruciaal voor productiviteit en welzijn, maar wordt nog vaak onderschat. Onderzoek toont aan dat een slechte luchtkwaliteit kan leiden tot gezondheidsklachten. Innovaties zoals slimme ventilatiesystemen en luchtkwaliteitssensoren helpen om continu inzicht te krijgen en de luchtkwaliteit actief te verbeteren. Door wetenschap en technologie te combineren, kunnen we werkomgevingen gezonder en comfortabeler maken.”

– TNO

In harmonie met de omgeving

Gezond eten, voldoende bewegen en genoeg slapen. Allemaal heel belangrijk voor ons fysieke en mentale welzijn, maar daarmee zijn we er nog niet. Een gezond binnenklimaat is hierbij minstens zo belangrijk. Ga actief aan de slag met de praktische tips uit deze gids om een gezond binnenklimaat in je huis of op je werk te creëren. Dit is een investering in je gezondheid die zich op de korte en lange termijn terugbetaalt. Je zult meteen merken dat je meer energie overhoudt en beter slaapt.

Meer informatie

Gezond Binnen is een initiatief van Binnenklimaat Nederland, VELUX, Heijmans, Nationale-Nederlanden en partners. Deze gids is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met Longfonds en TNO.



Website:
GezondBinnen.nl



Instagram:
GezondBinnen

Nieuwsgierig geworden wat je nog meer kunt doen om een gezond binnenklimaat te bevorderen? Bezoek www.gezondbinnen.nl voor meer tips en informatie of vind ons ook op [Instagram](#).



Volg ons
op Instagram:



Meer informatie en praktische tips
voor een gezond binnenklimaat?
Op www.gezondbinnen.nl helpen we je verder.

© Gezond Binnen

gezond
binnen