

LEKKER WARM

Aanpassen aan temperatuur zit ook tussen je oren

Liever tropisch

De mens leeft van nature in warme omstandigheden. We kunnen ons dan ook beter aanpassen aan warmte dan aan kou. Als het warm wordt zetten onze bloedvaten uit en gaan we zweten. Dit is een hele efficiënte manier om warmte te verliezen. Warmte vasthouden als je het koud hebt, is veel moeilijker. Daar hebben we, behalve kippenvel, geen lichamelijke aanpassingen voor. Psychologisch kunnen we ons wel aanpassen. Hoe comfortabel je je voelt bij een nieuwe temperatuur hangt af van drie factoren:



Ervaring

Ervaringen uit het verleden hebben je geleerd hoe je met een nieuwe temperatuur moet omgaan en wat je kunt verwachten. Je weet bijvoorbeeld dat je in de schaduw kunt gaan zitten als het warmer wordt, of dat je de verwarming hoger kunt zetten als het koud is in huis. Dit helpt je bij het aanpassen aan de nieuwe temperatuur.



Verwachting

Een verwachting geeft aan hoe je vindt dat je omgeving op dat moment zou moeten zijn, onafhankelijk van hoe die op dat echt moment is. Je verwacht bijvoorbeeld dat het kouder is in de winter en vindt dat dan ook prima. Als het in de zomer net zo koud is, ben je daar niet blij mee. Als je verwachting overeenkomt met de omstandigheden ben je snel tevreden. Is dat niet zo, dan voel je je snel onprettig bij die temperatuur.



Controle

De mate waarin je het gevoel hebt dat je controle hebt over hoe prettig de temperatuur is, hoe hoger je tolerantie voor een afwijking daarin is. Hoe meer je het idee hebt dat je een keuze hebt om daar iets aan te doen (bijvoorbeeld een trui aantrekken of ergens anders gaan zitten), hoe tevredener je met de temperatuur bent. Zelfs als je die keuze niet maakt en dezelfde kleding aanhoudt en op dezelfde plek blijft zitten.



Gedrag en gewenning

Psychologisch gezien kunnen we ons op twee manieren aanpassen: we kunnen ons gedrag veranderen en we wennen aan de nieuwe situatie. Afhankelijk van de situatie kan dat wennen enkele weken duren. Ons gedrag aanpassen begint soms meteen: als het regent en waait trek je een dikkere jas aan dan bij zonneschijn. Toch blijkt ook het aanpassen van je gedrag langer te duren als de overgang gelijkmatiger is, bijvoorbeeld bij het wisselen van de seizoenen.

Er zijn een aantal herkenbare gedragsveranderingen die we inzetten om ons aan te passen aan een nieuwe temperatuur: hoeveelheid beweging, de hoogte van de thermostaat, het sluiten van een raam of het aantrekken van andere kleding.

Bewegen is de beste manier om warm te blijven. Dikkere kleding helpt vaak niet als je het al koud hebt. Je warmt alleen de buitenste schil van je lichaam op. Om ook de kern op te warmen, kun je het beste in beweging komen!

Thermostaat lager bij koud weer?

Hoe groter het verschil tussen de binnen- en buitentemperatuur, hoe heftiger je lichaam daarop reageert. Je hebt het sneller koud als je van een heel warme ruimte het winterweer in stapt en andersom. Het is daarom slim om de thermostaat in de winter lager te zetten dan dat je in de zomer doet. Je lichaams-temperatuur blijft dan beter in balans.



Met stilzitten produceer je 80 watt warmte. Als je hardloopt, wordt dat wel 1000 watt!

Bronnen:

- Brager & De Dear (1998). Thermal adaptation in the built environment: a literature review. *Energy and Buildings*, Vol. 27, pp. 83-96
- Nikolopoulou & Steemers (2003). Thermal comfort and psychological adaptation as a guide for designing urban spaces. *Energy and Buildings*, Vol. 35, pp. 95-101
- Wohlwill (1974). Human Adaptation to Levels of Environmental Stimulation. *Human Ecology*, Vol. 2, No. 2 pp. 127-147