

### 22.4.1 Verwarming

Voor je (extra) gaat verwarmen moet je eerst nagaan hoe je de beschikbare warmte zo goed mogelijk kan bewaren. En dat kan door te isoleren.

In Vlaanderen kent iedereen een marcelleke, dat in Nederland een singlet heet.

(Mouwloos, aan de hals uitgesneden, nauw aansluitend hemdje. Wordt gedragen als onderlijfke of als T-shirt.)

Ik ken –echt waar- mensen die het normaal vinden om hun huiskamer tot 24°C te verwarmen en de hele winter in een marcelleke rond te lopen. Maar wel klagen over de kostprijs van stookolie. Het is allicht een beetje wennen, maar het kan met ettelijke graden minder. En zeker met aangepaste kleding: warme pantoffels en een trui. Prima **isolatie** voor de lichaamswarmte die je hebt.

Dus in een verwarmde kamer kan je makkelijk nog meerdere uren met aangepaste kleding en zonder verwarming blijven zitten.

Daarnaast kan je ook de woning zelf isoleren. Houd er rekening mee: zoveel te meer je doet aan isolatie, zoveel te meer aandacht je ook moet hebben voor **ventilatie**. Sluit je huis niet hermetisch af. Er is luchtverversing en -toevoer nodig, zeker als er vuren branden. Iedere vlam heeft zuurstof nodig, net als levende wezens! En produceert daarbij ook nog gevaarlijk koolstofmonoxide (en andere gassen).

Veel isolatieresultaat haal je uit zolder en/of dakisolatie (omdat warmte stijgt, en dus langs boven verdwijnt), en het vervangen van enkel door dubbel glas. Er is in de handel ook folie te vinden waarmee dit (tijdelijk) kan.

Tochtstrips en –borstels rond (oude) deuren en ramen zijn ook een kleine investering waard.



*Figuur 1 Warme voeten*

Je kan vooraf ook wat warmte stockeren.

Bijvoorbeeld door een waterkruik (kersenpittkussentjes, (bak)steen e.a.) vooraf te verwarmen en isolerend in te pakken (met kranten, handdoeken, slaapzak...)

Nog steeds koude voeten? Je weet toch dat ruzie kil is?

En vriendschap en liefde warm. Dus kan je elkaar toch

heet maken? Of vertel om beurt een hete mop. (Als: ga in een hoek van de kamer zitten: daar is het altijd 90°.)

En/of vroeg naar bed gaan. Ik voorspel een babyboom 9 maanden na het afschakelen van de elektriciteit. Per betreffende regio.


Zou het ondanks betere isolatie nog wenselijk zijn om bijkomende warmte te produceren dan zijn een kachel of haard het meest voor de hand liggend. Als je tenminste een goede **schoorsteen** hebt. En brandstof.

Naast steenkool, bruinkool, houtskool en hout voor de kachel zijn er ook haarden (en tuinstralers) die verwarmen met gas in flessen, of kerosine of petroleum (wiekkachel). Je vindt hierin zowel kleine toestelletjes voor de camping, als zwaardere met een groter vermogen. Wees altijd voorzichtig met vervangen of bijvullen van brandstof. Doe het pas als de kachel is afgekoeld, en liefst buiten.

*♫ Het leven heeft geen zin. Maar wij wel.*

Houd bij verbranding van elke brandstof rekening met zuurstof verbruik en CO productie. Zorg dus niet alleen voor brandstof, maar ook voor een CO melder. Jaarlijks sterven er mensen door CO vergiftiging.

Kom dus ook niet op het idiote idee om binnenshuis een barbecue aan te steken. En verplaats geen toestellen waarin vuur brandt.

Regelmatig duikt bij koude het idee van een **bloempotkachel**je op. Naast een ander soort gebruik van warmte (Infra Rood i.p.v. convectie) heeft het zeker ook een psychologisch effect. (Verder niet nuttig, zie  Bloempotkachel.)

Mocht je bij langdurige koude zin krijgen om in de auto te gaan zitten en van de motorwarmte te profiteren, denk er dan aan dat je verbrandingsmotor ook dodelijke gassen produceert. Dus ga zeker nooit in een gesloten garage met dit soort warmte en je levenskansen experimenteren.

Drie uren zonder elektriciteit is slechts een speldenprikje. Een mini-oefening voor als het eens 3 weken wordt. En oefening baart kunst.

*♫ Ik vraag me wel eens af waarom lesbiennes geen neven genoemd worden.*  
*Albert Helman*

### **Vrouwen en koude voeten** ...

Ze hebben inderdaad sneller en meer last van kou. Wat meespeelt: de lichaamsvorm, vooral de verhouding oppervlakte – inhoud; hun dunnere huid en de hoeveelheid en verdeling van vet. De vetvrije spieren en organen produceren het meeste warmte. vrouwen hebben een gemiddeld 0,3 graad hogere kerntemperatuur (romp en hersenen) waardoor ze eerder rillen en de bloedvaten gaan vernauwen. Daardoor gaat er minder bloed naar de huid en de uiteinden van het lichaam om de interne temperatuur op peil te houden. Vandaar de ijskoude handen en voeten waar ze last van hebben.

Door o.a. het hormoon oestrogeen vernauwen bloedvaten nog meer, waardoor dames tijdens de menstruatie soms wel een hele graad koeler zijn dan normaal.

Hoewel de kerntemperatuur van vrouw gemiddeld 0,22 graad hoger is dan bij mannen, zijn hun handen en voeten gemiddeld 1,55 graden kouder.

Bij temperaturen onder de 17 graden Celsius duikt zulle, bij ca. 10 procent van de bevolking de bloedvaten in de uiteinden van hun lichaam samentrekken. Dit fenomeen van Raynaud komt ook voor bij extreme stress.

Naar Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar Ecologische Energetica en Gezondheid (U Maastricht).