



Licht en kleuren op een natuurlijke manier toepassen. En verlichting gebruiken die niet knippert

25 RICHTLIJNEN BOUW BIOLOGIE | 25leitinien.bauubiologie.de

Serie: 10-13-25

'25 richtlijnen van de bouwbiologie'

Licht en kleuren op een natuurlijke manier toepassen

Daglicht zorgt voor ritme, intensiteit en kwaliteit, en is erg belangrijk. Kleuren hebben invloed op hoe je je voelt.



© TIERRAFINO - KIEMKRACHT MALDEN / COMBINATIE ARCHITECTEN + ECOWONEN



Kleuren

Daglicht in gebouwen is zeer belangrijk. Daglicht zorgt voor ritme, intensiteit en kwaliteit. En daglicht zorgt er ook voor dat kleuren binnen beter zichtbaar worden. Kleuren hebben weer invloed op hoe je je voelt. Bij alle soorten gebouwen zijn er mogelijkheden om met kleuren te werken, zowel binnen- als aan de buitenzijde. En niet alleen bouwbiologen vinden daglicht belangrijk, ook in het bouwbesluit is een heel hoofdstuk over daglicht te vinden.

Kleuren als zwart, wit en grijs moeten we zo min mogelijk gebruiken. Helaas is de praktijk anders. Een zwarte tafel in een kamer met witte muren. In het oude China betekende zwart angst en wit verdriet. Overal staan er grote grijze betonflats en fabrieken. Grijs komt alleen in de natuur voor bij slecht weer, dan is de hemel grijs. Je voelt je zelf dan ook grijs en grijs. Iedere ruimte kan de kleur krijgen die erbij hoort of het nu een slaapkamer, kinderdagverblijf, klaslokaal of kantoor is.

Kies kleuren voor je woning of bedrijf bijvoorbeeld met behulp van een binnenhuis architect of kleuradviseur. Natuurlijk kan je het ook zelf doen. Er zijn zoveel mooie kleuren beschikbaar. Wit is geen kleur. En toch zie je dat in ieder woning terug.

Verf

We kunnen huizen bouwen met de beste natuurlijke bouwmaterialen, maar vervolgens dit volledig te-niet-doen door er met chemische verf een kleur op aan te brengen. Dat is onnodig, want, er zijn zoveel goede natuurlijke verven beschikbaar. Bijvoorbeeld verf op basis van kalk, silicaat of leem. En deze natuurverven helpen bij een beter binnenklimaat. Zo kan leemverf over beton of gipsplaten al bijdragen aan een beter klimaat en luchtvochtigheid in de ruimte. Uiteraard is het nog beter om op natuurlijke bouwmaterialen een natuurverf aan te brengen.

De bouwbiologie vergelijkt bouwmaterialen met de natuur. De natuur is onze referentie. Komt het in de natuur voor, dan is het geen probleem om dit bouw materiaal binnen in huis te gebruiken. Op iedere regel zijn er uitzonderingen, zo ook op deze. Zo is asbest een echt natuurproduct. Dat wilt je echt niet in je huis of in je leefomgeving hebben.



Licht

Een nieuw onderwerp in de bouwbiologie is licht. Sinds het verbod op gloeilampen per 1 september 2012 staat licht in de belangstelling van de bouwbiologie. Daarvóór was er immers geen noodzaak toe. De gloeilamp is namelijk zeer goede verlichting. Dat komt door de goede kleurweergave en het lichtspectrum wat zeer goed in de buurt komt van de ochtend- en avondzon. Gloeilampen hebben namelijk een groot roodaandeel in het lichtspectrum.

Wat maakt een lamp goed?

Een lamp is goed als deze zo dicht mogelijk bij onze natuurlijke lichtbron de zon komt. De zon heeft een zeer goede kleurweergave. De zon knippert niet en de zon geeft licht in het volledige lichtspectrum.

Vele spaar- en ledlampen hebben een slechte kleurweergave-index en een slecht lichtspectrum met een hoog blauwgehalte. Dat blauwgehalte is overdag geen probleem. Maar 's avonds voor het slapen gaan wel. Dan kan het blauwe licht er voor zorgen dat de melatoninehuishouding in de war gebracht wordt en het in slaap vallen moeilijk wordt. Ook knipperen spaar- en ledlampen enorm, dat komt door de elektronica die er in zit. Met frequenties tot wel 63 kilohertz. Knipperen van lampen is zeer vervelend. Je kunt er nerveus van worden en sommige mensen krijgen er epilepsie door.

Gloeilampen knipperen helaas ook. Het stroomnet is 50Hz, wat betekent dat 50 keer per seconde de stroom even uit gaat. Dan krijgt de gloeidraad even geen stroom en gaat uit. Doordat de gloeidraad niet direct afkoelt gloeit deze nog even na en krijgt direct weer stroom. Dat allemaal 50 keer per seconde.

De ideale lamp geeft licht in het volledige lichtspectrum, net als de zon. Zo'n lamp knippert niet, net als de zon. En heeft een kleurweergave-index van minimaal 90, net als de zon.

Gelukkig bestaan dergelijke lamp wel, namelijk ledlampen van producenten als natur-nah.de. En ongetwijfeld er zullen andere fabrikanten volgen.

Bouwbiologie schijnt licht op licht



OVER DE BOUW BIOLOGIE SERIE:

De bouwbiologie kent 25 richtlijnen die belangrijk zijn voor een gezonde, natuurlijke, duurzame en mooie leefomgeving. In deze serie wordt iedere richtlijn kort uiteengezet en maken we de verbinding met natuurlijke bouwmaterialen en gezondheidsaspecten in de moderne bouwopgave.

Deze bouwbiologie serie komt tot stand in samenwerking tussen Pieter Hennipman van Eco-Wise, gecertificeerd bouwbioloog (IBN 1152), en Peter Lindeman, voor Tierrafino: producent van natuurlijke pleisters, stuccen en verven gemaakt van leem: mooi, en gezond.

Eco-Wise: meet, analyseert, begeleidt, test, adviseert, zoekt uit, lost op en helpt u naar een gezonde woning. Pieter Hennipman adviseert u graag.

Tierrafino leem is 100% natuurlijk, beschikbaar in de mooiste kleuren van de natuur, en verkrijgbaar in verschillende texturen en verwerkingsvormen. Mooi én gezond. Door de bouwbiologische kenmerken past leem daarom perfect in een gezonde gebouwde omgeving en werkt deze goed samen met moderne bouw- en warmtetechnieken.



© TIERRAFINO - PERFUMERIE AMSTERDAM