



## 10 tips om de straling thuis te verminderen

Mensen die elektrogevoelig zijn, ondervinden gezondheidsklachten wanneer zij worden blootgesteld aan elektromagnetische velden (EMV, ofwel straling). Alle voorwerpen waar elektrische spanning op staat of waar stroom door loopt, stralen deze velden uit. Denk aan mobieltjes, zendmasten en computers, maar ook aan wasmachines en spaarlampen. Heeft u vage gezondheidsklachten of slaapt u slecht of wilt u uit voorzorg de blootstelling aan straling beperken? Hieronder 10 tips om straling (thuis) te verminderen.

### 1. Schakel de draadloze huistelefoon (DECT-telefoon) 's nachts uit.

Of vervang deze door een Eco-DECT met een Ecomodus Plus-optie. Dit type straalt alleen als er gebeld wordt. Nóg beter is een vaste telefoon met een draadverbinding.

### 2. Schakel het draadloos internet (Wi-Fi) uit.

Zet de Wi-Fi alleen aan als u gaat internetten. Soms zit hier een knop voor op de router (Wi-Fi/WLAN) of kan het softwarematig ingesteld worden (met tijdschema). U kunt ook de stekker van de router uit het stopcontact halen of er een tijdschakelaar tussen zetten. Als u tevens belt via het modem houdt er dan rekening mee dat de telefoon op dat moment ook is uitgeschakeld. De oplossing daarvoor is het aanschaffen van een losse Wi-Fi-router, en het uitschakelen van de Wi-Fi-functie van het combimodem. Er is een Eco-Wi-Fi-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 de luidsprekerstand, of een oortje. Of stuur een sms. Schakel 's nachts uw mobiel, smartphone en tablet in huis helemaal uit. Wekker van de mobiel nodig? Stel uw mobiel in op vliegtuigmodus, zet het alarm aan en leg hem een eind van uw bed vandaan (een mobiel 'slaapt nooit', dus straalt altijd).

### 4. Gebruik elektrische apparaten zo kort mogelijk.

Dit geldt voor bv televisie, bosmaaier, naaimachine, boormachine, strijkijzer, mixer, stofzuiger, el. oven en el. kookplaat etc. zo kort mogelijk.

Na gebruik stekker eruit of blijf op afstand, zoals bij een draaiende wasmachine of droger.

### 5. Schakel apparatuur rond uw bed 's nachts uit.

Bv waterbedden, elektrisch verstelbare bedden en elektrische dekens 's nachts uit (stekker er uit trekken).

### 6. Gebruik géén spaarlampen of TL-lampen maar gloeilampen

Tegenwoordig zijn er gloeilampen met halogeen er in. Een 230V ECO-halogeen is prima en nog iets zuiniger. Ledlampen zijn nog steeds niet aan te raden wegens netvervuiling.

### 7. Zet (licht)dimmers vol aan of uit.

In alle andere standen geven ze veel stoorsignalen op het lichtnet.

### 8. Gebruik geen 230V wekker(-radio).

Gebruik een wekker die werkt op een batterij.

### 9. Zorg dat uw PC of laptop geaard is

Als er een geaarde stekker aan uw PC of laptop zit (ronde stekker met gleufjes), gebruik dan ook een geaard stopcontact. Heeft u geen geaarde stekker of - stopcontact? Laat een elektro-instalateur deze aanleggen. Uw lichaam en veiligheid varen er wel bij.

### 10. Schakel een week lang 's nachts, en evt. overdag, alle elektrische groepen uit.

Die bevinden zich in de meterkast bij de voordeur. Zonder elektrische spanning staan alle apparaten in huis uit en vallen EMV weg. Een gemiddelde vriezer kan 8 uur zonder elektriciteit. Heeft u balansventilatie in huis? Deze elektriciteitsgroep niet uitschakelen tenzij u alternatieve ventilatie kunt regelen (voorkeur).

### Extra tip:

Verblijf minstens een lang weekend tot een week op een [stralingsarm logeeradres](#) waar geen Wi-Fi-bereik is (navragen bij de eigenaar) en welke zeker 500 meter van een zendmast af staat. Minstens 2 km van een C2000-zendmast vandaan. Dit is na te kijken op [www.GSMmasten.nl](http://www.GSMmasten.nl) en op [www.LTEmasten.nl](http://www.LTEmasten.nl). Schakel de stroomgroepen uit in het huisje, als dat mogelijk is om EMV belasting tot het minimum te beperken.