

INFORMATIE EN TIPS M.B.T. STRALING

Elektrische velden

Grofweg kunnen drie typen velden worden onderscheiden, die ieder een bepaalde elektrosmog veroorzaken.

1. Hoogfrequente elektromagnetische velden of straling.

Deze velden komen voor bij telecommunicatie zenders zoals GSM, UMTS en C2000. Ook binnenshuis komen ze voor bij DECT telefoons, WiFi netwerk, draadloos internet, pc games zoals Wii en afstandsbedieningen. Wanneer een apparaat of voorziening zendt, spreken we eerder van straling dan van velden.

2. Laagfrequente elektrische wisselvelden.

Deze velden komen voort uit het elektriciteitsnet, verlengsnoeren in huis en uit muren en meterkast. Ook als een apparaat niet aanstaat, is er spanning op de draad en dus een elektrisch wisselveld.

3. Laagfrequente magnetische wisselvelden.

Dit type komt voor bij elektro motoren, ondergrondse stroomkabels, elektronische apparaten en alle andere stroomverbruikende apparaten en bekabeling. Wanneer een apparaat aan staat en stroom verbruikt, spreken we van elektromagnetische velden.

De hinder die iemand kan hebben van bepaalde apparatuur wordt niet alleen bepaald door veldsterkte en veldtype maar ook door de vorm van de 50 Hz golven; sommige golven die sterk afwijken van de 'sinusvorm' zijn bij uitstek ziekmakend.

Er is nog onvoldoende bekend hoe specifiek deze typen inwerken op gevoelige mensen. Wel weten we hoe mensen zich kunnen afschermen.

Normen en richtlijnen



Een gevonden meetwaarde op een bepaalde plek wordt vergeleken met een richtwaarde om te weten of je aan de veilige kant zit.

SBM2003 staat voor de Duitse bouwbiologische richtlijnen uit 2003. Deze richtlijnen zijn aan de hand van duizenden metingen in woon- en werkomgeving door Duitse bouwbiologen opgesteld in samenwerking met artsen en wetenschappers. Het kenniscentrum EHS hanteert de SBM2003 richtlijnen, die zijn gebaseerd op natuurfysisch meetbare grootheden en gelden voor langdurige blootstelling. Zij liggen ver onder de huidige wettelijke normen van de Nederlandse overheid en de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO).

Normen en richtlijnen:	SBM2003	SBM2003	TCO	WHO	voorbeeld
	slaapplaats	Werkplek			

LF elektrisch wisselveld In Volt per meter (V/m)	1	5	10	5000	Laptop 2000
LF magnetisch wisselveld *) In nanoTesla (nT)	20	100	200	100.000	Fohn 30000
HF elektromagnetisch wisselveld In ($\mu\text{W}/\text{m}^2$)	0,1	5	-	10.000.000	GSM toestel 4.500.000

- *Tabel: een overzicht van aanbevolen (A) en wettelijke blootstellingsnormen voor radiofrequente elektromagnetische straling (10-300 Gigahertz), uitgedrukt in Volt per meter:*

Land of instantie	Volt per meter (V/m)
ICNIRP (A), Europese Aanbeveling 1999 (A) o.a. Nederland	41-61
China, Italië, Rusland, Bulgarije, Luxemburg	6
Zwitserland	4-6
Belgische Hoge Gezondheidsraad (A), Brussels Hoofdstedelijk Gewest, resolutie Vlaams Parlement (A)	3
Wenen	1,9
Frans Onafhankelijk Onderzoeks- en Informatiecentrum voor Elektromagnetische Straling (CRIIREM) (A)	1
BioInitiative (A), norm per basisstation in Italië	0,6
Salzburg Resolution (A), norm in Salzburg	0,06
Straling nodig voor het functioneren van een gsm	0,006
Natuurlijk achtergrondniveau	0,00003

De in Nederland geldende normen behoren tot de hoogste ter wereld. In b.v. België houdt de overheid zich meer aan het voorzorgsprincipe door de normen een stuk lager vast te stellen. Wellicht wijs geworden door eerdere zaken als ongelode benzine, spuitasbest, CFK-'s en Softenon, waarbij de overheid te laat de ernst van de situatie heeft onderkend.

Wat is ElektroHyperSensitiviteit (EHS)?

Sommige mensen ontwikkelen gezondheidsklachten door elektrische en elektromagnetische (EM) velden rond apparatuur, installaties en gebruiksvoorwerpen. Dit kan zowel binnenshuis zijn als buiten. We noemen dit elektrostress of elektrosmog. In Zweden worden klachten t.g.v. elektrosmog erkend als beroepsziekte en men gaat er van uit dat 1% van de mensen er last van heeft. Spanje erkent EHS als een duurzame handicap. Ook in Canada heeft de Canadian Human Rights Commission EHS aangewezen als een handicap, waarbij EHS' -ers niet in staat zijn zich aan de aanwezige EMV aan te passen.

Ons lichaam bestaat o.a. uit organen en cellen, die weer deel uitmaken van complexe regelsystemen. De bekendste hiervan zijn het immuunsysteem en het hormonale systeem. Onderlinge celcommunicatie en de regulatie van lichaamsprocessen gebeurt deels door elektrische signalen met een breed trillingsspectrum (frequentiegebied). Dit kan verstoort raken door de elektrische signalen die worden uitgezonden door allerlei alledaagse voorwerpen zoals telefoons (DECT en mobiel), (digitale) televisie, pc, ADSL modem, spelcomputers, lampen (en dimmers), radiowekkers, elektrische dekens, keukenapparatuur e.d.. Deze veroorzaken zoals dat heet 'elektrosmog'. Buitenshuis vind je deze smog in auto, trein, bus, trolley en vliegtuig.

De sterkte van EM velden waarbij problemen ontstaan, liggen ver beneden de normen die internationaal als veilig worden aangemerkt.

Het probleem van elektroovergevoeligheid is betrekkelijk nieuw en houdt waarschijnlijk verband met de invoering van draadloze verbindingen en nieuwe generaties van elektronische apparatuur. Deze apparaten stralen elektromagnetische velden uit die sommige mensen ziek maken.

Elke 'elektrogevoelige' heeft zijn of haar eigen geschiedenis. De apparatuur die iemand stoort en de aard van de (chronische) gezondheidsklachten zijn strikt persoonsgebonden. EHS komt vaak voor in combinatie met een overgevoeligheid voor andere milieufactoren zoals specifieke geuren, (UV)licht, ultralaag geluid, etc.

De klachten komen vaak in combinatie voor, als een syndroom. De klachten lijken op die van het Chronische Vermoeidheidssyndroom (ME/CVS), Fibromyalgie (FM), Multiple Chemical Sensitivity (MCS), burnout, sick building syndrome en andere milieuziekten.

Mensen die EHS hebben, kunnen in toenemende mate gevoelig worden voor:

- 1. steeds meer EM-stralingsbronnen
- 2. voedsel (voedselallergie)
- 3. geuren van chemische stoffen (MCS)
- 4. licht (CPLD)
- 5. hooikoorts, enz.

Soms is er ook sprake van een elektron spin- inversie. Dat werkt als volgt: Atomen zien er ongeveer net zo uit als ons zonnestelsel. Ze hebben een kern en daarom heen draaien de elektronen, net zoals we het in het groot kennen met de zon en de planeten. Net zoals de aarde ook om de eigen as draait, draaien de elektronen ook om de eigen as. Zij draaien met de klok mee. Bij een elektron spin inversie draaien de elektronen de verkeerde kant op. Indien u dit heeft, bent u over het algemeen chronisch vermoeid, De eerste tekenen zijn dat u ondanks een goede nachtrust, toch steeds vermoeid opstaat. Daarnaast kunt u vele

allergieën ontwikkelen, voedselintolerantie en talloze andere klachten. Bij een spin- inversie reageert het lichaam niet of omgekeerd op elk type therapie of medicijn. Het lichaam neemt geen voedsel meer op. Een spin- inversie wordt altijd veroorzaakt door een magneetveld dat sterk genoeg is om de elektronen tot stilstand te brengen en de andere richting in te bewegen. Er zijn de laatste tijd steeds meer magneetvelden om ons heen. Onze huizenbouw, de elektrische leidingen, de elektrische apparatuur, enz. Al deze dingen geven enorme velden af, hetzij van aardmagnetische, elektromagnetische of elektrische aard. Daarbij komt nog dat de meeste elektrische leidingen in Nederlandse huizen niet geaard zijn. De aarde zelf kan ook een spin- inversie veroorzaken, als het aardmagneetveld ernstig gestoord wordt door uitbarstingen op de zon (zonestormen).

Er zijn veel zaken die u gemakkelijk zelf en zonder kosten kunt verbeteren.

Algemeen:

- Trek stekkers uit het stopcontact van apparaten die toch niet worden gebruikt. Alle apparaten met een z.g. 'stand-by' schakeling geven in 'uit'-stand bijna evenveel velden als wanneer ze 'aan' staan.
- Neem een 'ouderwetse' telefoon met draad of een draadloze Eco Mode **PLUS** (bv van Orchid) Deze laatste geeft een stralingsdemping van 100 % wanneer u niet belt / gebeld wordt. Als u ermee belt / gebeld wordt, geeft deze telefoon wel straling af. Een telefoon met draad geeft nooit straling af. Als u deze verbindt met een telefoonhaspel, heeft u nog steeds de mogelijkheid om uw telefoon op grotere afstanden te verplaatsen. Snoeren van telefoonhaspels zijn vaak wel 15 meter lang. De z.g. DECT-TELEFOONS / DECT- BABYFOONS) veroorzaken bij veel mensen klachten zoals slapeeloesheid, gevoel van naaldprikken in het lichaam, rusteloosheid, hoofdpijn en diverse andere klachten. Vaak heeft men al langer dit soort klachten die nog wel eens als 'stress' worden afgedaan. Als men niet meer voor langere tijd in dit elektromagnetische veld is, kunnen de klachten mogelijk verdwijnen. Het basisstation van de DECT-telefoon, dat is de houder waar de hoorn in gestoken wordt, geeft net zoveel straling als een GSM zendmast op 20 meter afstand. Bron: <http://www.milieuziektes.nl/Pagina67.html>
- Kies een ROUTER (modem die zorgt dat draadloos internet mogelijk is) met zo min mogelijk meters uitstraling. Zet de router uit als u die niet gebruikt of zet er een tijdschakelaar op (let op of u dan niet tegelijkertijd uw telefoon uitschakelt) en zorg er in ieder geval voor dat u niet boven de router slaapt. Sommige routers stralen wel 4-10 meter uit dus als deze beneden staat, kunt u er toch veel hinder van ondervinden in uw slaapkamer boven. U kunt soortgelijke klachten zoals vermeld bij de DECT-telefoon krijgen. U kunt de straling van routers heel goed verminderen door geen gebruik te maken van draadloos internet maar gewoon weer een kabel van de router naar uw computer te leggen. Bij vrijwel alle routers zijn meerdere aansluitingsmogelijkheden voor kabels. Vaak kunt u er wel 4 kabels op aansluiten, dus kunnen er 4 laptops/computers op 1 router draaien. Dat geeft ook nog eens een betere en snellere verbinding dan draadloos. En, nog veel belangrijker: u zit dan niet meer in de straling. Als u uw computer bekabeld heeft i.p.v. draadloos, ga dan ook altijd even na of er op uw computer geen programma's meer staan die toch WLAN activeren. U kunt deze vinden via uw configuratiescherm en herkent ze aan de toevoeging van de letter 'W' (Wireless). De-actieveer dus op uw PC of laptop de WiFi-functie als u internet via een bekabelde aansluiting omdat u anders nog steeds in de straling zit. Installateurs activeren de router altijd voor draadloos gebruik, ook al heb je daar niet om gevraagd.

U kunt de WiFi-functie deactiveren of het bereik van WiFi reduceren op de volgende manier:

- Open internet.
- Ga naar <http://192.168.1.1> (intikken in de adresbalk van uw internetbrowser)
- Lukt dit niet, ga naar www.google.nl en tik hier in 192.168 en dan de naam van uw provider (bijvoorbeeld ziggo, kpn, upc). U vindt daar ook meer informatie over het wijzigen/deactiveren van de Wifi.
- Daar inloggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord (staat meestal op de onderkant van de router).
- Ga naar tabblad "Advanced", dan naar "Wireless". OF:
- Ga direct naar de tabblad "Wireless".
- Wijzig daar de "Output Power" of "Transmit Power". Zet hem op ongeveer 25% van de waarde van waar hij nu op staat.

In huis heb je dan nog steeds voldoende ontvangst. Ook de snelheid en kwaliteit verandert niet! Wanneer u geen gebruik maakt van draadloos internet, kunt u dit beter uitschakelen. Uitschakelen van Wifi kan soms met een knopje op de router zelf. Of volg bovenstaande instructies. Bij "Wireless" kunt u "enabled" wijzigen in "disabled". De voordelen voor u:

- Een minder groot bereik van uw draadloos internet maakt ook het inbreken op uw computer minder eenvoudig en is dus veiliger!
- Uw eigen gezondheid zal eveneens waarschijnlijk positief worden beïnvloed, veel mensen ondervinden namelijk ongemerkt ook gevolgen van deze straling.

Nog beter is het om er voor te zorgen dat de Wifi 's nachts uit staat, bijvoorbeeld door een tijdschakelaar te plaatsen op uw router.

- De tv-verbinding wordt standaard ook draadloos geactiveerd, maar de verbinding kan simpel met een kabel worden gemaakt. Bij de informatie die de straling overbrengt worden frequenties gebruikt die ook in het menselijk lichaam voorkomen en dat werkt als een stoorzender. Zo werken je hersenen op frequenties tussen 2 en 30 Hertz en de informatie op draadloze datacommunicatie-systemen zit vaak in die frequenties. Bv. Wifi werkt via 10 Hertz.
- MOBIELTJES geven hoge straling af. Op veel plaatsen wordt, ook door telecommaschappijen zelf, gewaarschuwd voor de hoge straling die zeker op de langere termijn en bij intensief gebruik, de oorzaak kan zijn van uiteenlopende klachten. Mobieltjes zijn door de World Health Organisation(WHO) ingedeeld in categorie 2B. Dat betekent dat ze zijn ingedeeld bij producten die mogelijk kankerverwekkend zijn. Het Hooggerechtshof in Italië vindt het bewezen dat een tumor in het hoofd van een zakenman werd veroorzaakt door veelvuldig gebruik van een mobiele telefoon. De meeste wetenschappers vinden dat een verband tussen mobiele telefonie en kanker niet is bewezen, maar volgens de rechtbank was er toch voldoende bewijs, zo meldt Reuters. Het hof baseerde zich op studies van de Zweed Lennart Hardell. Deze zouden onafhankelijk aantonen dat gebruik van mobiele telefoons op de lange termijn kan leiden tot kanker, terwijl andere studies onbetrouwbaar zouden zijn, omdat die werden betaald door de telecomindustrie: <http://www.nu.nl/gadgets/2938758/italiaanse-rechtbank-ziet-verband-tussen-mobiel-bellen-en-kanker.html> . En in 2003 heeft Swiss Telecom in zijn patentaanvraag al melding gemaakt van de negatieve, niet-thermische, gezondheidsrisico's van WiFi:

http://www.stopumts.nl/doc.php/Juridische%20Informatie/7283/zwitserland_usa_pat_entaanvraag_swisscom_om_electrosmog_te_verminderen

Als u mobiel belt, maak dan gebruik van de speaker of gebruik een headset met een luchtslangetje tussen de luidsprekermodule en het oor. Hierdoor vindt er geen elektromagnetische belasting bij het oor meer plaats. Andere headsets leiden de straling direct uw hoofd in via de gehoorgang. Stuur liever een SMS dan een 'echte' conversatie te voeren: de straling is veel lager en duurt minder lang. Beweeg niet wanneer je telefoneert: je GSM zoekt steeds naar de beste antenne en wanneer je rondwandelt, zendt hij meer straling uit. Wanneer je de GSM dicht op je lichaam draagt, stel je je hart, lever en voortplantingsorganen onnodig en langdurig bloot aan straling. Houd ook minstens 3 meter afstand van iemand die mobiel telefoneert: je moet jezelf niet onnodig blootstellen aan straling. Internetten via uw mobiel geeft ook steeds veel hoge straling. Dit is extra het geval wanneer u uw mobiel gebruikt op plaatsen waar u een slechte ontvangst heeft zoals in in een dichte auto of treincoupé. Dat komt omdat dit soort ruimtes werken als een z.g. kooi van Faraday die elektromagnetische straling buitensluiten. Om contact te kunnen maken moet het mobieltje dan veel harder gaan stralen. Lang niet iedereen weet dat wanneer er een slechte ontvangst is, bv in een dichte auto, of in een treincoupé, omdat deze als een Kooi van Faraday werken, het mobieltje veel harder gaat stralen om verbinding tot stand te brengen. De Italiaanse Consumentenbond waarschuwt voor gezondheidsrisico's in treinen en heeft een aanklacht ingediend bij het ministerie van justitie, zie: <http://www.telecompaper.com/news/italian-consumer-group-warns-of-wi-fi-health-risks-on-trains> In het Nederlandse openbaar vervoer zal de situatie waarschijnlijk niet anders zijn.

- Let bij aanschaf van een mobiel op de hoogte van de SAR-waarde en de Connect-waarde. De SAR Waarde geeft aan hoeveel elektromagnetische straling er in het lichaam doordringt. Het Duitse orgaan Der Blaue Engel adviseert een SAR waarde van onder de 0,6 W/kg. De Connect waarde houdt met meerdere aspecten rekening en zoekt naar een verhouding tussen de effectieve zendkracht en de SAR waarde. Voor een lagere stralingsbelasting kies je een telefoon met de laagst mogelijke Connect waarde, het liefst negatief waarbij -0,6 beter is dan -0,1.
- WII, PLAYSTATION en XBOX stralen zeer sterk wanneer ze niet bekabeld zijn. Ook de handset in standby-stand geeft veel straling af indien deze niet bekabeld is. De straling wordt sterk gereduceerd wanneer de gameconsoles zijn aangesloten via een kabel. In Duitsland wordt een folder uitgegeven met info over 'stralend' speelgoed: http://www.stopumts.nl/doc.php/Folders%20en%20publicaties/7065/he_sint_geen_stralend_speelgoed_voor_mijn_kind%21
- Een iPad kan uitsluitend werken via WiFi. Het piekvermogen van de iPad is vele malen hoger dan dat van je mobiele telefoon. Denk je dat het geen kwaad kan als je je kind ermee laat spelen? Zelfs de handleiding van Apple waarschuwt, in zeer kleine letters, dat als je er niet exact zo mee omgaat als in de handleiding staat, de stralingsblootstelling boven de door de overheid toegestane maxima uitkomt. Maxima die volgens vele onafhankelijke onderzoeken al veel te hoog liggen...
- Maak geen of zo min mogelijk gebruik van uw MAGNETRON. Een fikse lading gaat dwars door het gesloten deurtje. Dus kijken wat er in uw magnetron gebeurt lijkt voor kinderen wel leuk, maar is zeer ongezond! Een magnetronoven is een oven met daarin een onderdeel dat microgolven produceert; dit is de eigenlijke magnetron. (Alleen in het Nederlands heet dit soort oven niet microgolfoven maar magnetron). Dat

onderdeel heeft de vorm van een vacuümbuis. Daarin worden elektronen in een magnetisch veld bewogen zodat elektromagnetische straling van een vaste frequentie ontstaat. Deze wordt geleid naar de ruimte met het voedsel. De frequentie waar de magnetron gebruik van maakt is meestal 2,45 GHz. Dit is dezelfde frequentie die wordt gebruikt voor draadloos internet. N.B. een magnetron geeft alleen hoogfrequente straling af wanneer deze in werking is. Het elektrische veld van een magnetron geeft echter, net als alle apparaten als deze niet op een geaard stopcontact zijn aangesloten, constant een hoog elektromagnetisch veld. Het is zeer raadzaam de keuken uit te gaan als u de magnetron aan heeft staan. Laat de magnetron ook regelmatig controleren op lekschade van straling.

- **INDUCTIEKOOKPLATEN** In een inductiekookplaat zijn elektrische spoelen geplaatst. Deze genereren onder de pan een magnetisch veld dat met een zeer hoge frequentie fluctueert, zo tussen de 25 en 100 kilohertz. Hierdoor gaat een elektrische wervelstroom door de bodem van de pan lopen die door de weerstand van de bodem wordt omgezet in hitte. Er ontstaat dus een zeer sterk elektromagnetisch veld bij gebruik van een inductiekookplaat en daar kunnen elektrogevoelige mensen veel last van hebben.
- **Houd afstand van ADAPTERS/TRAFO'S** e.d. Veel halogeenlampen (12 Volt lampen) hebben een ingebouwde trafo, die netjes is weggewerkt maar sterke velden uitstraalt. Spaarlampen en TL verlichting: de elektronica die nodig is om het gas tot verlichting te maken veroorzaakt veel frequenties in het kilohertz bereik. Deze frequenties hebben biologisch meer impact dan een "schone" (gladde, sinusvormige) 50Hz signaal. Sommige mensen hebben last van deze verlichting. Er zijn nog steeds gloeilampen te verkrijgen. Vaak hebben (online) winkels nog veel voorraad van oude gloeilampen. Bovendien gaan sommige bedrijven in de toekomst waarschijnlijk gloeilampen verkopen als 'verwarming' omdat ze meer warmte dan licht afgeven. Daarnaast komen er waarschijnlijk nieuwe gloeilampen die z.g. voor industrieel gebruik zijn. Bij deze lampen is de gloeidraad dikker gemaakt, z.g. om hem geschikt te maken voor industriële doeleinden, maar deze lampen kunnen gewoon in bestaande armaturen worden gebruikt.
- De meeste stalen lamp-armaturen zijn niet geaard. Met eenvoudige apparatuur is te zien dat deze behoorlijke velden genereren. Dat komt doordat al het staal de elektrische velden oppikt en vervolgens weer afstraalt (dus versterkt). Wanneer men daar de hele dag naast zit, is dit niet zo goed. Zorg er in ieder geval voor dat als je vaak dicht naast een bepaalde lamp zit, deze op een geaard stopcontact is aangesloten, want dat verlaagt het elektromagnetisch veld sterk.
- **DIMMERS EN AAN/UIT SCHAKELAARS** tussen de lamp en het stopcontact geven vaak hoge elektrische velden af. Het beste is een snoer rechtstreeks van de lamp naar het stopcontact dus zonder onderbreking van het snoer door dimmer of tussenschakelaar.
- De **METERKAST** geeft vaak hoge magnetische velden af en is dus niet zo'n goede plek om lang bij in de buurt te zijn, maar dat is meestal ook niet het geval omdat de meterkast over het algemeen in de hal zit.
- **SMART METER.** Wordt geplaatst vanuit het oogpunt van energiebezuiniging. De consumentenbond denkt daar net iets anders over. De 'slimme meter' gebruikt namelijk meer energie dan de oude en schendt bovendien onze privacy. En daarnaast geeft deze meter veel straling af. U bent echter niet verplicht om zo'n slimme meter te nemen.
- **AUTORIJDEN** in met name **HYBRIDE** en **ELEKRISCHE AUTO** kan leiden tot veel klachten t.g.v. de hoge EMV-waarden. Ook staan er langs de snelwegen veel UMTS-

masten en C2000 masten die veel elektrosmog afgeven. Als je daar gevoelig voor bent, kan dat ertoe leiden dat je van autorijden bv heel moe wordt of veel hoofdpijn krijgt.

Slaapkamer

We brengen 1/3 deel van onze dag door in de slaapkamer. 's Nachts hebben wij een lagere weerstand voor invloeden van buitenaf en zijn we dus bevattelijker voor belastende invloeden.

- Verwijder daarom zoveel mogelijk (bij voorkeur ALLE) stroomverbruikers uit de slaapkamer, dus gebruik een mechanische wekker of een WEKKER op batterijen. Er zijn er ook die op batterijen werken en geen tikkend geluid maken, dat zijn de wekkers met een digitaal display. Als u toch uw elektrische wekker wilt blijven gebruiken, zorg er dan voor dat deze 3 meter van uw hoofdeind verwijderd is. TV's geven nog straling als ze op stand-by blijven staan.
- Maak liever geen gebruik van ELEKTRISCHE DEKENS en kussens. Of trek de stekker eruit nadat het bed is voorverwarmd. De meeste schakelaars schakelen slechts één pool af. Dus ook al lijkt het alsof de deken uit staat, dan nog blijft er een elektrisch veld lopen. Een alternatief kan zijn een warmwaterkruik in bed leggen.
- ELEKTRISCH VERSTELBARE BEDDEN lijken comfortabel, maar de motoren produceren aanzienlijke elektromagnetische velden. Bovendien absorberen metalen bedspiralen magnetische wisselvelden en stralen ze deze vervolgens weer aan u door terwijl u slaapt. Daarom is het ook beter om geen BOXSPRING te gebruiken omdat dit een metalen frame bevat.
- Ook WATERBEDDEN kunnen problemen geven, vanwege het verwarmingselement. Het zet u onder spanning. Dit is met een speciale huidpotentiaalmeten te meten.
- Zet de ACCULADER van uw mobiele telefoon niet in uw slaapkamer om 's nachts uw mobiel op te laden.

Het stekkerprobleem: Wanneer u de apparaten nodig hebt, controleert u of u uw apparaten optimaal hebt aangesloten op het elektriciteitsnet. Dit klinkt vreemd, maar in het ergste geval loopt de fase door het apparaat tot aan de schakelaar. Wanneer u de stekker omdraait, wordt de fase al direct bij de schakelaar onderbroken. Dus bij foute aansluiting wordt er al een veld gegenereerd zonder dat het apparaat (of lamparmatuur) ingeschakeld is! U kunt dat testen met meetapparatuur voor lage frequenties of m.b.v. een spanningsdetector.

Gebruik randaarde: Installeer randaarde in de ruimten waar u apparatuur gebruikt met aardstekkers. Vooral computerapparatuur heeft stekkers met randaarde. Dit is niet voor niets. Controleer dan ook verlengkabels en stekkerdozen bij de computer op of ze verbonden zijn met een geaard stopcontact! N.B. Het randaardeprincipe werkt niet door een niet geaarde stekker te verbinden met een verlengsnoer met randaarde. Er is dus altijd een geaard stopcontact nodig. Je kunt deze herkennen aan het feit dat ze dieper / dikker zijn dan een niet geaard stopcontact. Er zijn ook 2 metalen pinnetjes in te zien. In wat oudere huizen is er boven vaak helemaal geen randaardestopcontact. U kunt dan overwegen om er boven 1 aan te laten leggen en van daaruit met een geaard verlengsnoer bv de computer of TV die u boven gebruikt, op die manier te aarden.

N.B. Hierboven staan nogal wat punten genoemd die mogelijkterwijs in uw huis zouden dienen te worden aangepast. Vaak is het lastig om alles uit te voeren. Waar al veel winst mee

behaald kan worden is het vervangen van de DECT-telefoon, het gaan internetten via een kabel en apparaten zoals een computer of tv op een geaard stopcontact aansluiten.

Afscherming.

Nu kunt u alles wel in orde hebben, maar de buitenwereld is er ook nog.

- Buren: Meet of er geen straling van de woning van de buren af komt. Als de achterkant van de tv van uw buren naar uw slaapkamer is gericht, kunt u daar behoorlijk last van hebben. De elektromagnetische velden gaan gewoon door de muren heen.
- Dit geldt ook voor de scherpe pulssignalen van DECT-telefoons en de router die bij de buren staat.
- Hoogspanningsmasten. Deze produceren elektromagnetische velden die honderden meters verder nog te meten zijn. N.B. IN Duitsland is de afstand tussen bebouwing en hoogspanningsmasten minimaal 500 meter. In Nederland is die afstand veel kleiner.
- Zendinstallaties. De UMTS en GSM masten zijn overal te vinden. Op www.antenneregister.nl kunt u zien waar bij u in de buurt masten zijn geplaatst. Er staan er veel meer dan dat u denkt. Overigens hoeft niet voor alle masten die geplaatst worden een vergunning te worden aangevraagd en staan ze dus ook niet allemaal aangegeven. C2000 masten worden vanuit veiligheidsoverwegingen niet vermeld in het Antenneregister. Als straks het 4G netwerk wordt uitgerold, komen er nog meer masten bij.

Er zijn een aantal producten verkrijgbaar die diverse soorten elektrosmog zeer sterk reduceren. Ze zijn verkrijgbaar via www.vitalitools.nl.

- Zwarte koolstofverf. Deze is overschilderbaar (na 2 lagen muurverf over de koolstofverf heen, zie je er helemaal niets meer van). Je kunt er ook overheen behangen. Deze verf absorbeert straling.
- Textielstoffen voor hoogfrequente of laagfrequente straling. Enkele van deze stoffen worden toegepast in bijv. klamboes, gordijnen en kleding. Andere stoffen kunnen weer in de vloer of op de muur worden verwerkt. In deze stoffen zit zilver, nikkel en/of koperdraad verweven dat zorgt voor de afscherming.

Het goed afschermen van uw woning of werkruimte vereist maatwerk omdat er veel factoren met elkaar verweven zijn. Woonbiologen zijn hierin gespecialiseerd.

Voor meer info over elektromagnetische velden en hun effecten: www.stichtingehs.nl, voor berichten uit zowel Nederland als internationaal, juridische info en verwijzingen naar onderzoeken: www.stopumts.nl, voor biologische invalshoeken m.b.t. elektromagnetische velden: www.bioinitiative.org. Er is bv een Fins onderzoek waaruit blijkt dat mobiel telefoneren veranderingen in de hersenen veroorzaakt. De onderzoekers merkten dat die veranderingen – die ook van invloed kunnen zijn op de concentratie en het geheugen – al na 33 minuten bellen optreden: http://www.beperkdestraling.org/index.php?option=com_content&view=article&id=429:hersenen-veranderen-al-na-33-minuten-mobiel-bellen&catid=43:nieuws-algemeen

Voor een overzicht van internationale aanbevelingen t.a.v. elektromagnetische velden: <http://wifiinschools.org.uk/4.html>

www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2009-0216+0+DOC+XML+V0//NL&language=NL Via deze link is de tekst van de resolutie te lezen die door het Europees Parlement in 2009 is opgesteld in het kader van Gezondheidsrisico's in verband met elektromagnetische velden.