

Elektrische warmtekussens

Behaaglijk
op de bank

Met de stijgende energieprijzen, steeg ook de verkoop van elektrische warmtekussens. Maar zijn deze moderne kruiken wel goed voor je? We vroegen het aan hoogleraar thermofysiologie Hein Daanen.

Toen in 2022 de energiecrisis losbarstte en we de thermostaat een graadje lager moesten zetten, schoot de verkoop van warmtekussens de hoogte in. Stoov, een Nederlandse producent van elektrische warmtekussens, zag zijn omzet dat jaar zelfs verdubbelen. Het klinkt ook ideaal: bij een temperatuur van negentien graden zitten we er toch warmpjes bij. Met als groot voordeel dat je niet je hele kamer of huis hoeft te verwarmen: je zit immers letterlijk tégen de warmtebron aan. Door de thermostaat één graad lager te zetten, bespaar je op jaarbasis gemiddeld zeven procent aan gasverbruik. Zou je het elektrische warmtekussen elke dag opladen, dan kost je dat op jaarbasis maximaal tien euro aan stroom. De aanschafkosten van een warmtekussen heb je er gemiddeld met een halfjaar uit. Tel uit je winst. ►

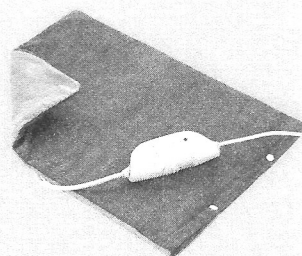
WARMTEBRON

Van in stof gewikkelde hete stenen tot de koperen warmwaterkruik, mensen waren altijd al inventief als het op warmte genereren aankomt. Het elektrische warmtekussen is de moderne variant. Hoe het werkt: de vulling van het kussen absorbeert warmte, om die daarna geleidelijk af te geven aan het lichaam. De Amerikaan Pop Russell vond in 1912 de elektrische warmtepad uit, bedoeld voor tuberculosepatiënten. De eerste generatie, met isolerende tape omwikkelde elektrische draden, was allesbehalve brandveilig. Tegenwoordig bevatten warmtekussens betere en veiligere isolatiematerialen zoals memory foam, gel of infraroodtechnologie, ingebouwde thermostaten die oververhitting tegengaan en timers die na verloop van tijd het warmtekussen automatisch uitschakelen.

Van welk

kussen

word jij warm?



Kan het kwaad?

Dan onze gezondheid: wat is het effect van het warmtekussen daarop? Hein Daanen, hoogleraar thermofysiologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam zegt dat ze zeker geen kwaad kunnen, mits je ze niet te warm zet zodat je je huid niet verbrandt. Té warm krijg je het er ook niet van. "Ons lichaam probeert de temperatuur altijd rond de 37 graden te houden. Wordt het te warm, dan zorgt het, onder meer door het uitzetten van bloedvaten, dat het die warmte weer kwijtraakt. Helaas worden de bloedvaten naarmate we ouder worden steeds minder krachtig, waardoor we automatisch wat meer warmte verliezen als het kouder is." Ook stress en vermoeidheid hebben invloed op je warmtehuishouding. En vrouwen hebben het eerder koud dan mannen doordat ze minder spiermassa hebben. Spieren produceren flink wat warmte. Dé remedie tegen het koud krijgen is volgens de hoogleraar dan ook: bewegen. En kleding in laagjes dragen. "De lucht tussen die laagjes fungeert als isolator. Hoe meer lucht, hoe beter de isolatie. Ditzelfde geldt voor onder een dekentje zitten op de bank." Een warmtekussen past daar prima bij. ■

LAPTOPBENEN

Bij kachelbenen of laptopbenen treden er verkleuringen in de huid op doordat je te lang tegen een te warme bron – de kachel – of met je laptop op schoot hebt gezeten. Elektrische kussens bevatten allerlei ingebouwde technologische snufjes om dit te helpen voorkomen. Maar zelf alert blijven is natuurlijk altijd verstandig.

BEURER HK 35

Prijs > € 35

Materiaal > fleec
kussensloop met
onderkant van zacht,
ademend katoen

Formaat > 40 x 30 cm

Bijzonderheden > warmt snel op, tot maximaal 65 graden (de gevoels-temperatuur is lager) en schakelt na anderhalf uur continu gebruik automatisch uit. Het heeft een nauwkeurige elektronische en verlichte temperatuur-regeling en loskoppelbare schakelaar en wordt geleverd met een hygiënische kunststof beschermhoes. De fleec kussensloop kan in de wasmachine worden gewassen op dertig graden.

Verkrijgbaar bij >
onder andere bij BOL.COM
en BEURER.NL

MEDISANA HP 605

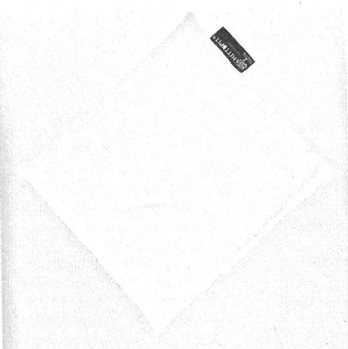
Prijs > € 34,99

Materiaal > kussen
van zachte fleec

Formaat > 40 x 30 cm

Bijzonderheden > vier temperatuurstanden, schakelt zichzelf automatisch uit na anderhalf uur, warmt erg snel op, maar wordt volgens sommige gebruikers niet warm genoeg. Met de afstandsbediening selecteer je makkelijk de gewenste warmte, ook tijdens het gebruik. Het kussen is wasbaar (hoes in de wasmachine, het verwarmingskussen met de hand dankzij afneembare kabel). Het lampje is erg fel, gaat flikkeren bij het uitschakelen en gaat niet automatisch uit.

Verkrijgbaar bij >
onder andere via BOL.COM
en MEDISANA.NL



TREETS HITTEPIT

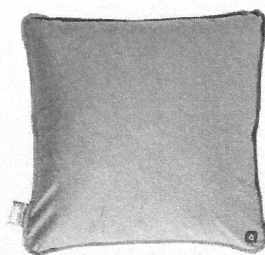
Prijs > € 16,99

Materiaal > katoenen hoes met een vulling van kersenspitten

Formaat > 27 x 27 cm

Bijzonderheden > dit kersenspikkussen kun je opwarmen in de magnetron (of afkoelen in de vriezer, als je het als koudekompres wilt gebruiken). Het vormt zich naar je lichaam, is ook verkrijgbaar in een U-model, wordt nooit te heet en de kersenspitten onttrekken geen warmte aan het lichaam bij het afkoelen. Blijft ongeveer een halfuur warm, daarna moet je 'm opnieuw verhitten.

Verkrijgbaar bij > onder andere bij BOL.COM en HOLLANDANDBARRET.NL



QNUSS QORD

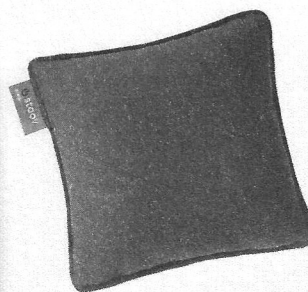
Prijs > € 99

Materiaal > kussenhoes van corduroy

Formaat > 45 x 45 x 15 cm

Bijzonderheden > heeft infraroodtechnologie, drie warmtestanden (39, 42 en 45 graden) en met de krachtige batterij verwarmt het tot acht uur. Dankzij de universele powerbank kun je het kussen ook in de auto opladen. De producent biedt een volledige garantie: ben je niet tevreden, dan krijg je tot dertig dagen na aankoop je geld terug. Keuze uit veel verschillende kleuren.

Verkrijgbaar bij > onder andere bij BOL.COM en QNUSS.COM



STOOV S2 ONE ORIGINAL

Prijs > € 109,95

Materiaal > hoes van recyclebaar polyester en acryl

Formaat > 45 x 45 cm

Bijzonderheden > is van zachte stof, draadloos, heeft drie standen (38, 45 en 58 graden) en verwarmt met infrarood. Met reguliere of grote oplaadbare batterij. Het warmte-element in het midden aan de voorzijde maakt direct contact met het lichaam. Nadeel is dat niet het hele kussen warm wordt. De hoes kan in de wasmachine. Verkrijgbaar in verschillende kleuren.

Verkrijgbaar bij > onder andere bij NL.STOOV.COM en BOL.COM

De aanschaffkosten van
een warmtekussen heb je er
gemiddeld met een halfjaar uit