

# ELECTROSMOG in uw leefomgeving

## Een praktische handleiding

---

### Wat is Elektrosmog

Elektrosmog is het totaal aan verschillende soorten straling die in ons leefmilieu aanwezig is. Voor iedereen is elektrosmog inmiddels een feit in het publieke domein (belasting in openbare ruimtes, school, trein en kantoor). Ook hebben veel mensen op eigen initiatief hun privé ruimte belast, in veel gevallen 24/7!

### Bronnen

Elektrosmog wordt veroorzaakt door elektromagnetische velden (EMV), die ontstaan daar waar:

1. elektrische spanning op voorwerpen staat (bv. beeldschermen, PC, spaarlampen, apparaten, wekkerradio's)
2. elektrische stroom doorheen loopt (bv. een snoeren, kabels, stekkerdozen)
3. waar draadloos contact gebruikt wordt als communicatie:
  - GSM (telefoon & masten)
  - DECT huistelefoon & babyfoon
  - internet (via modem, wifi of smartphone)
  - bluetooth

### Mogelijke klachten

Mensen hebben verschillende gevoeligheid voor EM straling, maar bij (over)gevoeligheid komen onderstaande klachten veel voor:

- Slapeloosheid, ernstige vermoeidheid, hoofdpijn/misselijkheid, duizeligheid, hartritmestornissen, concentratieproblemen, oorsuizingen, huiduitslag, pijn in spieren en gewrichten, storingen in hormoon- en immuunsysteem, ADHD, stress en overgewicht.

### Wat kan ik doen?

1. uw DECT huistelefoon vervangen door kabeltelefoon of DECT **ECO**
2. draadloos internet vervangen door een kabelversie
3. draadloos internet vervangen door homeplugs (signaal via elektriciteitsnet vh huis)
4. smartphone zo min mogelijk gebruiken, houd afstand (5-10m)
5. bluetooth op smartphone uitzetten
6. geen apparaten en snoeren in de buurt van bed (< 0,5 m)
7. houd afstand van transformatoren
8. gebruik gloei- of spaarlampen i.p.v. halogeenlampen
9. zorg dat werkplek & PC geaard zijn
10. draadloos modem op laptop uitzetten

### Informatie

- <http://michielhaas.nl/> (prof TU Delft)
- [www.stralingsrisicos.nl](http://www.stralingsrisicos.nl)
- [www.stichtingEHS.nl](http://www.stichtingEHS.nl)
- [www.stopumts.nl](http://www.stopumts.nl)
- [www.bioinitiative.org/](http://www.bioinitiative.org/)
- <http://www.verminder-electrosmog.nl/>