

Inhoud

Hoofdartikelen

- *Ledencontactdag - Hoe ga ik om met EHS - p. 3*
- *Hoe mentaal/psychisch om te gaan met EHS en haar gevolgen - p. 6*
- *Zonnecellen niet zo onschuldig als ze lijken? Producenten van vuile stroom! - p. 9*

Korte berichten

- *De nieuwe digitale electrameter - p. 12*
- *Medisch Appèl Stralingsrisico's - p. 13*
- *De ban op gloeilampen - p. 14*
- *Compensatie voor wonen onder hoogspanningsleiding - p. 14*
- *Ban op Wifi in Frankrijk - p. 14*
- *Frankrijk wil GSM verbod voor kinderen - p. 15*
- *Het Nationaal Platform Stralingsrisico's - p. 15*
- *Verspreiding folder 'Veilig mobiel bellen' onder jongeren - p. 16*
- *Dave Stetzer op bezoek - p. 17*
- *ZonMW organisatie: Laatste oproep voor onderzoekprojecten - p. 17*

Wist u dat

Stralingsbronnen

- *Mobieljes zenden ook laagfrequente velden uit - p. 18*

Interessante links

- *EM folder van de Belgische "Gezondheidsraad" - p. 20*
- *Het eerste EHS dorp - p. 20*

Wetenschap

- *Elektromagnetische velden geven stress-effecten in levende cellen - p. 20*
- *Effect van elektromagnetische velden op het functioneren van de transportkanalen van Calcium in de membraan van de cel - p. 21*

Boek/artikel besprekingen

- *Meten van elektromagnetische velden, een vak apart - p. 22*
- *Kanker risico door nieuwe zendmast in Leixlip (Ierland) - p. 23*
- *'Twijfel is hun product' - p. 24*
- *EMV in kantoren - p.24*

Ervaringsverhalen

- *Vrouwelijke hormonen en EHS - p. 25*

Van de redactie

Nationaal en internationaal komen er steeds meer berichten over zorgen die burgers en autoriteiten zich maken over de gevaren van elektromagnetische velden. Op meerdere plaatsen worden WiFi installaties op scholen verboden, in enkele staten van de USA is de maand mei uitgeroepen tot "Month of the electrical hypersensitivity". Regelmatig wordt de stichting benaderd met de vraag naar informatie en sprekers om onze opvattingen op vergaderingen toe te lichten. We hebben eigenlijk meer mensen nodig die deze spreekbeurten op termijn kunnen gaan geven. PowerPoint-materiaal kan ter beschikking worden gesteld. Wie met spreekervaring biedt zich aan?

Gelukkig wordt er nu van buiten de redactie steeds meer materiaal aangeboden en dat maakt dat we een nieuw redactielid goed kunnen gebruiken. Marian Vrolijk heeft de redactie verlaten, na jaren van trouwe dienst. We zijn haar daarvoor zeer erkentelijk! Dank Marian voor je inzet en je inzendingen van meerdere maatschappelijk relevante teksten.. We zijn op de goede weg want links en rechts beginnen ook autoriteiten belangstelling te krijgen voor onze activiteiten en inzichten en worden er steeds vaker adviezen gevraagd. Er komen in een versneld tempo relevante wetenschappelijke publicaties. We gaan door met deze informatie aan u over te dragen. Een eerste erkenning van de mogelijk schadelijke invloed van een nieuwe hoogspanningslijn leidt zelfs tot compensatie voor nabijgelegen woningen door de Netbeheerder TenneT. Nieuw is de bijdrage van Joke van Nes met een serie van "Wist U datjes".

Colofon

De Nieuwsbulletin is een uitgave van de Stichting Elektrohypersensitiviteit (EHS) en verschijnt 4x per jaar.

Abonnementen

- per post € 19,00 per jaar
 - per e-mail € 13,00 per jaar
 U bent dan tevens lid/donateur van de Stichting EHS

Administratie

Telefonisch doorgeven van aanmeldingen en wijzigingen: Marian Vrolijk, 020 690 0124 (alleen 's woensdags tussen 19.00 en 21.00 u).
 Email: marianvrolijk@planet.nl

Administratie adres

Stichting EHS,
 Prins Bernhardlaan 56
 3972 AZ Driebergen

Postgiro 3478207

t.n.v. Stichting EHS te Driebergen

Donaties graag jaarlijks overmaken.
 Informatie voor onze buitenlandse leden:
 IBAN: NL83 INGB 0003478207
 BIC (of SWIFT-code): INGBNL2A

Algemene voorlichting:

Gertrude Arends
 Telefoon: 040-2216716
 (dinsdag 19.00-21.00)
 V. v. Goghlaan 22, 5581 JM Waalre.
 Email: gertrude.arends@gmail.nl
 Kees Spek
 Telefoon: 0543-565706
 (woensdag 19:00-21:00 uur)
 Brandenweg 12, 7108 AX Winterswijk.

Redactie Nieuwsbrief:

Juliette Kuiper
 Hugo Schooneveld
 Hans van der Zouw
 Redactieadres:
 Bremlaan 19, 3911 XH Rhenen
 Email: Nieuwsbrief@stichtingEHS.nl

Vormgeving: Jan Kammeijer

Website: www.StichtingEHS.nl

De Werkgroep Elektrische Overgevoeligheid is in 2002 opgericht om erkenning te krijgen voor het probleem van elektrohyper-sensitiviteit (EHS) in Nederland. In 2007 is vervolgens de Stichting EHS opgericht. Via enquêtes gehouden onder de leden wordt het ziektebeeld van EHS zorgvuldig in kaart gebracht. Doel is om de overheid, gezondheidsinstanties en onderzoekinstellingen te informeren en te prikkelen tot nader onderzoek. Het is vooralsnog niet mogelijk om het lichaam te doen aanpassen aan elektromagnetische en elektrische velden. De oplossing moet dus gezocht worden in vermindering of eliminatie van storende velden.

Als u als elektrogevoelige nog geen enquête heeft ingevuld, dan vragen wij u met nadruk om dit alsnog te doen. U kunt een exemplaar aanvragen bij de ledenadministratie, of downloaden vanaf de website – onder 'Contact'.

NB1:

De mening van de schrijvers in de nieuwsbrieven is niet noodzakelijk die van de Stichting EHS

NB2:

De Stichting EHS kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor de waarde en juistheid van de gegeven informatie en adviezen.

Gebruikers van die informatie doen dit geheel op eigen risico.

©Stichting EHS 2009

Overname van artikelen uitsluitend met bronvermelding.



"Algemeen nut beogende instelling (ANBI)- Stichting EHS. Vanaf 1-1-2008 zijn giften gedaan aan goedgeoedinstellingen aftrekbaar van het belastbaar inkomen als de instelling aangemerkt is als een ANBI instelling (gebruik de zoekfunctie van de website www.belastingdienst.nl voor controle).

Hoofdartikelen

LEDENCONTACTDAG 2009 Hoe ga ik om met EHS?

Evelien Broere en Jos Timmer

Meer dan 70 belangstellenden kwamen bijeen in het prachtige cultuurcentrum Orion, dat onder de rook van Rotterdam in een onverwacht mooi stukje natuur ligt.

Er komen jaarlijks steeds meer mensen af, op onze ledendag schetste dagvoorzitter Jos Timmer. Dat is een goed teken. Er is blijkbaar behoefte. Maar het is ook een slecht teken. Het probleem wordt eerder groter dan kleiner.

De psychische kant van onze handicap staat in de belangstelling door een persbericht van de Gezondheidsraad. Daarin wordt gemeld dat de veronderstelling dat men last heeft van een apparaat de oorzaak is van onze gezondheidsklachten. Timmer gaf als aftrap mee dat volgens hem de psyche natuurlijk invloed heeft op gezondheidsklachten; de psyche versterkt of vermindert de ernst van deze klachten. Maar de kern, het wezen van het probleem is, volgens hem, de straling zelf.



Jos Timmer

Huisarts Liesbeth Adriaansens presenteerde een aantal casussen vanuit haar eigen praktijk, waaruit volgens haar zonneklaar blijkt dat de psyche niet de hoofdoorzaak van EHS is. Ze haalde daarbij ook het voorbeeld aan van een baby die slecht sliep en huilde met de (DECT) babyfoon naast het hoofdeinde. Wanneer de babyfoon op grote afstand werd geplaatst verdwenen de problemen. Het is volgens mevrouw Adriaansens heel belangrijk dat huisartsen de symptomen herkennen. Wanneer je dat kunt, zul je volgens haar in iedere praktijk mensen tegenkomen met EHS. In haar eigen praktijk zijn dat ongeveer 10 overgevoeligen met chronische klachten en een veel groter aantal (meer dan honderd) dat vooral slecht slaapt door verstorende apparaten. Wanneer het apparaat wordt verwijderd, herstellen deze mensen vaak volledig. Volgens mevrouw Adriaansens is het bij de behandeling belangrijk om het zelfgenezend vermogen van het lichaam te versterken. Hoewel de therapie hiervoor niet bewezen is, heeft zij goede ervaringen met trainingen die de

stress verminderen zoals mindfulness. Ook osteopathie kan helpen bij elektro-overgevoeligen.

De lezing van prof. dr. Jan van den Bout was mede voorbereid door mevrouw dr. Ineke Kienhorst. Beiden zijn klinisch psycholoog. Van den Bout zegt niet te begrijpen waarom EHS niet erkend wordt als handicap. Het fenomeen lijkt zo duidelijk: een apparaat vlakbij iemand geeft gezondheidsklachten; de klachten nemen af wanneer de afstand wordt vergroot en komen terug als men weer in de buurt van het apparaat komt. Dit moet toch door onderzoek ondersteund kunnen worden. Zeker als een dergelijke ervaring door honderden mensen wordt gerapporteerd. Van den Bout is dan ook overtuigd van de ernst van het verschijnsel EHS. Hij wilde aan EHS echter ook een positieve betekenis toekennen: "misschien zijn elektro-overgevoeligen wel gezonder dan mensen die de straling niet voelen, aangezien zij de schadelijke straling nu zoveel mogelijk vermijden". Belangrijk in de, als hand-out uitgedeelde,

bijdrage van mevrouw Kienhorst en de heer van den Bout was de handreiking om mentale afstand te nemen van opvattingen van andere mensen waar men last van heeft. Wanneer iemand vindt dat u zich aanstelt, dan zegt dat eigenlijk niets over u, maar alleen over het denksysteem van de ander. Door hiervan afstand te nemen belast u zichzelf niet met extra negatieve gevoelens. U krijgt anders naast uw klachten er nog een probleem bij.

Van den Bout en Kienhorst gaven verder een verklaring waarom mensen in je sociale omgeving (vrienden, collega's) soms afstand nemen en niet over jouw probleem willen praten. Meestal willen deze mensen je wel helpen, maar ze weten niet wat ze moeten doen of zeggen. Als gevolg daarvan haken ze uit gebrek aan vaardigheid vaak af, terwijl het zoveel beter zou zijn als ze naar waarheid zouden zeggen: "Ik wil je wel helpen maar ik weet echt niet hoe?"

De volledige inhoud van de lezingen van mevr. Adriaansens en van de heer van den Bout en mevrouw Kienhorst zijn te raadplegen op de website van onze stichting (www.stichtingEHS.nl)

Hugo Schooneveld bedankte beide sprekers voor hun lezing, maar ook voor hun moed om te verkondigen dat EHS wel degelijk een

groot gezondheidsprobleem is wat niet te verklaren is door alleen de veronderstelling dat men klachten krijgt van EM-apparaten. Er is moed nodig om deze mening te verkondigen tegen de heersende opvattingen van hun eigen beroepsgroep. Als dank gaf Schooneveld beide sprekers het boek "Doubt is their product" (Michaels 2008) waarin beschreven staat welke strategieën een industrie gebruikt om mogelijke gezondheidsrisico's van een nieuwe technologie te bagatelliseren. Hij sluit niet uit dat de telecom-industrie zich hiervan ook bedient bij het beïnvloeden van overheid en wetenschappelijk onderzoek.

In het middagprogramma kon men kiezen tussen 3 gespreksgroepen.

- 1) Hoe ga ik om met EHS, door middel van het bespreken van dagelijkse ervaringen van de aanwezigen. Deze groep stond onder leiding van Jan van den Bout en Liesbeth Adriaansens.
- 2) Wat is de toptien van maatregelen die je kunt nemen wanneer je ontdekt dat je EHS bent. Dit werd door Carolien Schooneveld besproken
- 3) Hoe kan de techniek je helpen met Marcel Honsbeek en Wim Fleuren
 - a. Het meten van EM velden
 - b. Verwijderen en vermijden van schadelijke bronnen
 - c. Afscherming tegen schadelijke velden.



Onderschrift: v.l.n.r.: Liesbeth Adriaansens, Jan van den Bout en Hugo Schooneveld

In iedere gespreksgroep kregen deelnemers volop de gelegenheid om hun persoonlijke ervaring te vertellen. Daarbij werden veel praktische tips gegeven die mensen hadden geholpen om hun weg te vinden met EHS. Enkele voorbeelden.

- Een vrouw had voor zichzelf een goede balans gevonden door 2 weken huishouden met 3 kinderen en een echtgenoot en met 5 zendmasten in de nabijheid van haar huis af te wisselen met 2 weken in een huisje in een vakantiepark op een schone plek, waar ze zich kon herstellen.
- Op een vergelijkbare wijze maakt iemand gebruik van zijn camper om naar een schone plek te trekken (op het erf van een boer) en een paar dagen tot rust te komen.
- Voeding speelt volgens meerdere aanwezigen een belangrijke rol om jezelf te versterken. Suiker heeft een slechte invloed op EHS klachten. Men streeft in het algemeen naar schoon, biologisch voedsel, zonder toevoegingen. Voedselintolerantie (fruit, melk, gluten) geeft vergelijkbare klachten als elektro-overgevoeligheid.
- Je kunt de omgeving niet veranderen, zei een jonge deelnemer. Dus moet je jezelf veranderen. Door apparatuur te ondergaan, waar je last van hebt, kun je er aan wennen. “Ik blijf mijn grenzen opzoeken”.
- Door ontspanningsoefeningen, yoga, lichaamsbeweging (Nordic walking) e.d. kan men een deel van de stressreactie door EHS opvangen. In de natuur werken (bomen snoeien) was een andere tip. Het helpt om te aarden.
- Ieder van ons heeft zijn eigen dag/nacht ritme, waarbij ieder wisselend reageert op EM Velden. Ontdek je eigen bioritme en volg dat zo goed mogelijk op, bijvoorbeeld door op tijd naar bed te gaan.
- Leef bij de dag en blijf zoveel mogelijk in het moment, het hier en nu.
- Verhuis niet te snel. Soms heeft een nieuwe woonomgeving onverwachte verrassingen in petto waardoor de situatie ook slechter kan worden.
- Het gevoel dat je iets aan je situatie kunt

veranderen, in plaats van je machteloos te voelen, is erg belangrijk!

Tijdens de plenaire bijeenkomst constateerden twee gespreksleiders dat het leed onder elektro-overgevoeligen soms nog groter is dan ze al dachten. In de groeps gesprekken bleek dat veel van de aanwezigen baat hadden bij de uitwisseling van hun ervaringen en adviezen om een weg te vinden met hun elektro-hypersensitiviteit. Daar werd volgens Carolien Schooneveld in de introductie ronde dankbaar gebruik van gemaakt. Zij stelde dat het mensen helpt wanneer zij zich realiseren dat anderen er soms nog veel slechter aan toe zijn. In haar groep werd o.a. de suggestie gedaan om een kolonie voor EHS-ers te stichten en deze samen te betalen. Van den Bout was daarnaast zeer onder de indruk van de veerkracht van veel EHS-ers. Marcel Honsbeek kreeg, zoals gebruikelijk, veel vragen te beantwoorden over technische zaken. Het ging nu vooral over lampen zoals daglampen, LED en spaarlampen. In zijn groep was het hem opgevallen dat mensen vanuit een natuurlijke aanleg gevoelig bleken voor computers, zonder dat ze daar veel mee hadden gewerkt. Als algemeen punt stelde hij dat goede aarding bij elektronische apparatuur meer aandacht moet hebben.

Bij de samenvatting van de dag kreeg de stichting EHS nog een paar adviezen mee. Men wil graag dat de medici intensiever worden geïnformeerd. Ook werd gevraagd om de contacten met buitenlandse verenigingen van electrohypersensitieven te onderhouden. Beide punten zullen meer aandacht krijgen in het beleid van het bestuur. De stichting EHS heeft als belangrijk doel om op termijn stralingsarme plekken te creëren in openbare ruimtes zoals treinen, scholen en ziekenhuizen. Het is volgens dagvoorzitter Timmer van groot belang dat er meer bewustwording komt voor gezondheidsrisico's van mobiel bellen bij jongeren. Alle leden van de stich-



Underschrift van linksboven naar rechtsonder: Marcel Honsbeek (ElectroSense), Wim Fleuren (Vitalitools), Hans van der Zouw, discussiegroepje buiten.

ting kunnen daar een bijdrage aan leveren door de folder "Mobiel bellen Voorkom Gezondheidsklachten" zo breed mogelijk in hun omgeving te verspreiden.

Tenslotte waren de aanwezigen het er over eens dat de locatie van deze leden- contact-

dag zeer geschikt is voor eventuele volgende bijeenkomsten. De mooie omgeving, het ontbreken van zendmasten en grote bereidwilligheid van de beheerder om versturende apparaten uit te schakelen, vormen een belangrijke voorwaarde om nog eens terug te komen.

HOE MENTAAL/PSYCHISCH OM TE GAAN MET EHS EN HAAR GEVOLGEN

Ineke Kienhorst en Jan van den Bout ©

Artikel naar aanleiding van de lezing op de leden contactdag van 25 april j.l.

*'Verander de omstandigheden die wel veranderd kunnen worden.
Accepteer en verdraag de omstandigheden die (nog) niet veranderd kunnen worden.'*

1. omstandigheden veranderen (zie lezing)
2. omstandigheden die op het moment zelf niet veranderd kunnen worden

ad 2 Omstandigheden die op het moment zelf (nog) niet veranderd kunnen worden: bijv.

- a. sociale afkeuring en onbegrip van de omgeving (bijv. familie, vrienden, burens, artsen, media); regelgeving van de overheid
- b. enige of erge mate van sociaal isolement
- c. fysieke malaise

Sommige omstandigheden kunnen niet zomaar worden veranderd op het moment dat ze plaatsvinden. Hier geldt dus (zeker op het moment zelf) het 2^e gedeelte van de uitspraak. *“Accepteer en verdraag de omstandigheden die (nog) niet veranderd kunnen worden”.*

Betekent dit dat u dan helemaal niets kunt doen? Nee dat betekent het niet. U kunt dingen doen, die het ‘accepteren en verdragen’ van de omstandigheden gemakkelijker maken en waarbij u zelf geen extra (psychische) ellende toevoegt in de vorm van allerlei nare extra emoties. Het goede nieuws is namelijk dat we onze houding (tegenover dat wat we moeten verdragen) kunnen beïnvloeden, waardoor we naast de narigheid die we al hebben (zie bijv. hierboven bij a. b en c), niet nóg meer hoeven lijden aan door ons zelf uitgelokte negatieve emoties.

Hoe zit dat dan? Laten we proberen om een aantal manieren om dat te doen te verduidelijken aan de hand van de voorbeelden bij a, b en c (maar het geldt ook voor andere nare omstandigheden, die EHS met zich meebrengt; of nare omstandigheden in het algemeen).

Ad a. Sociale afkeuring/onbegrip van de omgeving en overheid

Stel u ondervindt sociale afkeuring (ook bijv. door mensen waar u om geeft): u wordt niet geloofd (terwijl u wel probeert uit te leggen en begrip te vragen voor waar u last van heeft), u wordt als aansteller gezien, u wordt voor gek verklaard enz. De wijze waarop u

met dat gegeven omgaat bepaalt dan of u, naast het moeten verdragen van al die dingen (hetgeen echt niet leuk is) nóg meer (mentaal/psychisch) zult lijden in de vorm van allerlei nare emoties (en wie van u wil dat? Want EHS is al moeilijk genoeg ☺).

Op het moment dat u namelijk denkt dat wat die ander over u denkt ook waar is of u zegt tegen u zelf dat echt héél erg is dat men dat over u denkt en dat men dat niet mag doen of u denkt dat de mening van een ander u als mens/persoon kan aantasten, dan heeft u er een heel vervelend probleem bij gemaakt. Dit zal u veel negatieve gevoelens opleveren (los dus van het feit dat het al vervelend is dat u geen begrip krijgt of geloofd wordt). U hebt dan een dubbel probleem.

Hoe kunt u nu proberen te voorkomen dat u er een dergelijk 2^e probleem bij krijgt? .

U kunt zich o.a. realiseren dat de opvattingen van de ander over u niet meer en niet minder dan de opvattingen van die persoon zijn, die u weliswaar niet goed uitkomen, maar die uiteindelijk niet uw wezen/kern/persoon kan aantasten. Eigenlijk zegt een opvatting van een ander slechts iets over het denksysteem van die ander, over de opvattingen die hij of zij er op na houdt en uiteindelijk dus NIETS over u. Als het u lukt om dat te zien, krijgt u geen last van het 2^e probleem, dat allerlei negatieve gevoelens meebrengt. Dus houdt MENTALE AFSTAND van die opvattingen van een ander, waardoor u zich het minder zult aantrekken.

Om het nog eens te verduidelijken: ook u hebt opvattingen over een andere persoon, positieve en minder positieve. Betekent dat dan dat uw opvattingen over die ander “waar” zijn, of zegt het vooral iets over hoe ú tegen die ander aankijkt?

Het is dus van belang (in zoverre u dat al niet doet) om goed uit elkaar te houden dat

de mening van een ander, de mening van een ander blijft, hoe vervelend u die mening ook vindt. Dat die mening niets over u zegt, maar veel over het denksysteem van de ander. Als u dat probeert, zult u merken dat de mening van de ander er nog steeds is, maar dat hij u minder zal raken.

Ad b. enige of erge mate van sociaal isolement

Zoals al gezegd in de lezing: u zit hier nog, maar er zijn mensen die letterlijk nergens meer kunnen komen. Niet in de stad, niet in winkels, niet op hun werk, niet bij mensen thuis, niet in musea, de trein, de snelweg enz. Maar ook u zult in zekere mate beperkt zijn (of zijn geweest). Ook hier geldt dat als u het voor het moment niet kunt veranderen, u wel uw houding kunt beïnvloeden. U kunt proberen om (naast het feit dat sociaal isolement echt ontzettend vervelend is en u pijn zal doen) u daar bovenop niet nog eens een extra mentaal/psychisch probleem scheidt: namelijk de negatieve gedachten die u maakt over het sociale isolement, waardoor er extra emotionele problemen zullen ontstaan.

Het is goed dat u zich bewust bent van alles wat u door uw aandoening (misschien tijdelijk) hebt verloren. Dat leidt tot rouw, of dat heet ook wel rouw. Het is goed om daar bij tijd en wijle bij stil te staan en daar (als het er is) verdriet over te voelen.

Echter: als u blijft "hangen" in die rouw, als u dat voortdurend doet, als u bitter/boos wordt over wat u verloren hebt, als u vaak gedachten koestert: waarom moet mij dit overkomen? (draai het eens om: waarom zou mij dit niét overkomen?) of: Waarom zit die rot maatschappij zo in elkaar of: Waarom doen ze me dit aan? En ook: als u geen oog meer heeft voor wat u nog wel heeft, dan heeft u naast het probleem van uw sociale isolement/aandoening, er nog een nieuw emotioneel probleem bij:

a. u zit al in een vervelende toestand

b. u maakt die toestand nog vervelender door uw eigen negatieve gedachten en evaluaties daarover.

Dus: als u het al niet hebt gedaan: verander of stop met die negatieve opvattingen over uw situatie, want die nare opvattingen geven weer allerlei nare emoties, waar u, naast dat wat u al moet meemaken, nog meer ellende zult ervaren.

Ad c: Fysieke malaise

Ook hier geldt weer hetzelfde als hierboven.

Onze houding tegenover ons lichamelijke ellende zal bepalen of we nog méér zullen moeten lijden, dan aan onze fysieke malaise alleen. In feite komt het steeds neer op acceptatie van dat wat is: namelijk het lichaam doet knap vervelend; we zijn bijv. duizelig, onze ingewanden slaan op hol, onze spieren hebben aan kracht ingeboet, het korte termijn geheugen laat het afweten enz. enz. en dat is precies wat het is. Niet meer en niet minder dan dat, hoe vervelend ook.

Als u over die conditie weer negatieve gedachten/evaluaties maakt, dan lijdt u emotioneel ook nog eens over hetgeen het lichaam aan het doen is. Dat is dus dubbelop.

Het lijkt heel moeilijk (en dat is het ook) om geen negatieve gedachten te hebben en een zekere afstand te houden van uw fysieke malaise, maar het is wel een weg die maakt dat u niet nóg meer (emotioneel) te lijden krijgt. Het is dus de moeite waard om te proberen. Soms helpt het om in een dergelijk moment de gedachten op de ademhaling te richten of te proberen uzelf, als een objectieve buitenstaander, te observeren. U voorkomt daarmee dat u ondertussen allerlei negatieve gedachten maakt, waardoor u dus naast uw fysieke malaise ook nog eens allerlei nare gevoelens krijgt over wat u overkomt.

Tot slot: U hebt EHS, maar u bént geen EHS. U bent veel meer dan dat. Een deel daar-

van is uw vermogen om uw gedachten en opvattingen over uw aandoening en de consequenties daarvan, op een bepaalde manier te "sturen" of zelfs stop te zetten, zodat u "slechts" te kampen heeft met de

narigheid van EHS en niet met allerlei, door uw gedachten en opvattingen, gecreëerde extra emotionele ellende.

Heel veel succes

Zonnecellen niet zo onschuldig als ze lijken? Producenten van vuile stroom!

Hugo Schooneveld en Marcel Honsbeek

Om energie te sparen wordt ons aangeraden naast andere maatregelen zonnecellen op het dak te plaatsen. Die leveren overdag stroom terug aan het net en de meter gaat zichtbaar achteruitlopen en terugtellen. Een onverwacht neveneffect is dat dit storingen geeft op het elektriciteitsnet. De vraag is of dat erg is voor elektrogevoeligen en of daar dan wat tegen te doen is. We zochten dat voor u uit.

Met de *Stetzerizer microsurge meter* is heel eenvoudig na te gaan of het net verontreinigd is met 'vuile stroom'. Dat zijn frequenties in het 'intermediaire frequentiegebied, zo tussen 300Hz en 100kHz. Met de zonnecellen aan en met mooi weer blijkt de meter in sommige delen van het huis geheel in het 'rood' te staan: er is zoveel vuile stroom dat de meter de stand 1999 bereikt. 's Nachts is het daarentegen rustig, ca. 60 GS eenheden of minder. Dat is vreemd. Iets aan de hand met de zonnecellen?

De conventionele zonnecellen heten officieel '*photovoltaïsche cellen*' (*PVcellen*). Ze leveren stroom tot 65 watt per element van een halve m², als de zon er recht op schijnt.



Fig.1. Vier zonnepanelen van elk een halve vierkante meter zijn gekoppeld in twee units. Aansluitingen gaan onder de dakpannen naar de zolderruimte.

Moderne PVcellen leveren mogelijk nog meer vermogen per oppervlakte-eenheid. De panelen op het dak (Fig.1) leveren een gelijkstroom van enkele ampères bij laag voltage. In omvormers aan de binnenkant van het dakbeschoot (Fig.2) wordt daar



Fig.2. Omvormers in de zolderruimte achter de panelen buiten. Ze worden wat warm bij zonne-instraling en leveren stroom terug aan het net door met een hoge frequentie korte stroompulsen van hogere spanning in de netspanning te injecteren.

wisselstroom van gemaakt met de 50Hz netfrequentie. De omvorming is een complex elektronisch proces waar ook wat hogere spanningen bij komen kijken. Via een pulserend mechanisme wordt de spanning in het net 'geïnjecteerd'. We merken daar verder weinig van omdat de frequentie van de pulsen relatief hoog is. Ze zijn echter te detecteren met geschikte meet- en analyseapparatuur zoals met een oscilloscoop en frequentieanalysator.

Dichtbij het punt waar de output van de PVcellen aan het net gekoppeld wordt, is de Stetzer-aflezing het hoogst. Verderop in het net en op andere elektriciteitsgroepen in huis zijn de waarden lager. Maar met de opvatting van Dave Stetzer dat de waarde liefst onder de 30 GS eenheden moet blijven is er dus serieus iets aan de hand. Wat is de oorzaak? Zijn er rond de conversiekastjes of rond de leidingen misschien sterke E- of M- wisselvel-den te meten? Met de Gigahertz Solutions meter ME 3851A valt aan de velden rond de snoeren niet veel bijzonders te meten.

Spanningsvariaties: Vuile spanning

Met de professionele Fluke 199C meter onderzochten we de aard van de spanning

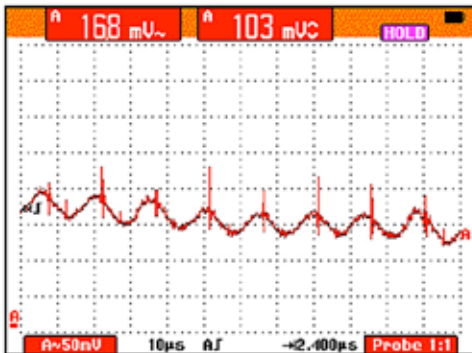


Fig. 3A. Registratie van de spanningsvariaties geleverd door de omvormers. Let op de verticaal uitgezette scherpe pulsen op de toppen van de sinus-golven.



Fig. 3B. Dezelfde pulsen, nu op een 10x uitgerekte tijd-as waar-door het complexe karakter van de 'puls' zichtbaar wordt.

die de omvormers op het net zetten. Dat toont een probleem. Rond de toppen van de sinusachtige spanningsvariaties zien we in Fig. 3A steeds een steile spanningspuls met een hoogte van in dit geval 103 tot 139mV, dat is dus ca een half promille van de hoofdspanning van 230V. In Fig. 3B zien we dat deze pulsen ook weer onderverdeeld zijn in nog veel kortere pulsen van minder dan een microseconde.

Met de Gigahertz Solutions ME3851A meter zijn deze spanningspieken niet te meten, de meter reageert daar niet op. De Stetzer-rizer microsurge meter blijktbaar wel. Het is tijdens deze kortdurende uitbarstingen van spanning dat de stroom uit het systeem het net in loopt.

Stroomvariaties: Vuile stroom

Stroom meten en het karakter daarvan bepalen is lastig. Er bestaan wel kabeltangen die stromen door een draad kunnen registreren en meten, maar die zijn veel te ongevoelig voor onze doeleinden

We hebben een eenvoudige truc bedacht om niet de stroom zelf maar het magnetisch wisselgeld daaromheen te meten. Dat gaat als volgt. Het elektrische snoer waar de stroom doorheen loopt wordt deels afgepeld waarbij de plus- en de min draad vrij gelegd worden. Normaal zitten die dicht tegen elkaar aan. Wisselspanningen die daar doorheen gaan (heen en terug) geven velden die even sterk, maar van tegengesteld teken, zijn en heffen elkaar op. In ons geval halen we de draden juist een eind uit elkaar zodat er een ruime opening ontstaat waarbin-nen een sterk magneetveld heerst dat de resultante is van de velden van heen- en retourstroom. En dat magneetveld kunnen we heel goed detecteren en meten door de Gigahertz Solutions ME3851A meter in die opening te steken. De spanning die dat in de meter geeft wordt afgeleid. Dit type meter heeft namelijk twee uitgangen, één voor gelijkstroom en één voor wisselstroom. De wisselstroomuitgang sluiten we aan op een



Fig.4. Simulatie van een Gigahertz Solutions ME 3851ME meter, geplaatst in een snoerlus waar stroom zorgt voor een magnetisch wisselveld. De meter AC output wordt naar een oscilloscoop geleid.

oscilloscoop. Figuur 4 toont de opstelling. Bovendien heeft deze meter een schakelaar waarmee gekozen kan worden uit een viertal frequentie meetbereiken: rond 16 Hertz, vanaf 5 Hertz en hoger tot enkele honderden kilohertz, vanaf 50Hz en vanaf 2kHz. De laatste schakeling is voor ons doel heel geschikt omdat het overheersende 50Hz signaal van het lichtnet dus al bij de bron wordt weggefilterd.

Het resulterende signaal dat op een oscilloscoop wordt gezet toont een rommelig beeld: vele frequenties zitten er op dit systeem, maar de hogere frequenties zijn zo niet te zien. Bijschakeling van een frequentie-analysator die alle frequenties 'telt' tot

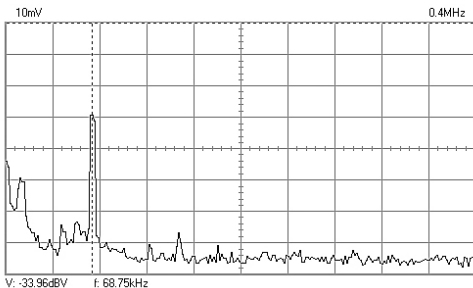


Fig.6. Spectrumanalyse van de frequenties in de aan het net terug geleverde stroom toont een hoge piek bij ca 68kHz. In verticale richting betekent elk hokje een factor van 10dB. (NB. 10dB betekent een verschil van een factor 10, 20 dB een factor 10x10).



Fig.5. De stroomkabels vervoeren de geleverde stroom naar het net. De 'Dirty power' component wordt efficiënt weggefilterd door de bijgeschakelde Stetzerfilters.

bijv.100 kHz toont een beeld waarop een enkelvoudige frequentie duidelijk boven alle andere frequenties uitsteekt: ca. 68kHz (Fig.6). Overigens varieert de precieze frequentie met de afgegeven spanning of met de temperatuur etc. Wanneer het donker is, is dat signaal helemaal niet te zien. Het is dus inderdaad afkomstig uit de PVcel installatie. Sterker nog, verderop in het net vinden we dit signaal ook, verzwakt, terug.

Toepassing van Stetzerfilters

De vraag is of dit signaal storend is voor elektrogevoelige personen; gezien het karakter ervan lijkt ons dat heel waarschijnlijk. Het is dus ook zaak om te proberen het signaal te onderdrukken door in elk van de twee PVcel

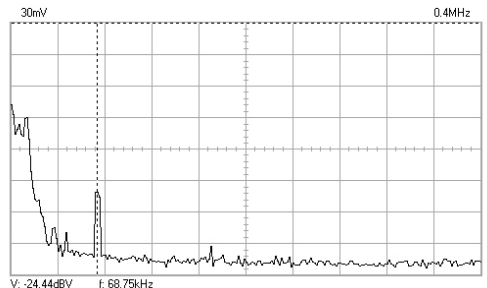


Fig.7. Na bijschakeling van een Stetzerfilter in elk van de beide units wordt de 68kHz piek verlaagd met meer dan 20dB, een verzwakking van meer dan honderd maal.

circuits een Stetzerfilter te plaatsen (Fig.5). Volgens de specificaties daarvan moeten alle frequenties tussen ca. 4kHz en 100kHz door de condensator weggevangen worden en dus ook de onderhavige frequentie. Inderdaad, bij het inpluggen van een filter wordt de frequentiepiek in de grafiek van frequentieanalyse met meer dan 20dB (100maal) verzwakt (Fig.7).

Door deze maatregel worden ook de waarden van de Stetzerizer microsurge meter belangrijk verlaagd. Bij het inpluggen van een Stetzerfilter wordt een waarde van 1000 GS eenheden verlaagd naar 110 eenheden, bij twee filters naar 70 eenheden, bij 3 filters naar 50 eenheden en bij 4 filters naar 55 GS eenheden. Een streefwaarde van 30 is zo dus niet te bereiken; wat daar de verklaring voor is hopen we eens te weten. Bij drie filters is het minimum dus wel bereikt. Verderop in het net zijn de afgelezen waarden ook verlaagd.

Het probleem van vuile stroom afkomstig van zonnecellen lijkt hiermee beheersbaar te zijn geworden. Het vergt alleen enkele

filters (te koop bij www.vitalitools.nl). Of de overblijvende pieken van 68kHz alsnog ziekmakend kunnen zijn weten we niet. Ook niet of alle typen van zonnecellen dezelfde vervelende eigenschappen hebben. We moeten daar nader onderzoek naar doen. Wie daaraan mee wil doen, is welkom. We ontvangen graag rapporten van mensen die last denken te hebben van zonnecellen, bij henzelf of bij de burens. Wie ook zonnecellen op het dak heeft, meldt dat graag even, dan kunnen we daar bij gelegenheid eens aan gaan meten.

Mensen met gezondheidsproblemen kunnen hun zonnecellen het beste eens een paar weken uitzetten om te zien of die de oorzaak van de slapheid zijn en of uitzetten ervan een verbetering geeft. We willen geen paniek zaaien. Maar mocht het blijken dat het hier beschreven fenomeen algemene geldigheid heeft, dan hebben we naast de binnenkort verplichte spaarlampen er een tweede probleem bij. Want het aantal zonnecellen op dak moet, volgens onze regering, met vele hectaren per jaar gaan groeien. Het is niet te hopen dat die uitbreiding hand in hand gaat met een uitbreiding van het EHS probleem.

Korte berichten

DE NIEUWE DIGITALE ELECTRAMETER (vervolg)

F. de Wilde

De Eerste Kamer heeft op 7 april gedebatteerd met minister van der Hoeven (Economische Zaken) over het verplicht stellen van de zgn. slimme digitale elektrameter. De uitkomst is dat zij vindt dat de privacy van burgers te veel wordt aangetast als behalve de consument ook de energiebedrijven voortdurend het energieverbruik kunnen controleren. De Consumentenbond had dit punt ook onder de aandacht gebracht en op Internet hebben ruim 14.000 mensen een petitie ondertekend waarin de Eerste Kamer wordt opgeroepen niet in te stemmen met verplichte invoering.

De slimme meter wordt dus niet verplicht, burgers mogen weigeren hem te nemen en krijgen dan geen boete. Kan de vlag nu uit bij mensen met EHS? Helaas niet. Minister van der Hoeven zei op tv dat de slimme meter toch gewoon in ieder nieuwbouwhuis zal worden geplaatst en als de toekomstige bewoners hem niet willen, hebben ze pech gehad, hij zal niet verwijderd worden. Deze bewoners wordt dus de keus ontnomen, niet echt democratisch. Het 2-jarig proefproject in nieuwbouw en renovatiewoningen gaat dus gewoon door. Daarna zal bekeken worden of de

slimme meter voldoet aan zijn doelstelling, die schijnt energiebesparing te zijn.

Energiebedrijf Oxxio plaatst al 3 jaar de slimme meter op vrijwillige basis bij klanten. Onlangs hebben ze de 10.000 ste geplaatst en onderzoek toonde aan dat de stroombesparing gemiddeld 0,8 procent was, terwijl het landelijke verbruik met 2 procent steeg. In bovenstaande woningen kunnen mensen met EHS dus beter niet gaan wonen en mocht het proefproject geslaagd worden gevonden wat zijn dan de gevolgen voor ons?? Hij zal dan waarschijnlijk aan een ieder aangeboden worden en als wij in een rijtjeshuis wonen en onze burens nemen hem wel dan kunnen wij de straling van de slimme meter alsnog in onze woning krijgen, speciaal als hun meterkast aan de scheidingsmuur staat. We kunnen onze burens dan vragen de meter niet te nemen i.v.m onze gezondheid. Wat huurwoningen betreft zullen ze vast geplaatst worden door woningbouwcorporaties als de bewoners die hem geweigerd hebben verhuizen. De nieuwe huurder heeft dan geen keus, de slimme meter zal niet meer verwijderd worden.

In de praktijk zal het er op neerkomen dat in de toekomst deze meter toch in de meeste huizen en gebouwen zal staan, uitgezonderd in een aantal koophuizen, die daardoor wellicht meerwaarde krijgen. Er is dus eigenlijk helemaal geen keuzerecht als je in een huis komt te wonen waar de meter al in zit. Voor wie niet tegen de straling kan wordt het dus veel moeilijker te verhuizen en wat te denken aan bezoeken of logeren bij mensen die hem hebben.

Kortom, gaat de meter over 2 jaar in het land worden ingevoerd op vrijwillige basis dan zijn mensen met EHS toch in de problemen. Wij kunnen ons in deze jaren nog inzetten tegen deze invoering door politieke partijen, media, energiebedrijven enz. te wijzen op onze positie. Eenieder kan zijn steentje hiertoe bijdragen!!

In de toekomst zal de analoge elektrameter met draaischijf verdwijnen. NUON zei me indertijd dat er geen nieuwe analoge meters geplaatst zullen worden. Als je oude analoge meter dus stuk gaat, of verouderd is, zal er een digitale meter worden geplaatst of op verzoek een 'slimme meter'.

Medisch Appèl Stralingsrisico's



Het Nationaal Platform Stralingsrisico's heeft afgelopen maand het medisch appèl stralingsrisico's, toen ondertekend door 50 artsen, aan de pers gepresenteerd. Wij zouden het op prijs stellen wanneer alle leden van het EHS, deze oproep aan hun huisartsen en specialisten ter ondertekening voor willen leggen. Tevens kunt u het zelf als sympatisant ondertekenen. Wanneer zich nog meer artsen uitspreken dat er mogelijk gezondheidsrisico's zijn wanneer men blootgesteld wordt aan draadloze apparatuur en/ of elektrische installaties en dat de artsen hierop gaan letten en er oog voor krijgen, dan is dat een belangrijke ontwikkeling met name voor de vele mensen die elektrogevoelig zijn en voor de gevoelige groepen in de samenleving, zoals kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en zieke mensen.

Het **'medisch appèl stralingsrisico's'** staat op onze site http://www.stralingsrisicos.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=21&Itemid=27 en kan via internet, door uw arts ondertekend worden.

Namens het Nationaal Platform Stralingsrisico's Jan v Gils

De ban op gloeilampen

Gloeilampen toch uitgebannen door Europese Commissie.

European Commission Environment 17-02-2009 - 15:58

http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/064-49662-047-02-08-911-20090217IPR49659-16-02-2009-2009-false/default_en.htm

De ingebrachte resolutie van Holger Kraemer (ALDE, DE) en Anja Weisgerber (EPP-EP, DE) die voorstelt dat gloeilampen niet door de Europese Commissie verboden zouden moeten worden, is verworpen met 14 voor en 44 tegen stemmen.

Tussen september 2009 en 2012 zullen gloeilampen in Europa geleidelijk vervangen worden door spaarlampen en halogeen lampen en uiteindelijk niet meer verkocht mogen worden.

Nieuw Zeeland schrapt onlangs het verbod op gloeilampen.

http://www.southgatearc.org/news/december2008/nz_scraps_lightbulb_ban.htm

De minister van Energie en grondstoffen Gerry Brownlee heeft het Parlement medegedeeld dat de ban op gloeilampen is opgeheven.

Men is wereldwijd bezorgd over de hoge energiekosten bij het fabriceren van de spaarlampen en over het kwikgehalte, dat vrij kan komen bij het uiteenspatten van de lamp. In Engeland wordt bovendien gewezen op de storing van de radiofrequenties door spaarlampen.

JK

Compensatie voor wonen onder hoogspanningsleiding

Bron NRC 13-05 2009

Bewoners van negen woningen in de omgeving van Delft en Pijnacker worden financieel gecompenseerd voor de aanleg van 380 KV hoogspanningskabels in hun directe woonomgeving door TenneT de beheerder van het Nederlandse stroomnet.

De bewoners van deze huizen mogen verhuizen op kosten van Tennenet T, omdat hun elektromagnetische veld waarden zal bereiken boven de norm van 0,4 micro Tesla.

Dat is de grens waarbij volgens wetenschap-

pelijk onderzoek een statistisch verband met de kans op leukemie niet kan worden uitgesloten. Het Ministerie van VROM heeft "uit voorzorg" bepaald dat voor nieuwe hoogspanningsmasten de norm van 0.4 micro Tesla moet worden gehanteerd.

Voor woningen bij bestaande masten geldt deze norm niet. Dat zijn er volgens TenneT vele duizenden.

JK

Ban op Wifi in Frankrijk

[http://www.europe1.fr/Decouverte/Tendances/Nouvelles-technologies/Le-wifi-en-sursis-dans-plusieurs-bibliotheques-parisiennes/\(gid\)/222874](http://www.europe1.fr/Decouverte/Tendances/Nouvelles-technologies/Le-wifi-en-sursis-dans-plusieurs-bibliotheques-parisiennes/(gid)/222874)

In een aantal bibliotheken en documentatie-centra van de Sorbonne Universiteit te Parijs wordt Wifi uitgebannen. In Hérouville van de gemeente Saint-Clair in Calvados heeft het Gemeentebestuur besloten om Wifi uit te schakelen op scholen.

JK

Frankrijk wil GSM verbod voor kinderen

12 jan. 2009

Makers van mobiele telefoons mogen sinds dit jaar in Frankrijk hun waar niet meer promoten onder de doelgroep kinderen van twaalf jaar of jonger. Dat is het gevolg van nieuwe regelgeving die de regering van het land heeft doorgevoerd. Ook de verkoop van telefoons aan kinderen van zes jaar of jonger wordt aan banden gelegd. Dit in verband met de straling die door mobiele telefoons worden afgegeven.

Naast deze nieuwe maatregelen wil de Franse minister van Milieu het voor fabrikanten ook verplicht maken om een handsfree set mee te leveren, zodat gebruikers het apparaat niet tegen het hoofd hoeven te plaatsen.

De nieuwe regelgeving komt na diverse onderzoeken die aantonen dat langdurig gebruik van mobiele telefoons kankerverwekkend is. Daarbij zou het risico voor kinderen nog groter zijn omdat hun schedels nog groeien en gevormd worden.

Frankrijk is met deze maatregelen het meest pro-actieve land als het gaat om het ontmoedigen van mobiel telefoongebruik onder kinderen. In Lyon zijn zelfs al billboards geplaatst met deze boodschap.

http://www.telegraaf.nl/digitaal/2984441/Franse_regering_wil_GSM-verbod_voor_kinderen_.html

Alice Lentjes

Het Nationaal Platform Stralingsrisico's

Het Nationaal Platform Stralingsrisico's is medio 2007 opgericht en is tot stand gekomen uit een overleg bij het MGM van individueel werkende deskundigen in Nederland.

Ingaand maart 2009 is het Nationaal Platform Stralingsrisico's een stichting met 4 actieve bestuursleden en heeft de volgende doelstelling.

"Het Nationaal Platform Stralingsrisico's (NPS) wil de gezondheidsrisico's van elektromagnetische velden onder de aandacht brengen van de Nederlandse bevolking en overheden. Het NPS wil zo bijdragen aan het beantwoorden van vragen over de maatschappelijke onrust en gezondheidsproblemen die hierbij ontstaan."

Wij rechtvaardigen onze activiteiten vanuit twee actuele knelpunten. Dat is aan de ene kant de maatschappelijke onrust, die er heerst bij het gebruik van draadloze communicatie (DECT, Wifi, UMTS, GSM), en aan de andere kant de wetenschappelijke onze-

kerheden die er zijn ten aanzien van EMV in relatie tot de mens en de natuur.

Ons standpunt dragen wij uit via een up-to-date website (<http://www.stralingsrisicos.nl>) (vult u na het bezoek van de site aub ook het [survey](#)¹ in), hebben publieksfolders gemaakt, een medisch appel uitgeschreven, gaan gesprekken aan met de overheid en betrokken organisaties en onderhouden contacten met internationale organisaties. Ook hebben wij zitting in de intermediaire klankbordgroep EMV² van het kennisplatform dat vorig jaar vanuit enkele ministeries opgericht is. Gezien het voortschrijdende wetenschappelijk inzicht zijn wij zoals beschreven in het Ecolog Handbuch, Benevento Resolutie, Salzburg en BioInitiative Report gesterkt in onze visie dat er eerder wel een verontrustende relatie is tussen EMV en gezondheid dan geen. Dit houdt voor ons in dat er voorzorgsmaatregelen getroffen dienen te worden. Wij denken hierbij aan de volgende maatregelen.

“Het NPS dringt er op aan dat gemeenten, overheden en het bedrijfsleven voorzorgsmaatregelen instellen, voorstellen of ter discussie brengen. Zeker zolang er nog geen wetenschappelijke consensus bestaat over het werkingsmechanisme van de gevonden effecten en de risico's ervan voor de volksgezondheid. In navolging van de door de WHO beschreven klachten in Factsheet N°296, dient er een protocol te komen, hoe om te gaan met de ervaren gezondheidsklachten. Verder moeten burgers eerlijke en volledige informatie krijgen over de gezondheidsrisico's bij het gebruik van mobiele en andere draadloze en elektrische toepassingen.”

¹ [survey](#),

² <http://www.kennisplatform.nl/Homepage.aspx>

Na het artsen appel stralingsrisico's, dat door 50 artsen ondertekend is, komt er mogelijk niet alleen meer publieke aandacht voor deze stress en milieu, maar wordt er daadwerkelijk ook iets gedaan aan de stralingsintensiteit in de openbare ruimte, ontwikkeling van stralingsarme draadloze telefoons die alleen zenden wanneer je ze gebruikt, informatie aan de burgers over hoe om te gaan met deze 'voorlopig onveilige' techniek en mogelijk nog vele andere ontwikkelingen die we nu niet kunnen overzien.

Jan v Gils

Verspreiding folder 'Veilig mobiel bellen' onder jongeren

Jos Timmer en Carolien Schooneveld

Risico's van mobiel bellen

Ruim een derde van de jongeren in Nederland heeft slaapproblemen, concentratiestoornissen en last oververmoeidheid. Dit zijn nu precies de meest genoemde klachten bij onderzoeken naar de risico's van mobiel bellen.

In veel landen om ons heen waarschuwt de overheid jongeren voor mogelijke risico's van mobiel bellen. De Nederlandse overheid doet dit niet. Daarom heeft Stichting EHS het initiatief genomen om samen met anderen een folder uit te brengen.

Verspreiding

Opzet is om de folder te verspreiden onder zoveel mogelijk jongeren met klachten en/of hun ouders. Onze vorige oproep aan de lezers heeft goed gewerkt! Velen hebben hun weg naar administratie@EHS.nl gevonden om folders te bestellen. Stichting De Kinderconsument deelt de folder uit op

voorlichtingsbijeenkomsten aan basisscholen, gekoppeld aan hun project 'Pimp jefoon'. Ook het Nederlands Platform voor Stralingsrisico's en de website Stop UMTS dragen actief bij aan verspreiding van de folder.

Wat kunt u doen?

De verspreiding blijkt het best te verlopen via sleutelfiguren. Heeft u een betrokken huisarts, heeft u een therapeut die met jongeren werkt in uw familie, of kent u een hoofd van een school in uw zangkoor: dit zijn de ingangen om de folder een doorstart te geven! We merken dat steeds meer mensen buiten onze EHS-kring belangstelling beginnen te krijgen voor onze zaak. De folder kan helpen om deze mensen op ons spoor te zetten.

Handig is daarbij de toelichting 'Waarom een folder 'Veilig mobiel bellen?' die te downloaden is via onze website. Deze blijkt een prima houvast om de tussenpersonen

op de ernst van de situatie te wijzen. Het zou prachtig zijn als elke donateur van Stichting EHS op deze manier 20 folders kan verspreiden.

Het motto is: Ken je een jongere met slape-loosheid, concentratiestoornissen of oververmoeidheid? Laat hen de folder dan lezen!

Dave Stetzer op bezoek

Medio mei was de bekende vervaardiger van de Graham-Stetzerfilters en autoriteit op het gebied van de Vuile stroom ('Dirty power') in Nederland om importeur Antoon Moonen te ondersteunen bij de uitrol van zijn Europese verkooporganisatie, lezingen te houden en een workshop op te zetten over het gebruik van filters en meetapparatuur. Marcel Honsbeek en ondergetekende hadden intensieve contacten met deze personen en wisselden ervaring uit tijdens enkele leerzame proefnemingen (zie bijgaande foto) en lezingen. Op meerdere manieren zullen deze contacten bestendig worden.

HS

Het werkt!

We krijgen van verschillende kanten al voorbeelden van jongeren die de tips uit de folder hebben uitgetoetst en bij wie het effect had. Ze gingen beter slapen, werden fitter wakker of hadden geen hoofdpijn meer.



Marcel Honsbeek (l) en Dave Stetzer (r) bezig met een vuile stroom-analyse, ter voorbereiding van een presentatie op de ARBO-unie, later die dag.

ZonMW organisatie: Laatste oproep voor onderzoekprojecten

Het budget van € 16,6 miljoen dat beschikbaar was gesteld voor projecten op het gebied van EMV en gezondheid is nu bijna op. In de laatste fase wordt nu € 1,5 miljoen uitgezet voor onderzoek naar EMV effecten op levende materie -diermodellen, in vitro celcultures- om het mechanisme van schadelijkheid te bestuderen. Dit moet nieuwe inzichten opleveren t.a.v. effecten op zintuigen, cognitie, immunologie en metabolisme tijdens ontwikkeling, volwassenheid en veroudering. De aandacht kan gericht worden op het zenuwstelsel, (neuro) endocrien systeem, cardiovasculair en gas-

trointestinaal systeem. Daarbinnen is een aantal prioritaire gebieden aangewezen, zoals transmitters en hormonen, elektrische activiteit, calcium dynamiek en second messenger systemen.

Deadline voor eerste aanmelding is voor 1 september a.s.

Details zijn te vinden op

www.zonmw.nl/nl/subsidie/ ga daarna naar de linkerkolom en klik subsidiekalender aan om te openen.

HS

Wist u dat

Een nieuwe rubriek onder beheer van Joke van Nes i.s.m. anderen

Wist u dat de draagbare DECT telefoon (die u waarschijnlijk in uw kamer heeft staan, waar u zo "makkelijk" mee rondloopt) net zoals een GSM antenne zeer sterke elektromagnetische "straling" (EM straling) uitzendt.

Wist u dat Draadloos internet (Wifi) dit ook doet?

Wist u dat uw wekkerradio ook een sterk EM veld kan afgeven, die uw nachtrust kan verstoren. Dat dit ook geldt voor TV (op de slaapkamer), een elektrisch verwarmd (water) bed? Ook het verstelbare bed met motor. En een metalen bed alle velden geleiden?

Wist u dat deze straling schade kan aanrichten in het lichaam? Mogelijke symptomen zijn: hoofdpijn, slapeloosheid, vermoeidheid, hartkloppingen, tinnitus (oorsuizingen), oogklachten (scheelzien) duizeligheid, down gevoel, depressie, verminderd geheugen en concentratie, opgejaagd gevoel... etc. etc.

Wist u dat dit ook veroorzaakt kan worden door u mobiele telefoon?

Wist u dat als u een of meerdere van bovengenoemde klachten heeft, u niet eerst denkt aan de gevolgen van EM straling, maar dat u denkt, ik werk te hard of mijn leeftijd gaat spelen. Kunt u zich voorstellen, dat deze klachten mogelijk veroorzaakt worden door bovengenoemde apparaten?

Wist u dat u heel veel uitgebreide informatie hierover kunt vinden op internet. O.a:

www.stichtingehs.nl , www.stopumts.nl , www.milieuziektes.nl , www.beperkdestraling.org

dat

er Arriva treinen zijn met openbare Wifi

Arriva treinen die rijden op het traject Groningen - Leeuwarden, hebben een openbare Wifi internetverbinding.

Marian v.d. Heuvel

Stralingsbronnen

Mobieltjes zenden ook laagfrequente velden uit

Hugo Schooneveld

We weten langzamerhand wel dat het ongewenst is een mobieltjes nachts aan te laten staan en op het nachtkastje te leggen. Maar waarom is dat zo? Er wordt 's nachts toch niet gebeld? Inderdaad, het zijn met name de laagfrequente EMV die voortdurend als bijproduct van de interne energievoorziening worden uitgezonden. En dat hakt er in! Een analyse.

Een mobieltje heeft net als een horloge voortdurend stroom nodig: energie om het nummergeheugen op peil te houden, de klok te laten lopen en te luisteren of er al een oproep arriveert. Dat is niet veel, maar toch. Natuurlijk, als je met iemand contact hebt, kun je zonder trafo aansluiting maximaal

een uur of twee uur praten, dan is de batterij uitgeput. Maar ook als je niet praat of luistert en het mobieltje in de stand-by stand laat staan is het ding toch over enkele dagen tot weken leeg. Intussen worden namelijk tal van basale functies voor de elektronische huishouding uitgevoerd waar

u geen controle over hebt. En die functies kosten stroom en die stroom geeft EMV die naar buiten treden en problemen geven voor wie daar gevoelig voor is.

Met een gewone meter voor het meten van elektrische of magnetische wisselvelden is aan een mobieltje in ruststand niet zo veel te meten, hoogstens enkele volts per meter (V/m) of nanoTesla (nT). Met een zelf vervaardigde luisterspoel echter is het inwendige stroomproces goed te volgen. Figuur 1 toont de set-up.



Fig. 1. Opstelling om pulsen af te leiden van een mobieltje. Een spoel vangt de magnetische wisselvelden uit het mobieltje op en stuurt de wisselspanningen naar bijvoorbeeld de voorversterker van een minidiskrecorder voor opslag en verdere bewerking, of naar een oscilloscoop voor analyse van puls vorm.

Een spoel die gewonden is met duizenden windingen van dun koperdraad wordt onder het mobieltje gelegd en aangesloten op een versterkerunit naar keuze, of op een gevoelige oscilloscoop. Zo'n spoel genereert in een magnetisch wisselveld een spanning over de uiteinden van de draad. De spanning is recht evenredig aan de sterkte (magnetische flux) van het M-veld en levert al gauw enkele tot meerdere millivolt in het veld van een mobieltje. De spanning is afhankelijk van de positie van de spoel in dat inhomogene magneetveld en dus ook van de activiteit van het mobieltje. De spanningsveranderingen worden zichtbaar gemaakt op de oscilloscoop. En door een doorkoppeling te maken naar een audioversterker kunnen ze ook goed hoorbaar gemaakt worden. De frequenties liggen grotendeels binnen het audiofrequentiegebied. In 'rust' laat een mobieltje -afhankelijk van de makelij- een regelmatig geknor, gehik of

gesuis horen, tekenen van 'waakzaamheid' en activiteit. De accu wordt met grote regelmaat pulsgewijs aangesproken. Het profiel van een rustregistratie is afgebeeld in Fig.2.

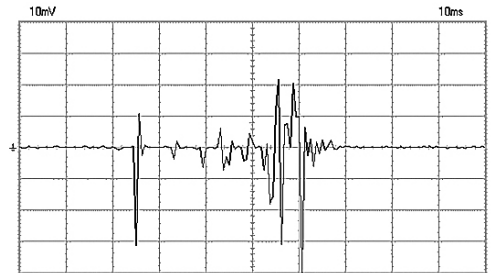


Fig. 2. Registratie van een enkele uitbarsting van activiteit van een mobieltje in stand-by stand. De duur van de afzonderlijke pulsen is in de orde van 1 milliseconde, de hoogte is ca. 60mV.

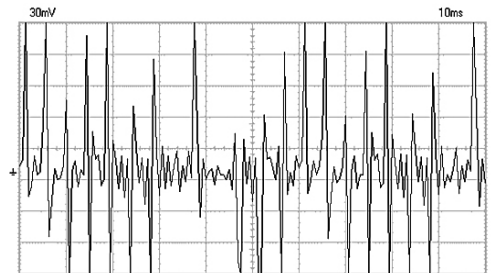


Fig. 3. Het mobieltje heeft nu contact met de GSM mast en produceert talrijke pulsen en van grote sterkte. De hoogte in de grafiek is minstens 240mV.

Echter, wanneer er van buitenaf wordt opgebeld verandert het patroon en komt het apparaat tot leven. De elektronica wordt geactiveerd, er wordt vermogen gecreëerd om zendactiviteit te kunnen verrichten en er wordt contact gemaakt met de zendmast. Het vermogen dat laagfrequent wordt gegenereerd komt tot uiting in de herrie die het ding plotseling gaat maken en de enorme uitslag die de magnetische pieken gaan maken (Fig.3). De laagfrequente velden die daarbij gegenereerd worden, kunnen honderden nanoTesla sterk worden. Bedenk dat dit gebeurt op enkele centimeters van het oor en de hersenen. U realiseert zich nu dat deze component u met een

zekere waarschijnlijkheid kan beïnvloeden. U realiseert zich ook dat het onverantwoord is het gevaar van gebruik van mobieltjes uitsluitend toe te schrijven aan de hoogfrequente communicatie en dat de proeven in het verleden hier nooit rekening mee hebben gehouden.

We weten van de effecten van deze laagfrequente velden niet veel af omdat men

zich er niet van bewust is en er nooit naar gevraagd wordt. Deze magneetveldoutput zou in de handleiding standaard naast de SAR waarde moeten worden opgegeven. Daarom, zet het mobieltje uit wanneer het niet in bedrijf is. U begrijpt nu ook waarom er tijdens vergaderingen tegenwoordig door de voorzitter wordt gevraagd mobieltjes UIT te zetten, geheel UIT. Er zijn veel mensen die last van mobieltjes hebben.

Interessante links

EM folder van de Belgische "Gezondheidsraad"

De Belgische Overheid heeft een interessante folder uitgegeven met een goed overzicht van de EHS problematiek, in 35 pagina's die gratis is te downloaden.

https://portal.health.fgov.be/portal/page?_pageid=56,512460&_dad=portal&_schema=PORTAL

Het eerste EHS dorp

Een paar maanden geleden is in Frankrijk het eerste dorp voor EHS personen ontstaan. www.zoneblanche.fr

Wel iets om in Nederland ook naar te streven, liefst per provincie of per grotere regio.

Wetenschap

Omschrijving rubriek wetenschap

Voor deze rubriek geldt dat de referaten uitsluitend gebaseerd zijn op de originele wetenschappelijke artikelen. Wie belangstelling heeft voor de volledige tekst neemt even contact op met ondergetekende of met de redactie.

HS

Elektromagnetische velden geven stresseffecten in levende cellen

Onderzoek van Blank en medewerkers maakt duidelijk dat elektromagnetische velden, zowel laagfrequent als ook radio-golflengtes een reactie in de levende cel kunnen oproepen die normaal optreedt onder stress. Onder invloed van voor cellen slechte omstandigheden worden de

stressreactie genen ingeschakeld en worden er zogenaemde Heat Shock Proteins (HSP) eiwitten gesynthetiseerd. De energie nodig om dit proces te starten is voor elektromagnetische velden een factor 14 lager dan de temperatuur stimulus en het effect treedt al binnen 5 minuten na blootstelling aan elek-

tromagnetische velden op. Hoe het signaal van het elektromagnetische veld het DNA bereikt en op welke wijze de aanmaak van het HSP wordt geactiveerd, is nog niet geheel duidelijk. Meerdere wegen zijn mogelijk en worden genoemd. O.a. de energie van de EM velden die dan van invloed zou kunnen zijn op de energie van de elektronen die zich in het DNA bevinden, met mogelijke consequenties voor het DNA. Enerzijds starten van de aanmaak van HSP maar ook ernstiger zaken als een beschadiging door het breken van het DNA molecuul. Deze niet thermische effecten op het DNA baren de onderzoekers zorgen temeer daar ook over enzymen betrokken bij het ontstaan van kanker wordt gesproken.

In deze publicatie wordt uitgebreid stilgestaan bij de vele typen cellen die reageren op elektromagnetische velden en bepleit dat er, net als bij radioactieve straling, een dosis reactie lijst wordt samengesteld voor elektromagnetische velden. Bij de zeer laagfrequente EM velden wordt de HSP synthese gestimuleerd terwijl bij energie rijkere EM velden en ioniserende straling, het breken van de DNA moleculen een reëel probleem wordt.

Het laatste deel van dit overzichtsartikel is dan ook geheel geplaatst in het licht van welke veiligheidsstandaard moet worden aangehouden.

Allereerst de stressreactie treedt niet zomaar op. Het lichaam, de cel ervaart een omgevingsfactor als mogelijk schadelijk en reageert daar op met de synthese van de HSP eiwitten. Het ontstaan van deze eiwitten geeft aan dat de huidige veiligheidsnorm als te hoog moeten worden bestempeld om echt veilig genoemd te mogen worden.

De biologische drempel voor ELF ligt tussen 0,5 en 1,0 micro Tesla, niet veel hoger dan de van nature aanwezige 0,1 micro Tesla. Ten tweede blijkt de duur van de blootstelling niet doorslaggevend voor het doen ontstaan van reactie. Een korte blootstelling kan effecten genereren die lang duren. Ten derde blijkt de tot nu toe gebruikelijke thermische standaard als maat voor veiligheid incompleet en onhoudbaar (fundamentally flawed)

Tenslotte zal, omdat elektromagnetische velden allen op vergelijkbare wijze biologische processen beïnvloeden, het totaal aan elektromagnetische velden moeten worden beschouwd bij het vaststellen van de standaardnorm. Dus niet afzonderlijk per type elektromagnetisch veld zoals nu gebruikelijk.

Erik Notenboom

Bron: **M. Blank, R. Goodman:**
Electromagnetic fields stress living cells.
Pathophysiology, 2009 article in press

Effect van elektromagnetische velden op het functioneren van de transportkanalen van Calcium in de membraan van de cel

Door Baureus Koch en medewerkers wordt in een ingenieus opgezet experiment zeer waarschijnlijk gemaakt dat zwakke elektromagnetische velden storend kunnen werken op het transport van calcium door de celmembraan. Dit werd al vermoed maar door hun experiment met celmembranen van geïsoleerde plantaardige cellen bevestigd. Toedienen van een statisch magnetisch

veld (sterkte tussen 27 en 32 micro Tesla) dan wel een variërend magnetisch veld (met een frequentie tussen 7 en 72 Hz en amplitudes tussen 11 en 114 micro Tesla) maakten duidelijk dat deze een interactie vertoonden met de eiwitten van de Calcium kanalen. Het gevolg is dat het Calcium kanaal wordt geopend en het gehalte aan Calcium in de cel gaat veranderen.

Aangezien Calcium bij veel fysiologische processen in de cel een belangrijke rol speelt (o.a. dagelijkse fysiologische processen, het afsterven van cellen, apoptosis) is een verandering van de concentratie ten gevolge van elektromagnetische velden een belangrijk gegeven. Het voordeel van dit experiment met geïsoleerde plantencel membranen is dat er geen terugkoppeling ter correctie vanuit het organisme als geheel kan plaatsvinden en dat duidelijk is dat zwakke elektromagnetische velden direct invloed uitoefenen op het functioneren van de celmembranen en dat met name op de daarin aanwezige Calcium kanalen. Indicaties in deze richting waren er al langer en een geheel sluitende verklaring voor de gevonden gegevens is er nog. De tot nu toe

bestaande hypothesen geven echter voldoende basis om het waargenomen effect te kunnen gaan verklaren.

Erik Notenboom

Bron: C.L.M. Baureus Kock, M. Sommarin, B.R.R. Persson, L.G. Salford en J.L. Eberhardt:

Interaction between weak low frequency magnetic fields and cell membranes. Bioelectromagnetics 24, 395-402, 2009.

(Noot van de bewerker van het artikel. Het feit dat deze gegevens verkregen zijn met geïsoleerde plantencellen zal voor medici en de gezondheidsraad wel eens aanleiding kunnen zijn het te willen negeren.)

Boek/artikel besprekingen

Metten van elektromagnetische velden, een vak apart

Een handreiking voor het beoordelen van veldsterktemetingen.

Inleiding

Medewerkers van het Antennebureau, de GGD'en en gemeentes krijgen geregeld vragen over de meting van elektromagnetische velden in de omgeving van burgers. Het meten van elektromagnetische velden is een vak apart waarbij kennis van de omgeving, meetmethoden, meetapparatuur en de geldende limieten noodzakelijk is. Dit kennisbericht helpt om een meetrapport beter te begrijpen.

Een goed omschreven meetprocedure

Een goede meting vereist kennis van alle onderdelen en eigenschappen van de meetopstelling en -procedure. De meetprocedure staat voor allerlei producten, zoals een stofzuiger, magnetron of een mobiele telefoon, beschreven in Europese normen. Deze meting wordt meestal uitgevoerd in een laboratoriumopstelling waar alle omstandigheden goed te controleren zijn. Er zijn bijvoorbeeld geen andere velden aan-

wezig omdat in een speciale ruimte wordt gemeten die velden van buitenaf afschermt. Bij een meting op locatie zijn altijd andere bronnen en velden aanwezig. Daarom zijn de procedures voor het meten van een UMTS basisstation of een hoogspanningslijn anders. Ook deze procedures zijn omschreven in Europese normen. De norm EN 50400, beschrijft bijvoorbeeld hoe een meting aan een UMTS of GSM basisstation moet worden uitgevoerd.

Naast het meten van het basisstation staat beschreven hoe velden van andere bronnen in de berekening moeten worden meegenomen. Normen voor metingen zijn vaak uitgebreider dan voor een veldsterktemeting op locatie nodig is. De meeste normen zijn namelijk bedoeld om aan te tonen dat een product, zoals bijvoorbeeld een winkeldiefstalpoortje veilig is. Bij een meting op locatie mag afgeweken worden van de meetprocedure die in de norm beschreven staat, mits dat in het meetrapport wordt beschreven.

Deze publicatie wordt aanbevolen voor wie officiële meetrappen wil begrijpen en doorgronden zoals die door o.a. het Agentschap Telecom worden opgesteld. Een must voor iedere non-professioneel die overheidsdiensten wil informeren over meetmethoden die gangbaar zijn binnen de

kringen van woonbiologen die zich op de wenken van de SBM2008 baseren.

Uittreksel uit Kennisbericht 2009-002-1/11. Het volledige bericht is gratis te downloaden van www.kennisplatform.nl
HS

Kanker risico door nieuwe zendmast in Leixlip (Ierland)

Sarah Egan

Verslag van openbare vergaderingen te Leixlip betreffende een nieuw aan te leggen zendmast in de buurt van 5 scholen.

Olle Johansson van het Karolinska Instituut te Zweden stelt dat kinderen een groot risico lopen op het ontwikkelen van hersentumoren en leukemie als de Garda zendmast in Leixlip wordt geplaatst. Tijdens de hoorzitting vertelde Johansson dat wetenschappers zich sinds 1960 zorgen maken over de effecten van mobiele telecommunicatie. Het Karolinska Instituut is een van de leidende onderzoeksgroepen in Europa die testen doen naar de effecten van hoogfrequente EM velden.

Na 45 minuten blootstelling konden ratten slechter leren. Muizen werden onvruchtbaar na 5 generaties blootstelling.

Een test op kinderen toonde dat na 1 minuut blootstelling aan straling van mobiele communicatie veranderingen in de hersenen plaats vinden tot 1 uur na de blootstelling. Kinderen blijken volgens onderzoek 75 % meer EM velden te absorberen dan volwassenen. Met 5 scholen in de nabijheid van de geplande Garda mast in Leixlip zou de gemeenschap zich werkelijk zorgen moeten maken.

Twee politici opponeerden tegen het idee dat de straling van een zendmast schadelijk zou kunnen zijn. Het onderzoek was teveel gericht op de straling van masten en niet op het gebruik van de mobiel, waar veel meer straling vandaan komt.

Een boer die een mast op zijn grond had

toegestaan in 2003 kreeg onmiddellijk last van trillingen en slaapproblemen en later van flauwtes. Hij vroeg Vodafone om de mast te verwijderen, maar dat gebeurde niet. De boer verbleef tijdelijk elders, maar zo gauw hij weer thuis was, zakte hij weer in elkaar. Zijn kleinkind werd ook beïnvloed, hij werd geagiteerd en kreeg een twee uur lang durende bloedneus. De politici, die de boer uitnodigde, raadden hem aan niet meer naar de mast te kijken. In 2007 werd de mast verwijderd, maar de effecten zijn nog te merken. Zijn zwangere koeien droegen hun kalveren niet uit of kregen misvormde kalveren. De telecom sector reageert hierop met te stellen dat ze binnen de normen blijven. De bovengenoemde proeven van Johansson werden gedaan met een fractie, soms een duizendste deel, van wat de normen toestaan.

Een Ierse aanwezige gaf aan dat op een moment in een straat van 82 huizen in Dublin nabij een mast 37 sterfgevallen door kanker te tellen waren. Nog andere sprekers illustreerden wat potentieel kan gebeuren met bewoners die dicht bij een mast wonen. De bewoners van Leixlip gaan door met hun strijd tegen de mast of voor een of andere vorm van bescherming tegen de straling.

Juliette Kuiper

'Twijfel is hun product'

We hebben eerder boeken gezien die bij lezing een heel ander licht werpen op de manier waarop we tegen de buitenwereld moeten aankijken. Dit boek van Davis Michaels is daar ook een voorbeeld van. Dat krachtige marktpartijen proberen de resultaten van wetenschappelijk onderzoek in een voor hen gunstige richting om te buigen of te interpreteren komt niet als een verrassing. Met betrekking tot de gevaren van EMV rond mobiele communicatie hebben mensen als Huss, Hardell en Carlo al eerder -in meta-analyses- hun zorgen geuit over de 'verkleuring' van berichten over schadelijkheid die de burger onzeker maakt in zijn kritiek op zendmasten, mobieltjes etc.

Dit boek gaat niet over EMV gevaren maar meer in het algemeen over hoe krachtige bedrijven te werk gaan om de berichten over hun producten zo gunstig mogelijk naar buiten te laten komen en kritiek te smoren. Wetenschappelijk onderzoek speelt daar een belangrijke rol in. Maar de manier waarop 'de' wetenschap zich blijkt te laten beïnvloeden door het grote geld, zou je vóór lezing van dit boek niet voor mogelijk hebben gehouden. De schrijver was tijdens het Bush tijdperk bij een groot aantal malversaties betrokken en kent de proble-

matiek van binnen uit. Tot in detail wordt beschreven hoe bedrijfstakingen in tabak, geneesmiddelen, asbest, landbouwchemicaliën, beryllium bewerking, mijnbouw en diverse andere zaken tewerk gaan om slechte imago's te voorkomen of gerechtelijke processen te saboteren. Het komt erop neer dat het zaaien van wetenschappelijke 'twijfel' ten aanzien van bewezen schadelijkheid een zeer sterk wapen is in de publiek discussie over gevaren van bepaalde productgroepen of diensten. En dat er een bloeiende bedrijfstak is die bedrijven helpt dergelijke twijfel te fabriceren; 'hun product is twijfel'. Nogmaals, de EMV problematiek komt hier niet aan de orde maar de manier van mondiaal opereren van krachtige bedrijfstakken is onthutsend. Ik ben benieuwd wanneer er iemand opstaat om te onderzoeken hoe het komt dat de mogelijke gevaren van zekere EMV niet eerder in brede kring aan de orde zijn gesteld.

David Michaels (2008).

Doubt is their product. How industry's assault on science threatens your health.
Oxford university press. 372 pp.
ISBN 978-0-19-530067-3.

HS

EMV in kantoren

Dit 158 pagina's bevattende document van Katharina Gustavs gaat over EMV in kantooromgevingen. Buiten de relatief korte hoofdstukken over de biologische effecten, kanker en tumorontwikkeling van EMV en andere milieufactoren geeft ze veel informatie over effecten van alle typen van kantooromgevingen en installaties. Maar ook over hoe verschillende landen met deze problematiek omgaan. Een inventarisatie van de zelfgerapporteerde klachten en van

de veroorzakende EMV bronnen geeft een beeld dat redelijk vergelijkbaar is met onze eigen bevindingen. Handzame tabellen zijn er o.a. over de groei van het EHS percentage onder de bevolking in verschillende landen en over de jaren. Het eindpunt is 2005 waar sommige schattingen uitkomen op 9-11% elektrosensitieven onder de bevolking (!).

Er is een chronologisch overzicht van de internationale resoluties die de bevolking

moeten waarschuwen tegen de groeiende gevaren. Een kort overzicht van de maatregelen ter reductie van EMV is er wel, maar mist de diepgang en detail die doe-het-zelvers nodig hebben een afdoende afscherming te bereiken in de eigen situatie.

Toch een bruikbaar werk met zeer veel basisgegevens.

Katharina Gustavs (2008): *Options to minimize non-ionizing electromagnetic radiation exposures (EMF/RF/Static fields) in office environments.* Environ. Occup. health certificate program, University of Victoria (Canada). 158 pp. Gratis te downloaden van de site www.buildingbiology.ca.

HS

Ervaringsverhalen

Vrouwelijke hormonen en EHS

C. S. (Naam en adres bij de redactie bekend.)

EHS is eigenlijk een stressreactie van het lichaam op elektromagnetische velden. Het lichaam krijgt een teveel aan prikkels en reageert via het zenuwstelsel en als dat niet voldoende blijkt te zijn met een sterkere reactie: stress. In mijn geval krijg ik een soort dreun in mijn hoofd en later jeukende onderbenen en jeukende punten onder mijn voeten van DECTs en andere draadloze netwerken. Van laagfrequente velden word ik misselijk en draaierig en verslappen mijn spieren. Deze klachten trekken ook weer weg; in meestal twee keer de tijd dat ik er aan blootgesteld was.

Twee ervaringen van de laatste zes jaar maakten mij duidelijk dat er omstandigheden zijn waarin ik veel minder last heb van elektromagnetische velden. Als eerste tijdens mijn 2 zwangerschappen, nu 6 en 3 jaar geleden. Ik had toen 90% minder klachten, wat EHS betreft. Vanaf de eerste dag al. Ik voelde mij energiek, fit, mijn geest was helder. Dit effect hield de hele zwangerschap aan, tot 2 dagen na de bevalling. Dan daalde de harde werkelijkheid weer op mij neer en besepte ik weer hoe het is om niet meer energiek en fit te zijn, en nooit helemaal helder van geest. Behalve op uitzonderlijk schone locaties dan. Ten tweede: pijnstillers. Ik had dit jaar 5 maanden lang last van een hernia in mijn

rug. De voorgeschreven pijnstillers, met name morfine, remmen de werking van het zenuwstelsel. Tot mijn ontdekking had ik minder pijn maar ook minder last van elektromagnetische velden. In een eerder artikel over de werking van het zenuwstelsel in deze nieuwsbrief is hier al aandacht aan besteed.

Met mijn voormalige biologiedocent Erik Notenboom besprak dit eens. Hij zei mij dat dit wellicht te maken kon hebben met de concentratie progesteron in het bloed. Die is tijdens de zwangerschap veel hoger dan normaal. Ook een aantal dagen voor de menstruatie voel ik me wat betreft EHS veel beter dan gewoonlijk. En ook dat zou kunnen samenhangen met de concentratie progesteron in het bloed omdat die dan hoger is dan tijdens en na de menstruatie.

Dit alles bracht mij op een idee. In een gesprek over anticonceptie met mijn huisarts vroeg ik hem om een pil voor te schrijven die sterk inzet op progestogeen (dit is de synthetische vorm van progesteron) en niet of nauwelijks op oestrogenen. De meeste pillen hebben namelijk een combinatie van beiden. Hij schreef me Cerazette voor, een lichte pil met alleen 0,075 mg desogestrel (progestogeen). Eigenlijk was ik niet van plan om weer aan de pil te gaan, vandaar

een zo laag mogelijke dosis. Het is een zgn. 'continu-pil' zonder pauzeweek.

Het effect? Ik kan er niet over uit. Vanaf enkele dagen na inname nam mijn EHS-klachten met zeker 50% af. Ik kan in veel meer typen auto's (mee-)rijden, zak niet onmiddellijk door mijn benen als er een DECT in de buurt is, kan het op kantoor veel

beter volhouden. Het is nu 3 jaar geleden dat ik ermee begonnen ben en het werkt nog steeds.

Zijn er meer EHS vrouwen die gemerkt hebben dat die gevoeligheid varieert tijdens de menstruatiecyclus en duidelijk verminderd is tijdens een zwangerschap? Laat het de redactie weten!

Elektrotechniek Bosman



Marten van Lubek
Van Ingenweg 35
6871 EM Renkum
tel. 0317-31 52 51
fax. 084-722 01 17

Voor het installeren van
netvrijschakelaars en
afgeschermde kabels.

Gebruikt Vitalitools producten

www.elektrotechniekbosman.nl
info@elektrotechniekbosman.nl





**Gezonder wonen en werken
begint met
een zuiver binnenklimaat**

Elektrosmog

- Metingen op woon - en werkplek
- Meetapparatuur (o.a. Gigahertz Solutions)
- Afschermmaterialen (Biologa)
- Netvrijschakelaars
- Afschermde kabels, stekkerdozen, armaturen etc.
- Stalingsarme telefoons
- Boeken

Lucht

- Meetapparatuur
- IQAir luchtreinigers
- Luchtbevochtigers- en drogers

Water

- Omgekeerde osmosefilters voor zuiver drinkwater
- Bad- en douchefilters

Bezoek onze showroom!

(maak a.u.b. een afspraak)

Tweede Oude Heselaan 207

6542 VG Nijmegen

Tel. 024 3773155

www.vitalitools.nl

Wim Fleuren

The ElectroSense logo features a stylized blue bird in flight above the word "ElectroSense" in a blue, sans-serif font. The background of the logo is a light blue and white abstract pattern.

ElectroSense



De snelle innovatie van de alledaagse elektrotechniek heeft ongemerkt onze leefomgeving vervuld. Dit heeft een groter effect dan verwacht op onze gezondheid en ons algemeen welzijn. ElectroSense heeft als doel om de energie van mensen weer op peil te brengen. Dat doen we door het meten en saneren van elektromagnetische velden in woonhuizen en op werkplekken.

"Ik voel mij weer lekker!"

www.electrosense.nl

Marcel Honsbeek, telefoon 0521 - 383686