

Elektromagnetische velden en gezondheid: richtlijnen voor de medische praktijk

Richtlijnen voor onbegrepen, veelal a-typische klachten die gerelateerd zijn aan de blootstelling aan elektromagnetische velden¹(EMF)². Gerapporteerd zijn stressverhoging, vermindering van het welbevinden en overgevoeligheid. De inschatting is dat tenminste 3% van de bevolking er meer of minder onder lijdt.

EMF uit zich in een mix van ontregelingen. De klachten zijn veelal a-typisch³ zoals: hoofdpijn, slapeloosheid, oververmoeidheid, oorsuizen, tintelingen, hartkloppingen, misselijkheid en degeneratieve ziekten. Door reflectie op het voedingspatroon, leefwijze en levensloop kan de algemene conditie verbeterd worden. Voor EMF-overgevoelige patiënten is een aangepaste leef-, woon-, en werksituatie noodzakelijk. Kijk naast de ervaringen van de patiënt ook naar de EMF leefomgeving van de patiënt.

Onderzoek van de leefomgeving

Als eerste dient onderzocht te worden welke apparatuur er in de directe leefomgeving aanwezig is. EMF wordt veroorzaakt door:

- **Zendervelden van draadloze apparatuur (hoogfrequent):** draadloze DECT-huistelefoons, mobiele telefoons, draadloze headsets, babyfoons, draadloos internet (Wifi), zendmasten, radar, PC, modem, en TV. Midden frequenties: LCD en plasma TV's, spelcomputers, Digitenne. (dirty air)
- **Velden van het elektriciteitsnet (laagfrequent):** Elektrische deken en waterbed, elektrische (klok) radio bij het bed, bedmotoren, hoogspanningsmasten/ elektriciteitskabels (dirty power), metalen lamp-armaturen, TL-lampen, spaarlampen en led-verlichting, opladers, motoren van (hybride) auto's, trein, scootmobiel, elektrische fiets, keuken- en klusapparatuur. Halogeen en LED op 230 V. is momenteel het minst EMF belastend voor de leefomgeving.

De meest effectieve en meest voor de hand liggende maatregel is: HOUDT AFSTAND tot elektrische en elektronische apparatuur of schakel deze (tijdelijk) uit. Met andere woorden: *"de zender uit of uit de zender"*.

Gebruik bij huis- of werkplekbezoeken als medicus eventueel een eigen meetinstrument⁴ als EMF indicatie. Wanneer u een elektrosmog-rijke woning heeft aangetroffen, adviseer dan een bouwbiologisch huisonderzoek te laten uitvoeren. Afscherming van de leef- en woonomgeving is mogelijk na meting door een deskundige met hoogwaardige elektronische meetapparatuur.

¹ Electrosmog ontstaat door statische en dynamische (laag en hoog frequente) elektromagnetische processen. Statisch: gewone magneten en elektrostatische velden van kunststof gordijnen en vloerbedekking. Dynamisch: Laag frequente (50 Hz) wisselvelden van het elektriciteitsnet en hoogfrequente zendervelden voor de telecommunicatie en afstandsbediening.

² EMF staat voor "Electro Magnetic Frequencies" en is de afkorting die internationaal wordt gebruikt.

³ http://www.emf-portal.de/db_status.php?l=e&form=6

⁴ Bijvoorbeeld de Esmog Spion of ESI23 van Priggen. <http://www.priggen.com/>

Onderzoek van de patiënt

Om elektro-overgevoeligheid bij de patiënt te diagnosticeren, kunnen enkele adviezen en procedures gevolgd worden uitgaande van de stelling: de zender uit of uit de zender. Veel van deze adviezen gaan over het creëren van een stralingsarme leefomgeving, vooral tijdens de slaaperiode en in de omgeving van het bed, alsook op de werkplek.

EMF – Checklist en eliminatie/provocatietests

- De mobiel 's nachts niet onder het hoofdkussen of bij het bed. Uitschakelen heeft de voorkeur, altijd ver weg neerleggen.
- Vervang de draadloze DECT telefoon door een **stralingsarme 'Full Eco-Mode Plus DECT'** of door een vaste telefoon.
- Zet het Wifi-systeem (draadloos internetmodem) 's nachts uit. Schakel ook de Bluetooth van de laptop uit. In het algemeen geldt *"wired first"*, d.w.z. kabels hebben de voorkeur boven draadloos.
- Draag het mobieltje niet mee op het lichaam (ook niet standby). Bel enkele dagen niet mobiel.
- Slaap niet op:een waterbed, een verstelbaar metalen ledikant (of schakel 's nachts de stroomtoevoer uit). Vermijd een radiowekker en overtollige snoeren.
- Schakel in de meterkast enkele nachten zoveel mogelijk elektriciteit uit, vooral in de slaapkamer. Permanent is dit mogelijk met een netvrijschakelaar.
- Verblijf enkele dagen of meer op een stralingsarme plaats en let op het verschil.

Deze maatregelen enige tijd consequent volhouden, bijvoorbeeld een week of meerdere weken. Komt een duidelijke verbetering tot stand, dan is elektroovergevoeligheid de waarschijnlijke oorzaak van de klachten. Daarna de apparatuur stapsgewijs weer aanzetten en bepalen of dit effect heeft of niet, c.q. welk apparaat de "boosdoener" is. Stress kan in het algemeen de overgevoeligheid voor electrosmog sterk vergroten. Kies een periode uit dat er voldoende rust is om verschillen op te kunnen merken.

Structurele maatregelen

Als uit onderzoek van de patiënt en de leefomgeving blijkt dat er sprake is van elektro-overgevoeligheid, bespreek dan structurele maatregelen. Bijvoorbeeld gedeeltelijke of radicale afscherming (stralingsdemping) of verhuizing naar een stralingsarme omgeving. Weeg dit af tegen de mogelijkheden om door positieve leefstyle de overgevoeligheid te verminderen. Stralingsdemping is mogelijk met speciale soorten metaalgaas en muurverf, getest op hun afschermende werking. Ook installatie van HR++ glas werkt stralingsdempend. Commercieel beschikbare 'middeltjes' tegen straling, zoals spaceclearing, biosanering, biopolers, armbandjes, 'blokjes', chips ed., veranderen niets aan de gemeten straling. Soms verbeteren ze tijdelijk het immuunsysteem, bieden echter geen 'afscherming'.

Opgesteld door het Nationaal Platform Stralingsrisico's. <http://www.stralingsrisicos.nl>