



Of elektrische sokken aan, dat kan ook

KLEDING De thermostaat lekker hoog zetten, is deze herfst een dure grap. Je kunt je ook warmer kleden. Vier tips om dat goed te doen.

Tekst **Jonas Kooyman**



Eigenlijk zijn wij het in het Westen een beetje verleerd, om ons binnen goed aan te kleden tegen de kou, zegt Boris Kingma, onderzoeker bij TNO op het gebied van thermofysiologie. „Als je kijkt naar de moderne geschiedenis, dan zijn we de regulatie van onze lichaamstemperatuur de afgelopen honderd jaar steeds meer gaan uitbesteden aan gebouwen.“ Verwarming aan als het koud is, ventilatie of airco op een hete dag. „Dat coconnetje hebben we zelf gemaakt.“

En die comfortabele cocon staat onder druk. Met de stijgende energieprijzen en de dalende temperaturen van de herfst rijst de vraag: hoe kleeft je thuis zo warm mogelijk om zo de energierekening omlaag te brengen? Vier experts geven tips.

1 Kies de juiste stof

Koud krijg je het als de warmteafgifte van je lichaam de warmteproductie overstijgt, zegt Hein Daanen, hoogleraar thermofysiologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, bijvoorbeeld door lang stil te zitten. „Kleding vertraagt die warmteafgifte. Daarom is het belangrijk dat je voor stoffen kiest die isoleren: kleding die een laagje warme lucht vasthoudt. Dit is bijvoorbeeld hoe een slaapzak werkt.“

Wol is daarvoor een goede kandidaat, aldus journalist en poolreiziger Bernice Notenboom. Geregeld maakt zij reizen naar gebieden waar het zó koud is, dat elk stukje blootgestelde huid risico geeft op bevriezing, zoals Siberië bij 55 graden onder nul.

„Het voordeel van wol is dat het isoleert, maar dat het ook een vochtafvoerend vermogen heeft, in tegenstelling tot

synthetische stoffen.“ Wol heeft het imago van een kriebelstof, maar is dat niet altijd, zegt Notenboom: tegenwoordig wordt wol vaak gemengd met een andere stof, zoals zijde, zodat het lekker zit.

Welke wolsoort kun je dan het beste kiezen? Simuleer de natuur, adviseert Troy Nachtigall, lector mode en technologie aan de Hogeschool van Amsterdam. Om precies te zijn: kijk naar hoe dieren zichzelf beschermen in gebieden waar het koud is, zoals hoog in de bergen. „Dan kom je uit bij kasjmier, van geiten, of alpaca wol.“ Ook merino, van schapen, is een goede kandidaat, al leven die dieren niet in een heel koud gebied. Hoewel deze stoffen geassocieerd worden met luxe, kun je bij tweedehandswinkels voor een paar tientjes al een trui van deze textielsoort op de kop tikken.

” Kijk naar hoe dieren zich beschermen in gebieden waar het koud is

2 Kleed je in laagjes

Ook het synthetische fleecje, gemaakt van polyester, is een populaire stof. Al is dat een minder duurzame keuze, omdat bij het wassen van fleecje microplastics in het water terechtkomen. Als je voor fleecje kiest, zegt poolreiziger Notenboom, doe dat dan als buitenste laag van je outfit. Want dat is sowieso het geheim van kleding die goed warm houdt, voegt ze eraan toe: de manier waarop je laagjes opbouwt.

„Als ik op expeditie ben, draag ik altijd een paar dunne lagen wollen kleding. Denk aan maillots, dunne truien, wollen ondergoed – dat isoleert beter dan katoen. Thermo-ondergoed werkt natuurlijk ook heel goed als basislaag.“

De buitenlaag mag dan juist weer flink dik zijn, adviseert Notenboom – kleeft zelf dus als een soort matroesjka.

Zelf draagt ze als ‘opperlaag’ van kleding die ze binnen draagt een fleecjevest, al heeft dat meer een praktische reden. „Het handige is dat je die weer kunt uittrekken als je het té warm krijgt door beweging.“

Ook belangrijk: aandacht voor je hoofd, de handen en voeten, zegt Notenboom. „Bij westerlingen stroomt het bloed bij kou van die delen gelijk naar de romp, om de organen warm te houden en dus te beschermen. Bij inheemse volkeren boven de poolcirkel is dat door een evolutionair proces juist omgekeerd – zodat zij konden blijven jagen bij extreme temperaturen.“

Met afgeknipte handschoenen (om te kunnen werken) en warme sloffen, bijvoorbeeld van schapenwol, kom je al een heel eind. Ook balaclava's (bivakmutsen) houden het hoofd warm. „Zorg er alleen wel voor dat je je handen en voeten warm aankleedt als ze nog warm zijn“, voegt hoogleraar Hein Daanen daar aan toe.

„Als de handen en voeten eenmaal koud zijn, doet isolerende bedekking immers niets meer. Kleding vertraagt de warmteafgifte als er een temperatuurverschil is.“

3 Gebruik technische snufjes

Toen hij voor zijn postdoctorale opleiding in Denemarken woonde, kwam modelecteur Troy Nachtigall in aanraking met kleding met technische snufjes, die werken op batterijen, waarin draden zijn verwerkt die warmte afgeven. „Ikzelf heb een

elektrisch vest, dat oplaadbaar is. Het is perfect om je romp op te warmen en hij zit heel lekker. In Scandinavië zijn zulke kledingstukken heel populair.“ Ze zijn dan wel gelijk een stuk duurder: online beginnen de prijzen voor elektrische vesten en bodywarmers bij zo'n 100 euro. „Ook is het jammer dat er nog maar weinig duurzaam geproduceerde varianten van bestaan, deze kleding wordt vaak goedkoop in China geproduceerd“, zegt Nachtigall.

Hoogleraar Hein Daanen noemt deze kledingcategorie „een interessante ontwikkeling. Zelf heb ik een paar elektri-

sche sokken die op batterijen werken – die zitten heerlijk“.

4 Blijf bewegen

Wat we als normale thuistemperatuur zien, is met de jaren veranderd, zegt TNO-onderzoeker Boris Kingma. „Vraag je het een oudere generatie, dan zeggen ze 19 graden. Vraag je het jonge mensen nu, dan zeggen ze 21.“ Dat heeft volgens hem te maken met culturele veranderingen. Door moderne beroepen zitten men-

sen lange tijden stil achter een scherm. Verder je niks aan je kleding, dan moet de temperatuur hoger om het warm te blijven houden. Blijf daarom thuis in beweging: zwaai af en toe met je armen, loop een rondje door je woning als pauze, draai rondjes met je voeten als je zit.

Volgens Kingma is het goede nieuws dat je na verloop van tijd kunt wennen aan meer kou. „De eerste dagen dat het binnen 19 graden is denk je: goh, wat is het hier koud. Maar na een dag of tien zul je zien dat je diezelfde kou als minder ervaart.“ Maar écht comfortabel? „Dat zal het niet worden.“

Warm en toch modieus

Wil je thuis niet alleen warm gekleed zijn, maar ook stijlvol? Dan kun je je laten inspireren door verschillende modetrends van dit moment. *Gorpcore* is de naam voor de stijl van mensen die zich kleden alsof ze gaan wildkamperen. Denk aan: fleecjevesten, bodywarmers, wandelschoenen en gewatteerde jassen.

Een andere trend is de old money aesthetic. oftewel de oudgeld-esthetiek: dikke (vintage) truien van Ralph Lauren, wollen spencers of geruite wollen broeken – alsof je een herfstwandeling gaat maken bij de country club.

Tot slot is ook de weird girl aesthetic populair: een bewust lelijke, maximalistische stijl, met veel laagjes en kleuren, waarbij het lijkt of je zomaar wat uit je kast hebt getrokken.

nrc huizen

Strabrechtse vennen

- Verhuurpartner: Roompot
- Veelzijdig familiepark met 170 vakantiewoningen, van villa's tot aan tiny houses
- Ruime kavels eigen grond
- Gelegen in een schitterend natuurgebied
- Alles tot in detail geregeld, van verhuur tot beheer
- Investeren voor eigen gebruik en/of een mooi rendement uit verhuuropbrengsten

van tiny houses tot luxe villa's
aan het water te Someren van 4 tot 20 personen

ELKE
VRIJDAG
INLOOPDAG
11 TOT 16 UUR

Bezoek de inlooptagen elke vrijdag van 11:00 uur tot 16:00 uur.
Projectlocatie: Provinciale weg 9 – Someren.

Voor meer informatie:
strabrechtsevennen.nl

Let op! U belegt buiten AFM-toezicht. Geen vergunningplicht voor deze activiteit.