

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 veel mensen is elektrosmog in zowel privé- als werklevens een feit (belasting in huis, auto, school en kantoor!).

Er is dus ook sprake van een forse belasting in uren/dag, soms 24/7!

Bronnen

Elektrosmog wordt veroorzaakt door elektromagnetische velden, die ontstaan daar waar elektrische spanning:

1. op voorwerpen staat (bv. beeldschermen, PC, spaarlampen, wekkerradio's)
2. stroom doorheen loopt (bv. een snoer, stekkerdozen)

Waar draadloos contact gebruikt wordt als communicatie:

1. GSM (telefoon & masten)
2. DECT huistelefoon & babyfoon
3. internet (via modem of mobieltje)
4. bluetooth

Mogelijke klachten

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

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

Wat kan ik doen?

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

Informatie

- www.stralingsrisicos.nl
- www.stichtingEHS.nl
- www.stopumts.nl
- www.bioinitiative.org/

- **EON – praktijk voor een Gezond Leven, Baarn**
- www.eon-advies.nl / **0652-477402**