

Milieuaandoening in opmars



Steeds meer mensen hebben, vaak zonder het zelf te weten, last van elektromagnetische straling van smartphones, wifi, zendmasten et cetera. Het uit zich in klachten als hoofdpijn, slaapproblemen, trillingen, oorsuizen, onrustig gevoel, burn-out, chronische vermoeidheid, geheugen- en concentratiestoornissen, hartkloppingen, duizeligheid, depressies en algehele malaise. Jolanda van Dam weet daar, tot haar eigen spijt, alles van en brengt je in dit artikel op de hoogte.

Tekst: Jolanda van Dam

Elektromagnetische velden (EMV) zijn een milieu(omgevings) factor die onder andere Elektrohypersensitiviteit (EHS) kunnen veroorzaken. EHS wordt ook wel stralingsgevoeligheid of elektrostress genoemd. Mensen die sensitief zijn voor EMV, vertonen verschijnselen die te verklaren zijn met een chronisch stressrespons. Door de toenemende digitalisering en het gebrek aan voorlichting omtrent schadelijke effecten door EMV, ontwikkelen steeds meer mensen aan EMV gerelateerde stressklachten.

Combinaties

Eén op de vijf mensen is HSP ofwel hoogsensitief. Hoogsensitiviteit betreft niet alleen het verhoogd aanvoelen van gevoelens en stemmingen. Veel hoogsensitieve mensen zijn neurologisch gevoeliger voor 'prikkel's van buitenaf. Dat kan zich uiten in

overgevoeligheden zoals voor licht, geluid, geuren, chemische stoffen en ook elektromagnetische velden (EMV). In de praktijk zien we dan ook vaak dat EHS voorkomt in combinatie met hoogsensitiviteit. Maar ook met:

- MCS, meervoudige chemische overgevoeligheid
- CPLD, overgevoeligheid voor licht
- Hyperacusis, overgevoeligheid voor harde geluiden
- Voedselallergieën
- Hooikoorts
- ME/CVS, chronisch vermoeidheidssyndroom
- Fybromyalgie, weke delen reuma
- Ziekte van Lyme
- Auto-immuunziekten
- Stofwisselingsziekten.

Is er wetenschappelijk bewijs?

In 2012 verscheen het *Bioinitiative Report*, gebaseerd op 1800 studies en betrekking hebbend op laag intensieve straling. Volgens de conclusies uit dit rapport is er bewijsmateriaal dat blootstelling ver onder de 'veilige' WHO/ICNIRP limieten, invloed heeft op:

- Sperma en DNA
- Alle leven, in het bijzonder foetussen en jonge kinderen
- De Bloed-hersenbarrière (BBB) die beschermt tegen toxines in het gevoelige hersenweefsel
- Hersentumoren. Er is een constant patroon gerelateerd aan gebruik van mobieltjes en hersentumoren
- Kinderleukemie. Er is voldoende bewijsmateriaal van epidemiologische studies van blootstelling aan EMV. Volgens de regels van het IARC (International Agency for Research on Cancer), kunnen zulke blootstellingen worden geclassificeerd in groep 1, wat zoveel betekent als 'kanker-verwekkend'.
- Melatonine. Er is voldoende bewijsmateriaal om te concluderen dat relatief hoge blootstelling aan Extreem Lage Frequenties (ELF) Magnetische Velden (MV) op de lange termijn kan resulteren in afname van melatonineproductie.

- *Chemische toxines. EMV reageert op het lichaam, net als andere milieutoxines (zware metalen, chemicaliën en pesticiden). Zowel chemische toxines als EMV kunnen vrije radicalen genereren, deze produceren stressproteïnes en beschadigen indirect het DNA.*

Door de organisatie achter dit rapport werden de volgende adviezen gegeven:

- Sterke voorzorgsmaatregelen en duidelijke publieksvoorlichting. Waarschuwingen zijn onmiddellijk aan te bevelen, om te helpen voorkomen dat het gebruik van mobiele telefoons resulteert in een wereldwijde epidemie van hersentumoren.
- Kwetsbare mensen moeten worden beschermd. Het gaat om sensitieve mensen zoals de foetus in ontwikkeling, zuigelingen, kinderen, ouderen, mensen met aanwijsbare chronische aandoeningen en zij die elektrohypersensitief zijn.
- Aanstaande moeders moeten worden geïnformeerd over de risico's van EMV voor hun ongeboren kind.
- Kinderen met bestaande neurologische problemen, waaronder concentratie-, geheugen-, leer- en gedragsproblemen, zouden zoveel mogelijk voorzien moeten worden van een leer-, leef- en slaapomgeving die bedraad is.
- Klaslokalen in het speciaal onderwijs zouden geen draadloze apparatuur moeten hebben, om stressoren te reduceren.
- Alle kinderen zouden naar redelijkheid beschermd moeten zijn tegen de fysieke stressor EMV in scholen en thuissituaties.

Wat zeggen officiële instanties?

Raad van Europa

De straling die veroorzaakt wordt door GSM's en draadloze netwerken kan, zeker bij kinderen, de gezondheid in gevaar brengen. Dat is de conclusie van een rapport van de Raad van Europa. De Raad van Europa heeft in 2011 lidstaten opgeroepen het voorzorgsprincipe toe te passen en te stoppen met het installeren van wifi in scholen, tot er meer over bekend is. In zijn rapport, vergelijkt de Raad van Europa straling met asbest en tabak.

World Health Organisation (WHO)

De WHO classificeert elektromagnetische velden in 2011 als mogelijk kankerverwekkend.

Het Europese Parlement

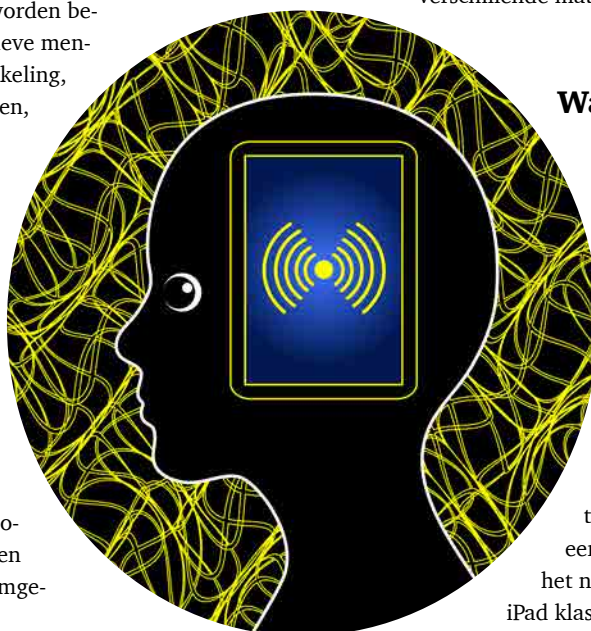
Het EP verzoekt in een resolutie (2009) de lidstaten het voorbeeld van Zweden te volgen en mensen die lijden aan elektromagnetische intolerantie te erkennen als mensen met een handicap, zodat zij passende bescherming en gelijke kansen krijgen.

Wat doen anderen?

In veel omringende landen wordt het voorzorgsprincipe gehanteerd: terughoudendheid, vooral met betrekking tot kinderen, zolang er geen onomstotelijk bewijs is dat EMV onschadelijk is. Duitsland, Frankrijk, Oostenrijk en Spanje erkennen EHS in verschillende mate als handicap.

Wat doen wij?

Nederland loopt hier ver bij achter. Het standpunt van de Gezondheidsraad is om de bevolking niet ongerust te maken (en dus niet te informeren), zolang er geen onomstotelijk bewezen verband is tussen EMV en gezondheidsrisico's. Op peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en op basisscholen in Nederland is dus nog steeds wifi. In de meeste basisschoolklassen is inmiddels een wifi-schoolbord aanwezig. En om het nog bonter te maken, zijn er zelfs iPad klassen. Iedere iPad heeft een eigen wifi-signaal.



Stichting EHS

In Nederland is EHS geen erkende aandoening, waardoor geen hulp te verwachten is vanuit de overheid of medici. Daarom hebben lotgenoten zich verenigd in een Stichting, de Stichting EHS. Zij verzamelen informatie uit binnen- en buitenland omtrent EHS en daaraan gerelateerde onderwerpen. De Stichting EHS werkt nauw samen met andere organisaties. Inmiddels is er ook een goed contact met de GGD. Bij de Stichting EHS zit een team vrijwilligers voor je klaar om jouw vragen telefonisch te beantwoorden. Het landelijke nummer is: 0900-9266. Voor tijden, zie www.stichtingEHS.nl.

Je bent stralingsgevoelig. Wat nu?

Er bestaat geen medicatie tegen EHS. De enige effectieve manier richting een gezonder leven bestaat uit het minderen van stralingsbronnen. Dat wil zeggen: afstand nemen van bronnen van EMV, of deze vermijden en afschermen.

Tien tips (Stichting EHS):

1. Schakel de draadloze huistelefoon (Dect) 's nachts uit. Of vervang deze door een Eco-Dect met een Eco-mode plus-optie. Dit type straalt alleen als er gebeld wordt. Nog beter is een vaste telefoon met een draadverbinding.
2. Schakel het draadloze internet (wifi) uit. Zet de wifi alleen aan als je gaat internetten. Soms zit hier een knop voor op de router (wifi/WLAN) of kan het softwarematig ingesteld worden. Je kunt ook de stekker van de router uit het stopcontact halen of er een tijdsschakelaar tussen zetten. Als je tevens belt met de modem, houdt er dan rekening mee dat de telefoon op dat moment ook is uitgeschakeld. De oplossing hiervoor is het aanschaffen van een losse wifi-router en het uitschakelen van de wifi-functie van de combimodem. Er is een Eco-wifi-router op de markt, die veel minder straling afgeeft. Een pc aan een draad geeft veruit de minste straling.
3. Gebruik de mobiele telefoon niet, of zo weinig mogelijk. Geen mobiel op het lichaam dragen. Bel met luidsprekerstand, of een oortje. Of stuur een SMS. Schakel 's nachts uw mobiel, smartphone en tablet in huis helemaal uit. Heb je de wekker van de mobiel nodig? Stel je mobiel in op vliegtuigmodus, zet het alarm aan en leg hem een eind van je bed vandaan (een mobiel 'slaapt nooit', dus straalt altijd).
4. Gebruik elektrische apparaten zo kort mogelijk. Haal stekkers uit stopcontacten van apparaten die je op dat moment niet gebruikt. Blijf op afstand van een draaiende wasmachine, droger of afwasmachine. Een magnetron geeft veel straling.
5. Schakel apparatuur rond je bed 's nachts uit. Dus geen stekkers in stopcontacten. Zet eventueel de groepenkast van de slaapkamer uit, evenals wifi, Dect en mobiel. Gebruik geen spaarlampen of TL-lampen, maar gloeilampen. Tegenwoordig zijn er gloeilampen met halogeen. Een 230V Eco-halogeen is prima en nog iets zuiniger. Ledlampen geven netvervuiling.
6. Zet (licht)dimmers vol aan of uit. In alle andere standen geven ze veel stoorsignalen op het lichtnet.
7. Gebruik geen 230V wekker(radio). Gebruik een wekker die werkt op batterijen.
8. Zorg dat jouw pc of laptop geaard is.
9. Veel laptops hebben een ingebouwde wifi. Zet deze uit en alleen aandoen bij gebruik.
10. Schakel een erkende (Vereniging Meetspecialisten Elektromagnetische Straling) meetspecialist in voor adviezen omtrent de verbetering van je woonsituatie en afschermingsmogelijkheden.

Test de invloed van apparatuur

Schakel een week lang 's nachts en (eventueel zoveel mogelijk) overdag elektrische groepen van ten minste de slaapkamer(s) uit. Vermijd het gebruik van Hoogfrequente stralingsbronnen, zoals Dect telefoon (stekker eruit, of vervangen door Eco-Dect Plus, of ouderwetse draad-telefoon), mobiel (vliegtuigstand of uit), wifi-router (uitzetten of bedraden). *Ander idee:* verblijf enkele dagen tot een week in een vakantiehuis of caravan waar geen wifi-bereik is en die minimaal vijfhonderd meter van een zendmast staat en minstens twee kilometer van een C2000-zendmast. Dit is na te kijken op www.antenneregister.nl, of kijk voor adressen op de site van Stichting EHS (wel zelf eerst controleren of er inmiddels geen nieuwe zendmast of wifi-installatie bij is geplaatst). Schakel de groepenkast uit in het huisje, als dat mogelijk is, om EMV-belasting tot het minimum te beperken.

Mijn persoonlijke verhaal

Enkele jaren geleden kreeg ik zelf allerlei gezondheidsklachten, zoals oorsuizen, hoofdpijn, hartritmestoornissen, slapeloosheid en tremors. De speurtocht naar deze, medisch onverklaarbare, klachten leidde naar EHS. In mijn boek *Gezondheidsklachten door straling* doe ik verslag van mijn eigen moeizame zoektocht en bewustwordingsproces van de impact die elektromagnetische straling op je leven kan hebben. Hoewel ik in eerste instantie mijn ervaringen heb opgeschreven ten bate van mijn eigen verwerkingsproces, kwam er gaandeweg een steeds terugkerende gedachte bij mij boven: het kan niet zo zijn dat ik dagelijks aan den lijve ondervind dat elektromagnetische straling schadelijk is voor de gezondheid en er ondertussen niets aan doe om daar bekendheid aan te geven. Die gedachte ontstond niet vanuit strijdlust, maar vanuit een gevoel van verantwoordelijkheid. De zorg omtrent de schadelijke effecten van elektromagnetische straling betreft vooral de kinderen van nu en de toekomst. Wat doet dit met hun gezondheid? Nog nooit eerder was er zo veel elektromagnetische straling. Daarom werd het schrijven van het boek een missie. •

Aanbevolen sites

www.stichtingehs.nl (0900-9266)
www.schooneveldadvies.nl (advies en coaching bij elektrogevoeligheid)
www.vemes.nl (brancheorganisatie meetspecialisten)
www.emvion.nl (stralingsarm werken)
www.stichtingmcs.nl (chemische stoffen overgevoeligheid)
www.cpld.nl (lichtovergevoeligheid)
www.stopumts.nl
www.stralingsrisicos.nl
www.zeeuwsplatformstralingsrisico.nl
www.elektrosmognederland.nl
www.bioinitiative.org (grootschalig onderzoek elektromagnetische straling)
www.straling.nl
www.kinderenstraling.nl