

# Tips voor verminderen van elektro- en magnetische velden.

## De slaapkamer.

Een stralingsvrije slaappleaats is Enorm belangrijk. Hier wil ons lichaam tot rust komen en liggen we langere tijd in onze meest gevoelige periode. Tijdens de slaap vergroot ons lichaam haar gevoeligheid om beter te kunnen afstemmen op de natuurlijke velden van onze aarde (het aardmagnetisme, de aardfrequenties). In deze gevoelige toestand kan ons lichaam door sterke onnatuurlijke velden gemakkelijk ontregeld raken. 's Nachts worden de belevenissen van de dag verwerkt en gerepareerd, daarom hebben we rust, herstel en passiviteit nodig. Overdag zijn we tamelijk goed geaard, doordat wij op de grond staan, dingen aanraken, douchen, en kunnen we ons redelijk ontladen. In bed liggen wij echter geïsoleerd, hebben wij geen contact met de aarde. Het loont zich om de slaapkamer vrij te houden van onnatuurlijke omgevingsinvloeden. Een goede graadmeter voor 'slaapkwaliteit': hoe word ik 's morgens wakker? Is dat ontspannen, uitgerust, hersteld, helder of moe, down, 2 koppen koffie en een koude douche nodig om wakker te worden? Een schone slaappleaats is de basis voor gezondheid en vitaliteit, een belangrijk stukje levenskwaliteit.

## Wat te doen aan elektrosmog?

Bij elektrosmog spelen een aantal factoren een rol:

1. De sterkte van de velden
2. De schadelijkheid van de velden
3. De tijdsduur in de velden
4. De gevoeligheid van de persoon

Met dit in gedachten kunnen we aan de volgende aanpak denken:

1. het voorkomen en verkleinen van de velden
2. verminderen van de schadelijke energie van de velden
3. verkorten van de tijdsduur in de velden
4. onszelf beter bestand maken tegen elektrosmog

## Het voorkomen en verkleinen van velden

Het allerbeste is vanzelfsprekend om onnatuurlijke velden zoveel mogelijk te voorkomen. Het gezegde 'voorkomen is beter dan genezen' is voor honderd procent van toepassing op elektrostress. We hebben tegenwoordig ons leven zo ingericht met het gemak van elektriciteit, dat veel apparaten 'onmisbaar' zijn geworden, het maakt ons leven ook makkelijker. Er zit echter ook een keerzijde aan: Elektro-velden zijn door de meeste mensen niet te zien, te voelen of te ruiken, maar heel goed met allerlei meetapparatuur te meten. Elektrische gebeurtenissen zijn natuurlijke processen in een menselijk lichaam. Deze kennis gebruiken we heel bewust om bijv. een EEG, ECG of een MRI scan te kunnen maken, en ook een pacemaker kan het hart weer regelmatig doen functioneren. Kunstmatige velden kunnen daarom belangrijke invloeden op de levensprocessen hebben. Elektrische en magnetische wisselvelden veroorzaken kleine elektrische stroompjes in het hele lichaam. De stroomdichtheden kunnen de sterkte van de lichaamseigen signalen benaderen en/of overtreffen.

Met een beetje inzicht in deze thematiek en met eenvoudige middelen zijn grote veldreduceringen mogelijk.

### **a. Statisch magnetische velden:**

*De bekendste is het magneetveld van de aarde. De vogels oriënteren zich op dit veld, maar ook de mens. De natuurlijke velden zijn enorm belangrijk voor onze fysieke gezondheid.*

Magnetische velden verstoren het evenwicht van ons biologische systeem en op den duur treden beschadigingen op.

Gemagnetiseerde ijzeronderdelen in bedden en meubels, spiraalbodems, binnenveringmatras, tramleidingen, ijzerenbalken en spanten, verwarmingsradiatoren, metalen deurkozijnen, luidsprekers, bewapeningsstaal in beton....

- vermijd materialen die het aardmagnetisme storen
- houd bed metaalvrij
- makkelijk zelf met een kompas te meten
- Afstand houden van 1 tot 2 m van metalen objecten (radiatoren, boilers, ed.)
- Voorzichtig met koptelefoons, headsets en oorknopjes.

### **b. Statisch elektrische velden:**

*Ze zetten het hele lichaam onder spanning.*

Bijna alle synthetische stoffen en materialen veroorzaken een elektrostatisch veld, de bekende vonken bij het openen van een deur. Dit soort ladingen komen overal voor, binnenin gebouwen met veel kunststofmaterialen waar een droge lucht heerst, kunststof schoenzolen op kunststofbodembedekker, synthetische afwerkmaterialen van wanden, vloer en plafond, synthetische gordijnen zijn vaak sterke veldveroorzakers speciaal in combinatie met centrale verwarming, brilleglazen, pruik, nagenoeg alle synthetische kleding, in auto's aan de bekleding en dashboard.

De bekendste natuurlijke statische elektriciteit is de bliksem bij onweer. Bij een hogedrukgebied (en föhn) zijn de waarden ook aanzienlijk verhoogd.

De kwaliteit van de lucht wordt ook voor een belangrijk deel bepaald door de ionenhuishouding. Er is een sterke wisselwerking met het elektrostatisch veld.

Elektrische apparaten, hoogfrequente straling, beeldschermen, stof en rook, droge lucht, airconditioning en luchtbehandeling en slechte ventilatie beïnvloeden het binnenklimaat negatief.

- kies voor natuurlijke materialen
- luchtvochtigheid binnenshuis minstens 50 % (fonteintjes, of bakjes aan de radiatoren)
- bliksem
- golven aan het stand
- (uv)licht van de zon
- open vuur (kaarsen)
- geef synthetische knuffeldieren kleren van natuurstoffen

### **c. Elektrische wisselvelden (laagfrequent):**

*De grootste gevoeligheid van ons zenuwstelsel ligt ongeveer bij 50 Hz.*

Sterke velden vind je bij hoogspanningsleidingen, niet geaarde leidingen, snoeren en elektrische apparaten, dicht bij het lichaam zoals: elektrische deken, bureaulampen en schrijfmachines. Verder TL, spaarlampen, dimmers, elektrisch verstelbare bedden en waterbedden.

Deze velden beïnvloeden ook de luchtionenhuishouding negatief (luchten alleen helpt onvoldoende).

- Aard zoveel mogelijk apparaten en metalen voorwerpen
- Koop zoveel mogelijk met geaarde bedrading
- Een effectieve manier om elektrische velden van onze huisinstallatie te voorkomen of aanzienlijk te verminderen, is de bedrading in huis uit te voeren met afgeschermd kabel.
- Zit de stekker goed om in het stopcontact?
- Er zijn speciale netvrijschakelaars voor in de meterkast (schakelt af wanneer er geen stroomverbruikers meer zijn). Zo kun je delen van het huis veldvrij maken.
- Trek alle stekkers uit het stopcontact, uitschakelen is meestal onvoldoende.
- Elektrische velden laten zich goed afschermen middels een goede aarding, door geaarde metalen schermen, fijnmazig gaas, of soms aluminiumfolie.

**d. Magnetische wisselvelden:**

Magnetische velden dringen praktisch overal doorheen, gaan gewoon door muren en zijn in de praktijk haast niet af te schermen (wel te verminderen). Naast velden van permanente magneten worden magnetische velden veroorzaakt door stroom.

*1) Externe bronnen:*

Grote velden komen van hoogspanningsleidingen, transformatorhuisjes, distributiekabels die voor de huizen langs lopen, tram en trein.

*2) Interne bronnen:*

Grote velden komen van defecte apparaten en slechte elektrische installaties, daar waar grote stromen lopen (12 V halogeen, sterkstroom), apparaten die voorzien zijn van transformatoren, smoorspoelen en voorschakelementen (zoals netadapters, laadapparaten, TL verlichting, spaarlampen, monitor, kopieermachine, radiowekker, radio, keukenmachines, dimmers). Daarnaast apparaten met motoren zoals (af)wasmachines, wasdrogers, elektrischgereedschap, naaimachines, ventilatorkachels, luchtzuiveraars, scheerapparaten. De boormachine, haarföhn, stofzuiger, scheerapparaat, elektrische tandenborstel worden slechts kortstondig gebruikt. Andere bronnen zijn elektrische kook- en inductieplaten, koptelefoons, telefoonhoorns, ontstekingsspoelen, bewegende magnetische onderdelen (auto). Kompensatiestromen door waterleidingen en verwarmingsinstallaties ed.

- Geen apparaten aan laten staan als het niet strikt noodzakelijk is. Dit geldt in het bijzonder voor apparaten met transformatoren, spoelen en elektrische motoren.
- Of deze volkomen afschakelen met bijv. dubbelpolige schakelaar.
- Ruime afstand (2 m) houden tot stroomvoerende leidingen en apparaten.
- Zo weinig mogelijk apparaten met transformatoren aanschaffen.
- Veilige afstand voor een TV met beeldbuis is 5 m.
- Gebruik getwiste leidingen.

**e. Elektromagnetische (hoogfrequent) velden:**

Hoofdzakelijk door zenders, maar ook door apparaten en verlichting. Radio en TV zenders, GSM en UMTS, radarinstallaties, weer- en spionagesatellieten, politiezenders, alarminstallaties, babyfoon, wireless LAN, TL en spaarlampen.

Het is gebleken dat een menselijk lichaam zeer gevoelig is voor gepulste straling zoals bij GSM (217 Hz). Een C2000 systeem is met 17.6 Hz gepulst, welke vlak bij onze eigen hersenfrequentie ligt. Een DECT is gepulst met 100 Hz.

Ingeval er ongewenste HF-straling van buitenaf het huis binnenkomt, zoals van zendmast, DECT of draadloos internetsysteem van de burens, dan zijn er allerlei reflecterende en dempende afschermmaterialen: raamfolie en verf, gordijnen en vitrages, klamboes, bouwmaterialen, etc. Dit heeft natuurlijk alleen maar zin als er in ons eigen huis geen HF-straling is!

**Voor c. en e. geldt: een verkeerd aangebrachte afscherming kan averechts werken!**

## **Verminderen van de schadelijke energie van de velden**

Van zwarte toermalijn is bekend dat het voor enige tijd de schadelijke energie van elektrosmog kan transformeren/absorberen. Toermalijn raakt echter op den duur verzadigd en moet van tijd tot tijd 'gereinigd' worden. Door bepaalde zouten en andere stoffen, biosignaturen, hangertjes, plaatjes en apparaatjes worden heel veel negatieve aspecten van elektrosmog geneutraliseerd en/of getransformeerd.

## **Verkorten van de tijdsduur in de velden**

Gedurende de tijd dat wij in een elektromagnetisch, elektrisch en/of magnetisch veld verblijven wordt door het cumulatieve effect ons 'elektrostress-emmertje' gevuld. Vooral als we dicht bij een kritische grens zijn gekomen kan de spreekwoordelijke druppel de emmer doen overlopen. Ieder mens ondervindt invloed van elektrische en magnetische velden. De een is wat gevoeliger dan de ander, waardoor bij de één een aandoening zich sneller zal openbaren. Naarmate we dichterbij onze kritische grens komen is ons lichaam minder goed in staat om te herstellen van alle invloeden. Een ziekte of aandoening openbaart zich dan meestal vrij plotseling.

Daarom is het goed om bewust te blijven in welke mate we blootstaan aan de kunstmatige straling en velden en voor hoelang. Hoe ziet mijn omgeving eruit?

's Nachts hebben we in principe geen elektriciteit nodig; de nacht(rust) is een goede tijd om ons lichaam de gelegenheid te geven te regenereren en het emmertje weer te legen. Het wegnemen van de velden heeft meestal direct tot gevolg dat de sterkte van de klachten verminderen.

## **Onszelf beter bestand maken tegen elektrosmog**

De gevoeligheid van een persoon voor elektrosmog is persoonsgebonden en kan sterk variëren van ongevoelig tot flauwvallen onder een hoogspanningsleiding. Opgebouwde elektrostress kan gedeeltelijk worden verminderd door ons te bewegen. De een of ander fysieke sport of beweging kan neutraliserend werken. Het is heel goed om regelmatig in een bos of park te wandelen. Wanneer de huisarts geen raad weet met de (pijn)klachten, dan kan hij u doorverwijzen naar een fysiotherapeut of massagetherapeut. Behandelingen kunnen helpen de opgebouwde blokkades los te maken en verlichting te brengen. Wanneer er echter sprake is van een elektrostressaandoening en dit niet verandert, dan zullen de behandelingen op den duur steeds minder resultaat opleveren.

## Overzicht van apparatuur en adviezen:

In het volgende overzicht worden kort situaties en apparaten besproken waar men aan kan denken bij vermindering of wegnemen van elektrosmog. Belangrijk is te weten hoelang men met de apparaten werkt en daarbij blootgesteld staan aan hun uitstraling (haarföhn geeft wel straling, is echter van korte duur).

### 1. GSM en UMTS:

Het gemak van een mobieltje heeft ook een keerzijde. In het hele land worden zendmasten geplaatst waar soms nogal wat protest bij komt van (buurt)bewoners. We moeten ons ook realiseren dat, wanneer wij bellen met een mobieltje, wij een zeer sterke zender tegen ons eigen hoofd houden. De sterkte overtreft vele malen die van een zendmast op enig afstand! Ons mobieltje zendt dwars door ons hoofd heen. In vliegtuigen en in ziekenhuizen is het gebruik van mobiele telefoons vaak verboden, in verband met het verstoren van de elektronische apparatuur. Ook het menselijke organisme zal daar zeker door worden beïnvloed.

- Draag een mobiel liever niet op het lichaam. Vermijd borstzak (hart), riem en broekzak (vitale organen, vruchtbaarheid en vooral bij zwangerschap).
- Een mobiele telefoon in de standby stand maakt om de zoveel seconden contact met de zendmast.
- Zet de mobiele telefoon alleen aan als dit echt nodig is. Op het moment dat een gespreksverbinding wordt gemaakt, ontstaat een heel sterke energiepuls. Houdt daarom de telefoon van het oor af totdat er verbinding is.
- Een mobiel in een rijdend voertuig (auto, openbaar vervoer) schakelt steeds over van het ene draadloze station naar het andere. Ook dit gaat gepaard met een extra energiestoot. Bovendien is de zendenergie in een afgesloten ruimte van metaal, zoals een auto of trein, maximaal, omdat deze ruimtes het gezondene weerkaatst. Iedereen in zo'n ruimte komt onder extra druk te staan! In de trein is het beter helemaal niet bellen (of te internetten).
- Voor de auto zijn er carkits met buitenantenne! (handsfree bellen).
- Zoveel mogelijk vrij van gebouwen bellen.
- Geen zgn. headset gebruiken, de zendenergie wordt direct het oor in geleid.
- Denk aan de baby, mobieltje uit of ver uit de buurt.
- Houdt rekening met anderen!
- Uit de medische hoek: beneden de 16 jr niet met een mobieltje bellen.

### 2. Onze huistelefoon:

#### a) DECT telefoon:

Dit verdient extra aandacht aangezien dit zonder twijfel een stortvloed aan aandoeningen bij mensen oplevert. Dit is een van de gevaarlijkste apparaten in huis, die 24 uur dag zendt, met zijn pulsen, of er een gesprek gaande is of niet.

# Doe deze telefoon de deur uit (misschien doen de burens dat ook) en ga naar b)

# Of trek 's nachts de stroomstekker eruit

# Niet op het lichaam dragen.

# Er bestaan speciale voorschakelapparaten, schakelt aan alleen wanneer er een gesprek komt.

# Het basisstation zo ver mogelijk van de slaapkamer plaatsen.

#### b) Telefoon aan een draadje:

Generaties lang hebben we getelefoneerd met een telefoon aan een draadje. Dit verdient de absolute voorkeur. Als u "echt" niet buiten een draadloze telefoon kunt, dan zijn er minder schadelijke alternatieven.

#### c) Analoge CT1+ telefoon:

Dit is een zogenaamde analoge telefoon en zendt niet gepulst zoals een DECT telefoon en is derhalve minder schadelijk. Bovendien zendt hij met geringe energie en alleen als er daadwerkelijk een gesprek wordt gevoerd. Helaas mag dit type niet meer geproduceerd worden, op rommelmarkten en speciale winkels nog wel te verkrijgen.

*d) Eco-DECT:*

Bij de meeste modellen moet de handset steeds weer in de houder worden geplaatst om het zenden te stoppen (niet erg praktisch).

Een ander type past het zendvermogen aan aan de te overbruggen afstand en zendt dus met niet meer energie dan strikt nodig is en bovendien alleen maar als er daadwerkelijk een gesprek plaatsvindt.

# Dit is waarschijnlijk het minst belastende type draadloze telefoon die op dit moment verkrijgbaar is. Zie voor dit type: <http://www.orchid-nederland.nl>

*e) Babyfoon:*

Bij de meeste babyfoons worden de TCO normen voor PC werkplekken (volwassenen) verre overtroffen!

# Gebruik een babyfoon die alleen aan gaat wanneer er duidelijk herrie is, de rest van de tijd staat hij uit. Minstens 2 meter afstand van het bed, muren en kabels.

# Er zijn ook speciale eco- of stralingsarme babyfoons (Vivanco, Angelcare).

### **3. Draadloos internet:**

Ook dit apparaat zendt voortdurend ononderbroken gepulst uit, of er data verzonden moet worden of niet. Zelfs op straat nog te meten. Met de handen op het toetsenbord van een laptop heb je de antenne bijna in je handen.

# Het draadje is het enige goede alternatief en ook veel sneller.

N.B: het zendgedeelte van de draadloze modem moet wel worden uitgeschakeld of worden vervangen door een normaal modem. Ook de zender in de eigen PC moet worden uitgeschakeld!

### **4. Magnetron:**

Een magnetron is een zeer krachtige bron van elektromagnetische straling, gebaseerd op het principe van de radar. Radarstralen zijn onomstotelijk schadelijk en kunnen wijzigingen in het DNA aanbrengen.

Daarnaast verspreidt een magnetron grote elektrische en magnetische velden. Wanneer hij in bedrijf is, worden op 5 meter afstand de 'veilige' waarden nog in hoge mate overschreden.

Relatief gezien, we staan niet de hele dag bij de magnetron te koken, maar een mobieltje aan je oor heeft veel grotere invloed. Belangrijker nog dan het bovenstaande is, dat er steeds meer aanwijzingen komen die vertellen dat de magnetron ook op andere manieren schadelijke bijwerkingen heeft, het degenereert nl. voedsel en drank. Melk of potjes opwarmen voor de baby is dan ook sterk af te raden.

### **5. TL verlichting, zonnebank en spaarlampen:**

Van TL verlichting komt een groot elektrisch veld, van de ingebouwde smoorspoel een fors magnetisch veld en hogere stoorfrequenties. Denk ook aan de zonnebank waarin een groot aantal TL armaturen zijn gemonteerd. Men ligt in een zeer sterk elektrisch en magnetisch veld! Minder fijn dus. Voor de wintertijd is volgende nog te overwegen: een goede zonnebank (afgezien van de smog) maakt beide UV-a en UV-b straling aan, waardoor de huid niet alleen een tintje krijgt, maar ook vitamine D kan aanmaken. Dit is zeer goed voor onze spieren, gewrichten en ons innerlijk welbevinden. Ook het kleinere broertje van TL, de spaarlamp, geeft een onregelend elektrisch en magnetisch veld af. Gebruik dergelijke lampen uitsluitend op plaatsen waar men slechts kort verblijft zoals zolder, gang, buitenverlichting, kelder, enz. Zeker niet als leeslamp gebruiken!!

Natuurlijk worden spaarlampen uit het oogpunt van energiebezuiniging sterk aanbevolen.

### **6. Geregelde apparatuur:**

Dit zijn zgn. thyristor en triac geregelde apparaten waarvan de hoeveelheid licht of toerental ingesteld kan worden. Hieronder vallen lichtdimmers, boormachines, naaimachines, stofzuigers. Deze veroorzaken krachtige en complexe elektrische- en magnetische velden.

## **7. Waterbed, elektrische deken en verstelbaar bed:**

Waterbedden en elektrische dekens zijn, in de regel, zeer krachtige veroorzakers van elektrostress, omdat we zeer nauw contact maken met de elektrische bron. Een waterbed kan van tevoren worden opgewarmd maar dient 's nachts uit te staan met de stekker uit het stopcontact. Hetzelfde geldt voor een elektrische deken. Deze kan gebruikt worden om het bed voor te warmen, maar daarna de stekker eruit!! Als we een elektrisch verstelbaar bed hebben dan kan het zijn dat deze werkt via een transformator. Als de stekker in het stopcontact blijft zitten kan het magnetische veld nog steeds enorm zijn, groter dan recht onder een hoogspanningsmast!! Dus stekker eruit als er niets versteld moet worden.

## **8. Elektrische vloerverwarming:**

Bij oudere typen elektrische vloerverwarming worden buitensporig hoge magnetische velden gemeten. Via de voeten is er een intens contact met het 50 Hz magnetische veld en juist in de voeten zitten talloze reflexpunten die verbonden zijn met de meridianen van ons lichaam en de organen.

# Bij nieuwere veld arme typen zijn de beide draden heel dicht naast elkaar, wat zorgt voor een optimale veldcompensatie en is nog eens heel praktisch. Er zijn speciale uitvoeringen met gevlochten gaas voor natte ruimtes, waarbij er ook geen elektrische velden meer zijn.

## **9. TV en computers:**

TV en computers met beeldbuis geven een veelsoortige en harde straling af. Een afstand van minimaal 2 meter voor een dergelijke TV is aan te bevelen. Vlak voor de tv zitten is sterk af te raden. Zeker voor kinderen. De beeldbuis PC voldoet, itt. de televisie, aan hoge TCO normen voor een PC-werkplek, maar nog steeds onvoldoende volgens de normen uit de Baubiologie.

Vele laptops voldoen niet eens aan deze TCO normen voor de PC. De pech is dat wij met onze handen het toetsenbord aanraken om iets te typen.

# Er zijn ook goede laptops, alleen een meting brengt uitkomst.

# Meer dan 50 cm afstand houden tot beeldscherm van uw PC.

# De moderne LCD/TFT-schermen geven over het geheel weinig straling.

## **10. Wekkerradio:**

Wekkerradios en elektrische klokjes naast het bed zijn echte boosdoeners!

# Wekker op batterijen.

## **11. Halogeenverlichting:**

Halogeenlampen zijn op zich niet schadelijker dan gewone gloeilampen. Bij 12 Volts halogeenverlichting wordt echter vaak gebruik gemaakt van een transformator, die een sterk magnetisch veld verspreidt. In een bureau-halogeenlamp is de transformator vaak in de voet van de lamp gebouwd.

## **12. Netadapters:**

In de zg. netadapter voor bijvoorbeeld het opladen van accu's, bevindt zich een transformatortje en/of elektronische schakeling dat een aanzienlijk magnetisch strooiveld afstraalt. Het beste is de adapters in een ruimte te plaatsen waar men weinig verblijft en na het opladen gewoon de stekker eruit.

## **13. De meterkast:**

Van de meterkast komt veel 'straling'. Hou het schoon, geen dingen in deze kast opbergen. Zorg ervoor niet in de directe omgeving van de meterkast te gaan slapen; tenminste 3 meter afstand houden.

# Sterk af te raden is een draadloze digitale elektriciteits- en gasmeter, de zgn. "slimme meter".

## **14. Stekkers en stopcontacten:**

Het is in dit verband een goede gewoonte om na gebruik van een apparaat de stekker uit het stopcontact te trekken. Het is niet voldoende om een apparaat uit te zetten, de leidingen kunnen nog steeds stroomvoerend zijn, zoals apparaten met transformatoren, of spanningsvoerend zijn.

- Gebruik dubbelpolige schakelaars, dwz dat beide leidingen afgeschakeld worden.
- Er zijn stekkers met ingebouwde dubbelpolige schakelaar.
- Kijk of de stekker goed om in het stopcontact zit: welke is de fase draad (met stift merken) en kijk dan of de aan/uit schakelaar in de fasedraad is.
- Laat metalen lampen en metalen delen van apparaten voorzien van aarding.
- Maak altijd gebruik van geaarde (of nog beter afgeschermd) verlengsnoeren en dozen.

### **15. Het draadlozeerstation**

Regelmatig (vaker dan 1 maal per minuut, per 3 minuten) worden door de sensoren die buiten staan opgesteld de temperatuur, luchtdruk, vochtigheid, etc. radiografisch verstuurd naar het basisstation in de woning.

### **16. Elektrosmog in de auto:**

Ook in de auto is er veel elektrosmog. Geïrriteerd zijn en een of andere vorm van agressief gedrag komt hier heel vaak vandaan. Het zou ook kunnen verklaren waarom kinderen in een auto op den duur klierig worden ongeacht de hoeveelheid afleidend speelgoed. Een van de symptomen van elektrosmog is namelijk (zonder ogenschijnlijke reden) prikkelbaar en geïrriteerd raken.

# Het algemene advies om na 2 uur autorijden te stoppen en wat te lopen of te bewegen is dus heel nuttig om weer te ontspannen.

## **Bewust blijven van elektrosmog**

Meten is weten: vraag advies van een Bouwbioloog! De bouwbioloog gaat een overzicht maken van het hele huis, want niet alleen de elektrosmog, maar ook bacteriën en schimmels, chemische stoffen, vochtigheid, bouwmaterialen, stukwerk, vloer, ed. hebben invloed op onze gezondheid, op ons woonklimaat.

## Enkele praktijkvoorbeelden

Sommige mensen hebben een bed dat elektrisch verstelbaar is met alle toeters en bellen. *Een tandarts uit Dortmund* sliep in zo'n bed en klaagde jarenlang over rugpijn, migraine aanvallen, hartritmestoornissen en duizeligheid. In het bed lag ook nog een elektrische deken om de klachten nog wat erger te maken. Ook wanneer de beide functies niet in gebruik waren bleven de velden aanwezig, want de stekkers werden niet uit het stopcontact getrokken. Boven het bed was een veldsterkte te meten 1500 V/m. De tandarts zelf bleek bij de meting in bed 35000 mV op het lichaam te hebben. Nadat de stekker van de elektrische deken uit de wandcontactdoos was getrokken, bleven nog 12000 mV over. Nadat ook het bed van de stroomaansluiting was gescheiden, bleven nog 600 mV over. Reden, een defect in de leidingen in de muur. Als laatste werd een netvrijschakelaar geplaatst en het resultaat was 0 mV. De man belde na enkele weken op: de ondraaglijke pijnen werden steeds minder en zijn tenslotte helemaal verdwenen.

*Een 17-jarige scholiere uit Solingen* leidt onder epileptische aanvallen. Gemiddeld kreeg ze 3 keer per jaar een aanval, tot ze plotseling vaker kwamen, 3 keer in de maand. Haar broer had een mobieltje gekocht en als hij thuis naast zijn zuster telefoneerde, kreeg zij een aanval. Haar moeder vertelde: "Het heeft lang geduurd voor we de samenhang begrepen en konden geloven. Mijn zoon belt sinds vier maanden niet meer thuis en mijn dochter heeft sinds die tijd geen aanvallen meer gehad. Voor ons is duidelijk dat een en ander met elkaar samenhangt. Het gevaar is nu echter buiten. Als iemand zijn mobiele telefoon pakt in de buurt van mijn dochter, leg ik hem de situatie uit en vraag hem om afstand te nemen. Het heeft tot nu gefunctioneerd. Iedereen had begrip."

*Een alleraardigste baby uit Koblenz* wond overdag iedereen om haar vingers met haar liefste lachen. Maar zodra ze in bed lag, veranderde het lieve kind in een brulbeer. De ouders waren vertwijfeld. Iedere nacht weer hetzelfde beeld van schreeuwen tot uitputting de onrustige slaap toch nog bracht. Een meting in het houten ledikant gaf 600 nT aan. Op 20 cm van het kleintje lag een babyfoon onder het ledikant om het gebrul goed te kunnen horen. De babyfoon werd verwijderd, de rustige slaap kwam meteen, voor kind en ouders. "Kleine Sarah lacht nu zelfs 's nachts."

*Thomas, een 22-jarige student uit Dusseldorf*, was jarenlang allergisch voor alle soorten stof en leed aan ernstige astma-aanvallen. Voorall huisstof, katten- en paardenhaar waren heel erg voor hem. Zijn vriendin was een grote paardenliefhebster, enthousiast ruiter, ze was dagelijks met paarden bezig in de stal of in de wei en had de paarden naast haar huis staan. Bij ieder bezoek werden de symptomen erger. Vele behandelingen brachten korte effecten maar geen enkel resultaat. Pas na een door een arts aangeraden huisonderzoek, waarbij de extreem hoge ladingen van de synthetische vloerbedekking (3000 V) opvielen en dit dientengevolge verwijderd werd en tevens enkele correcties aan de huisinstallatie mbt de slaapkamer werden voorgenomen, verbeterde zijn gezondheidstoestand. Tegenwoordig, twee jaar na de sanering, helpt hij mee in de stal, slaapt hij met hooi en haver en is absoluut symptoom vrij. Medicijnen worden niet meer genomen.

*De 4-jarige Annabell* schreeuwde elke nacht, zweette, sloeg om zich heen en plaste weer regelmatig in bed. Na verwijdering van een nieuwe, overal verkrijgbare, niet geaarde klemlamp (met platte stekker) van haar bedje keerde de rust weer terug. Op het kinderlichaam was 900 mV spanning te meten en een veldsterkte van 40 V/m, vier keer zo sterk als de norm voor een pc-werkplek.