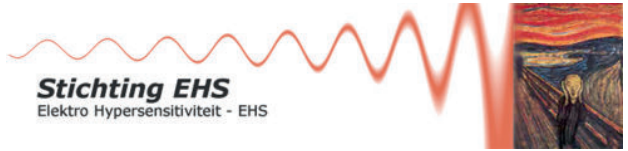


# EHS Bulletin

Nr. 54 • Juni 2016 • Jaargang 14

## INHOUD

<b>Colofon</b>	2
<b>Hoofdartikelen</b>	3
Landelijke contactdag 23 mei 2016 te Spijk Begeleiding bij Elektrohypersensitiviteit EHS Mindfulness: zen of onzin?	
<b>Wetenschap</b>	8
Dementie kan ontstaan door lek in bloedvaten	
<b>Weblogs</b>	9
WiFi verbannen uit scholen in Haifa (Israël) De elektrische auto heeft de toekomst - of toch niet?	
<b>Korte berichten</b>	13
Helpt zieke werknemers mankeert medisch niets Is draadloos communiceren wel veilig? Op zoek naar geen bereik Ingezonden brief: 'White Spots' Welkom in het slimme gebouw	
<b>Juridische zaken</b>	19
Blootstelling kinderen aan EMV risicovol	
<b>Tips</b>	21
Hoe creëer je een schone woning	
<b>Boek/artikel besprekingen</b>	22
Elektrosmog	
<b>Reacties en ervaringsverhalen</b>	23
Ervaringen van een 19-jarige Gevolgen ICD implantaat Waarom is eliminatie van EMV niet altijd effectief? Top over thuiszittende scholieren	
<b>Links</b>	29



## Van de redactie

Weer een vol nummer! Voor het eerst nu een speciaal Supplement nr. 11 met daarin het verslag en bijdragen van sprekers tijdens de Landelijke contactdag, 23 april te Spijk (Betuwe). Twee mensen van buiten onze Stichting hebben hun boeiende en wisselende ervaringen met EMV toegestuurd. U vindt ze onder Reacties en Ervaringsverhalen.

DeVPRO heeft belangstelling opgevat voor de constatering dat sommige mensen huis en haard verlaten om zich in stilte-zones te vestigen, waar minder velden heersen van zendmasten en dergelijke bronnen van EMV. Daar is een lang artikel over geschreven en een pakkende videofilm over samengesteld: 'Op zoek naar geen bereik'. Verdere gegevens in de tekst en in de rubriek Links.

Ons lid Martine Vriens heeft haar talenten benut om de KPN er via de rechter van de Reclame Code Commissie toe te brengen kind-onvriendelijke reclames achterwege te laten. In de videofilm spelen peuters intensief met een tablet en spreken zij met opa. Haar protest is niet erkend, zoals in het vorige nummer werd gemeld. In hoger beroep zijn door haar de redenen van afwijzing aangevochten. Maar ook hier is de KPN niet op zijn vingers getikt. Wel gaf de rechter aan dat KPN er goed aan zou doen betere voorlichting over stralingsgevaar te geven. Wouter-Jan van Keulen heeft nadere informatie gegeven over de manieren waarop hij o.a. mensen met EHS als psycholoog van dienst kan zijn. Daarnaast probeert hij zijn werk te integreren met de kennis en ervaringen van rond de Stichting gegroepeerde personen en diensten op het vlak van EMV-EHS relaties.

Zo sijpelen onze boodschappen heel langzaam de maatschappij in. Wat àl te langzaam, naar onze mening. De landelijke contactdag was onder meer bedoeld om onze argumenten – door deelname van wat meer actieve mensen – kracht bij te zetten. Dat is zeker gelukt. Dank voor ieders inzet!

Hugo Schooneveld heeft een nieuwe website geopend ([hugoschooneveld.nl](http://hugoschooneveld.nl)), met daarin artikelen, blogs, analyses en gegevens die een bredere kijk geven op de EMV-EHS relatie en die door ieder gebruikt mogen worden. Dit in aanvulling op de site van de stichting.

Dit EHS-bulletin is een uitgave van de Stichting Elektrohypersensitiviteit (EHS) en verschijnt 4x per jaar.

### U ontvangt het bulletin:

- per post bij een donatie van €27,00 per jaar of meer
- per e-mail bij een donatie van €18,00 per jaar of meer

Graag bij overboeking vermelden 'post' of 'email'.

U bespaart ons veel tijd door u via de website aan te melden als donateur.

### Administratie

Telefonisch doorgeven van aanmeldingen en wijzigingen: Marian Vrolijk, 0648491433 (alleen dinsdags tussen 18.00 en 20.00 u).

### Administratie adres

Stichting EHS,  
Prins Bernhardlaan 56, 3972 AZ Driebergen  
Email: [administratie@stichtingEHS.nl](mailto:administratie@stichtingEHS.nl)

### Bankrelatie

#### t.n.v. Stichting EHS te Driebergen

Donaties graag jaarlijks overmaken.  
IBAN: NL83 INGB 0003478207  
BIC (of SWIFT-code): INGBNL2A

### Algemene voorlichting:

Kees Spek. Telefoon: 0543-564206  
Rauwershofweg 4, 7108 BH Winterswijk  
Marian Vrolijk. Telefoon 0648491433  
(dinsdag en woensdag tussen 18.00 en 20.00 u).  
Dineke Heinze. Telefoon 038-4232243  
(maandagen tussen 19.00 en 22.00 u).  
Marc en/of Suzanne. Telefoon 073-6141448  
(woensdagen tussen 15.00 en 18.00 uur)

### Sociale contactlijn

Monique Breemers. Telefoon 015-2510655

### Redactie EHS-Bulletin:

Juliette Kuiper, Hugo Schooneveld  
Redactieadres:  
Everlaan 10, 6705 DJ Wageningen  
Email: [nieuwsbrief@stichtingEHS.nl](mailto:nieuwsbrief@stichtingEHS.nl)  
Vormgeving: [Drukkerij Verweij](http://DrukkerijVerweij)

Website: [www.StichtingEHS.nl](http://www.StichtingEHS.nl)

### Ambities van de Stichting EHS

In 2002 werd de Werkgroep Elektrische Overgevoeligheid opgericht om erkenning te krijgen voor het probleem van elektro-hypersensitiviteit (EHS) in Nederland. In 2007 werd vervolgens de Stichting EHS opgericht met als doel het ontwikkelen van kennis op het gebied van interactie tussen elektromagnetische velden (EMV) en de voor EMV gevoelige mens.

Nagegaan wordt welke typen EMV bij de gevoelige mens elektrostressklachten teweeg brengen, welke stresssymptomen te onderscheiden, wat aan veldreductie kan worden gedaan om de effecten te minimaliseren en hoe aan de verworven inzichten bekendheid kan worden gegeven. Doel is ook om de overheid, gezondheidsinstanties en onderzoeksinstituten te informeren en te prikkelen tot nader onderzoek. Daartoe wordt overlegd met wetenschappers, deskundigen en beleidsmakers op meerdere gebieden, op basis van wetenschappelijke en maatschappelijke inzichten.

### Oproep:

Meld uw gezondheidsklachten via de website [www.stichtingEHS.nl](http://www.stichtingEHS.nl)

Vind en volg ons via [www.stichtingehs.nl](http://www.stichtingehs.nl), Facebook en Twitter".

### NBI:

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 Elektrohypersensitiviteit 2016

Overname van artikelen alleen met toestemming van de redactie.



*"Algemeen nut beogende instelling (ANBI)- Stichting EHS.*

*Vanaf 1-1-2008 zijn giften gedaan aan goeddoelinstellingen aftrekbaar van het belastbaar inkomen als de instelling aangemerkt is als een ANBI instelling (gebruik de zoekfunctie van de website [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl) voor controle). "Let wel, ook kosten die gemaakt worden ter ondersteuning van de stichting zijn in principe aftrekbaar".*

# Landelijke contactdag 23 mei 2016 te Spijk

Deze bijeenkomst, gehouden in een elektrisch redelijk 'schoon' gebouw, werd bijgewoond door ca. 70 mensen. Het was een dag vol informatieve voordrachten en presentaties. Veel discussie en onderlinge kennismakingen. Enkele leden hebben de stichting EHS een helpende hand toegestoken, zodat vitale functies konden worden gecontinueerd, resp. opgestart.

De samenvattingen van de gegeven voordrachten en inleidingen zijn te omvangrijk voor dit reguliere EHS Bulletin, en worden in een afzonderlijk Supplement bij nummer 54 uitgegeven en aan donateurs toegestuurd. Hieronder enkele van de sfeerfoto's die deze dag zijn gemaakt (HS).

HS



Jos Timmer schetst de toekomst van de Stichting EHS



Rob van den Boom zoomt in op nieuwe activiteiten van de stichting EHS



Mariët Meijer over voeding en toxische stoffen en EHS



Han Blijmoed over diensten van de vereniging VEMES



Meetspecialisten Jan Hulsbos, Connie Vroegop en Han Blijmoed



# Begeleiding bij Elektrohypersensitiviteit (EHS)

Wouter-Jan van Keulen

**In dit artikel kan je meer lezen over wat EHS is en over de begeleiding bij Elektrohypersensitiviteit EHS, die je bij de Praktijk voor Zelfmanagement in Rotterdam kunt ontvangen.**

Elektrohypersensitiviteit, ook wel 'EHS' genoemd, is een betrekkelijke nieuwe en onbekende aandoening. Kort samengevat betekent EHS dat een 'persoon met EHS' door blootstelling aan straling lichamelijke klachten ervaart. Kenmerkend is dat als de blootstelling aan straling verdwijnt, de EHS klachten vanzelf ook verdwijnen. Deze klachten komen door een volgende blootstelling aan straling weer terug. Als er te weinig verandert en de blootstelling te vaak plaatsvindt, kunnen de klachten sterk verergeren. In een aantal gevallen kan dit leiden tot verlies van werk, zich sociaal terugtrekken, arbeidsongeschiktheid, moeten verhuizen, et cetera.

Voorbeelden van klachten die door straling kunnen worden veroorzaakt zijn: oorsuizingen, een licht gevoel in het hoofd, duizelig gevoel, druk onderin de hersenen, opwarming gezichtshuid, irritatie door harde en scherpe geluiden, gedreun in oren, lichte doofheid, hoofdpijn, slaperigheid, nervositeit, afname geheugenfuncties, prikkelbaarheid, problemen met spreken, sterk verminderd concentratievermogen, verslechtering korte-termijn geheugen, sterke slaapdrang of slapeloosheid, overgevoeligheid voor harde geluiden en licht, verhoogde bloeddruk, versnelde hartslag, droge mond, sterke hoofdpijn, koude voeten, griepgevoel, gevoel van ernstige vermoeidheid, etc. (bron: [www.stichtingehs.nl](http://www.stichtingehs.nl))

*Begeleiding bij Elektrohypersensitiviteit EHS*

Heb jij last van EHS? Of iemand die je kent? Begeleiding kan mensen met EHS helpen om met EHS om te gaan.

Ondanks dat er (internationale en Europese) ontwikkelingen zijn waardoor de bekendheid en acceptatie van EHS groeien, is er in Nederland



vanuit de overheid en de reguliere gezondheidszorg op dit moment nog geen behandeling van EHS mogelijk.

Mensen die melden dat zij door straling klachten ervaren, hebben naast hun klachten vaak te maken met maatschappelijke beperkingen. Wij vinden dat iedereen mee moet kunnen doen met onze maatschappij en wij proberen daaraan bij te dragen. Het uitstellen tot het ondersteunen van deze mensen totdat de Nederlandse overheid EHS volledig erkent, zou betekenen dat er nu geen hulp beschikbaar is en dat deze mensen zich niet of nauwelijks verder maatschappelijk kunnen ontwikkelen. Wij vinden dit een onwenselijke situatie en willen aan hun situatie een positieve bijdrage leveren. Natuurlijk hopen wij van harte dat de overheid EHS (net als in Zweden) zo snel mogelijk erkent, zodat deze hulp (door de reguliere gezondheidszorg) op grote schaal kan worden aangeboden.

Bij de Praktijk voor Zelfmanagement is praktische kennis over EHS aanwezig, die vanuit ervaringsverhalen van mensen met EHS, bouwbiologen, meetspecialisten en eigen literatuuronderzoek is ontstaan.

*Inhoud van de begeleiding*

Ik ben goed op de hoogte van de EHS problematiek. Deze kennis combineer ik met mijn psychologische achtergrond, waardoor mensen met EHS bij mij terecht kunnen voor begeleiding en behandeling van klachten.

Bij de begeleiding bij Elektrohypersensitiviteit EHS kijken we samen wat er nodig is, daarmee beginnen we. De begeleiding wordt altijd individueel afgestemd. Ook sluit deze aan bij de behandeling van Somatisch Onvoldoende verklaar-

de Lichamelijke Klachten (SOLK), zoals deze binnen SOLK klinieken wordt gegeven. De begeleiding richt zich voornamelijk op psychologische en therapeutische oplossingen.

Daarbij moet vermeld worden dat wij EHS primair als een fysiek en neurologisch probleem zien. Zoals bij andere ernstige syndromen / aandoeningen, kan psychologische ondersteuning helpen om hiermee te leren leven. De begeleiding zal zich met name richten op het reduceren van klachten die als gevolg van de EHS problematiek ontstaan. Denk hierbij aan stressreductie, het verminderen van angsten en spanningen en het vergroten van het lichaamsbewustzijn. Mindfulness en lichaamsgerichte oefeningen nemen hierbij een belangrijke plaats in. De begeleiding kan zich ook richten op het proces van verlies (van werk, relaties, e.d.), het omgaan met grote veranderingen en het leren accepteren van beperkingen die door EHS zijn ontstaan. Tijdens de begeleiding kan je leren omgaan met EHS en leren hoe je ondanks deze (soms ernstige) beperking verder kunt en jouw leven opnieuw kunt inrichten. Daarbij is het belangrijk dat je voldoening kunt halen uit het leven en dat je je kunt blijven ontwikkelen. Hiernaast kan de begeleiding zich richten op het communicatieve aspect van EHS. Het is belangrijk om in goed overleg met jouw werkgever, leidinggevende, burens, familie, partner, kinderen, et cetera te kunnen treden, zodat je begrip en medewerking kunt krijgen. Tijdens de begeleiding kan je leren effectief te communiceren. Hierbij komt ook het omgaan met emoties en weerstand aan bod, die van invloed kunnen zijn op de communicatie.

Ten slotte kan de begeleiding zich richten op persoonlijke thema's die al dan niet samenhangen met de EHS klachten.

*Begeleiding op een stralingsarme locatie*

De Praktijk is onderdeel van het Centrum voor Inzicht. Het Centrum voor Inzicht is een stralingsarme plek middenin Rotterdam. In het pand is geen DECT telefoon aanwezig en de WiFi zender staat standaard uit. Van de omwonenden is weinig hoogfrequente straling te verwachten (dit blijkt uit metingen die er zijn verricht) en er zijn geen GSM / UMTS zendmasten in de directe omgeving. Qua laagfrequente straling kan je een lage of gemiddelde belasting verwachten, deze ontstaat vooral door de stroomleidingen en de verlichting.

Tijdens het (gratis) kennismakingsgesprek kan je zelf ervaren of deze plek voor jou geschikt is om in te verblijven. Als er iets uitgezet moet worden, kunnen we dat proberen. Uit de praktijk blijkt dat deze locatie geschikt is voor mensen met EHS die met de auto of het openbaar vervoer kunnen reizen.

De Praktijk voor Zelfmanagement ondersteunt Stichting EHS door middel van het schrijven van artikelen, het geven van presentaties en het trainen van het telefoonteam van de informatielijn van Stichting EHS en werkt graag samen met medici, GGD's, SOLK klinieken en andere partijen die kunnen bijdragen aan het welzijn van mensen met EHS.

*Noot: dit artikel is samengesteld uit de pagina over begeleiding bij EHS op onze website, lees het volledige artikel op <http://tinyurl.com/jxa5qlz>*

---

## Mindfulness: zen of onzin?

*Dennis Rijvis*

Mindfulness is mateloos populair, maar sinds kort klinken er kritische tegenstemmen. De effectiviteit zou ten onrechte worden opgehemeld in wetenschappelijke studies, en  $\neg$ mediteren zou

akelige bijwerkingen kunnen hebben. Is die kritiek terecht? Het begon met een vreemd gevoel tijdens het mediteren. Louise, een 50-jarige yogalerares, was op een meditatie-retraite. Tijdens



een van de oefeningen ervoer ze een vreemde afstand tot haar lichaam. Gaat wel over, dacht ze, misschien hoort dit bij de spirituele ervaring. Maar toen ze de volgende dag naar huis ging, bemerkte ze dat haar lichaam gevoelloos was. Ze werd angstig, ging in bed liggen en kwam er niet meer uit. Totdat haar man haar meesleepte naar de huisarts en ze werd doorverwezen naar een psychiater. In de vijftien jaar daarna zou ze worden behandeld voor een psychotische depressie. Dit verhaal is te vinden in *The Buddhist; Can meditation change you?*, geschreven door de Portugees - Britse psycholoog Miguel Farias, de meditatiecoach van de vrouw. Zijn boek leest als een verontrustende aanklacht tegen populaire meditatie technieken. Farias stelt dat in wetenschappelijke studies de effecten van de ontspanningsoefeningen veel te positief worden voorgespiegeld. Sterker nog: meditatie kan volgens hem soms afschrikwekkende bijwerkingen hebben. De laatste tijd krijgt hij bijval van meer wetenschappers. Hebben ze een punt? Is mediteren niet altijd even gezond?

#### *Niet altijd meetbaar*

Meditatie is ook in de onderzoekswereld een hype. In de afgelopen drie jaar werden ruim 1400 studies verricht naar verschillende technieken. De uitkomsten zijn op het eerste gezicht baanbrekend. De rustgevende oefeningen helpen tegen de meest uiteenlopende klachten: depressies, chronische pijn, concentratiestoornissen, hartritmestoornissen, verslavingen, hoge bloeddruk, angst, stress, en slapeloosheid. Er zouden zelfs veranderingen in de hersenen optreden in gebieden die te maken hebben met het reguleren van emoties en angsten.

Toch vindt zeker niet iedereen verlichting op een meditatiekussen, zo blijkt uit een aantal recente studies. De Belgische onderzoeker Björn Prins benadrukt dat de positieve effecten alleen bij grote groepen meetbaar te zijn. En wat op groepsniveau geldt, hoeft niet op te gaan voor de afzonderlijke individuen. 'Bij sommige mensen kunnen de oefeningen averechts werken.'

Zijn onderzoeksgroep toonde dat aan met een experiment waarbij proefpersonen pijnklachten probeerden te bestreden met mind-

fulness. Dat is een meditatietechniek waarbij je leert om op een niet-oordelende manier te kijken naar jezelf en de omgeving. 'Je onderzoekt bij mindfulness-meditatie alle gevoelens die in je opkomen,' legt Prins uit. 'Daardoor kun je in theorie een zekere afstand creëren tot negatieve sensaties zoals pijn'. Bij Prins' onderzoek stelde een team van wetenschappers honderd proefpersonen bloot aan pijn door een heet ijzeren staafje om hun polsen te binden. Sommige proefpersonen werd gevraagd mindfulness-oefeningen te doen om de pijn te bestrijden. Andere kregen een andere ontspanningsoefening aangeboden: ze mochten luisteren naar een sprookje.

#### *Succes bij piekeraars*

Bij sommige mensen werkte de mindfulness goed. Ze ervoeren inderdaad minder pijn door de meditatie. Uit vragenlijsten bleek dat het om een specifieke groep ging. 'Het waren piekeraars,' licht Prins toe. 'Mensen die van nature snel negatief denken en bezig waren met vragen als: wat zijn de gevolgen van deze pijn? Zal mijn huid straks verbranden? Loop dit wel goed af?' Door de pijn op een niet-oordelende manier te onderzoeken, werden ze afgeleid van die negatieve gedachtestroom. Mensen die minder geneigd waren tot piekeren, hadden veel meer baat bij het luisteren naar het sprookje, zegt de onderzoeker. 'Als ze moesten mediteren ging hun aandacht juist uit naar de pijn en kregen ze meer last van de hitte.'

#### *Overenthousiasme*

Mindfulness is dus niet voor iedereen een per definitie heilzame aanpak. En in sommige gevallen wordt een beoefenaar er zelfs slechter van. Hoe kan het dan dat we tot nog toe louter juichverhalen over mindfulness hoorden?

Psycholoog Yi-Yuan Tang van de universiteit van Texas analyseerde vorig jaar 180 studies naar mindfulness. Vooral bij de eerste onderzoeken waren de psychologen inderdaad wat te positief geweest, schrijft hij. 'Veel van de betrokken onderzoekers zijn zelf enthousiaste beoefenaars van mindfulness-meditatie. Ze waren daardoor erg gericht op het vinden van positieve en grote effecten. Dat ging ten koste van de

onderzoeksmethoden. De voordelen werden bijvoorbeeld gerapporteerd na korte metingen in kleine groepen. En mediterende patiënten die erop vooruitgingen werden vergeleken met mensen die op de wachtlijst stonden en dus niet actief aan hun problemen werkten.' De laatste jaren zijn de onderzoeksmethodes echter aangescherpt. Er worden steeds meer proefpersonen onderzocht en ze worden langer gevolgd, schrijft Tang. Ook vergelijken onderzoekers de resultaten van mindfulness-meditatie nu met andere behandelmethodes, zoals het toedienen van medicijnen of het volgen van cognitieve gedragstherapie. De uitkomsten zijn hetzelfde: de positieve effecten blijven overeind. Meditatie afdoen als een zeepbel gaat dus te ver,' zegt onderzoeker Björn Prins. 'Je kunt er beslist iets mee bereiken als je het op de juiste manier inzet, dat staat vast

#### *Welkome aanvulling*

Dat is ook de mening van psychiater Anne Speckens, verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen en specialist op het gebied van mindfulness. 'Er zijn de laatste jaren veel goede overzichtsstudies gedaan waaruit blijkt dat mindfulness-meditatie niet beter werkt dan bestaande behandelmethodes, maar zeker even goed'. Volgens Speckens voegt mindfulness vooral een nieuwe dimensie toe aan de geestelijke gezondheidszorg. 'Het is een goede aanvulling op bestaande behandelingen. Sommige mensen willen geen medicijnen slikken, of hebben weinig baat bij gedragstherapie, waarbij de nadruk erg op praten ligt'. Mindfulness kent een heel andere aanpak. 'Je hoeft minder te praten, het draait om wat je voelt'.

Het anti-pieker effect verklaart volgens Speckens de werkzaamheid tegen zoveel verschillende psychische klachten. 'Mensen ondervinden tijdens mindfulness-meditaties dat ze afstand kunnen nemen van negatieve gevoelens. Kortom: dat ze niet hun gedachten zijn. Doordat ze zich minder zorgen maken, treden angsten en depressies minder vaak op.' Zelfs mensen zonder specifieke klachten kunnen volgens haar van de techniek profiteren. 'Mindfulness helpt ook te-

gen de stress van het dagelijks leven'.

#### *Effectief, maar...*

En hoe zit het dan met de gevaarlijke bijwerkingen die yogalerares Louise ervoer tijdens de training van Miguel 'Farias? Speckens wijst erop dat de vrouw deelnam aan transcendent meditatie. 'Dat is een andere meditatiemethode dan mindfulness, met minder persoonlijke begeleiding. We moeten oppassen dat we niet alle meditatievormen op één hoop gooien'. Verder meldt Farias in een bijzinnetje in zijn boek dat Louise vooraf al kampte met wat psychische problemen. Dat verklaart veel, zegt Speckens. Tijdens het beoefenen van meditatie is iemand namelijk extra kwetsbaar. 'Je wordt uitgenodigd om stil te staan bij je diepste gevoelens, en die zijn niet altijd positief. Je kunt stuiten op onderliggende onzekerheden, boosheid of verdriet'. Mediteren is absoluut effectief, maar niet makkelijk, zegt Speckens met nadruk. 'Goede begeleiding is daarom van het grootste belang'.

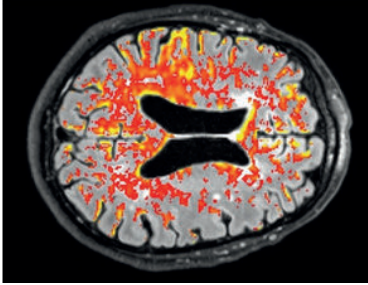
#### *Verantwoord kennismaken met mindfulness*

Er zijn heel veel gratis meditatie-apps in omloop. Heb je daar echt iets aan? Melanie Schellekens, die aan de Radboud Universiteit onderzoek doet naar de effecten van mindfulness, vindt van wel. 'Met **een goede app** kun je op een vrijblijvende manier uitvinden of de methode je iets oplevert. Die van Headspace bijvoorbeeld.' Psychiater Anne Speckens is minder positief: 'Een app is natuurlijk goedkoper en makkelijker omdat je de deur niet uit hoeft. Maar als je de positieve effecten van mindfulness wilt ervaren kost dat tijd, discipline en geld.' Zoek **een ervaren trainer**, adviseert ze: 'Het liefst een psycholoog, of in ieder geval iemand die is aangesloten bij de beroepsvereniging voor mindfulness trainers VMBN'.

<http://tinyurl.com/z4ude7d>

# Dementie kan ontstaan door lek in bloedvaten

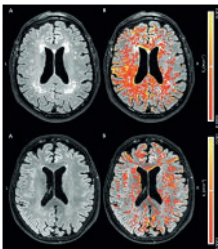
Sander Voormolen



Nederlandse onderzoekers ontdekten een mogelijk nieuwe oorzaak van dementie: kleine lekjes in de bloed-hersenbarrière. Bloed-hersenlekkage in het brein van een 68-jarige alzheimerpatiënt.

Lekkage door de bloedhersenbarrière is wellicht een oorzaak van dementie. Dat schrijven Maastrichtse en Leidse wetenschappers woensdag in het medische vakblad *Radiology*. Het gaat om een eerste test, waarbij de onderzoekers bij vrijwilligers een contrastvloeistof in de bloedbaan injecteerden en vervolgens een mri-scan maakten van hun hersenen. Bij de 16 deelnemers met alzheimer bleek de contrastvloeistof veel meer in de hersenen door te dringen dan bij 17 gezonde controlepersonen van dezelfde leeftijd.

Hieronder hersenscan met ingekleurd (rood) de lekkage door de bloed-hersenbarrière bij een 68-jarige alzheimerpatiënt met daar onder de veel geringere lekkage in het brein van een 80-jarige gezonde vrouw. Maastricht University



## Schadelijke stoffen

De bloed hersen- barrière beschermt de hersenen tegen schadelijke stoffen. De barrière wordt gevormd door de bloedvatwanden in de hersenen die een speciale constructie hebben en zeer selectief stoffen doorlaten. Eiwitten kunnen de barrière alleen passeren door speciale, selectief werkende kanaaltjes in de bloedvatwand. Op eenzelfde manier kunnen afvalstoffen de hersenen alleen via zulk actief transport verlaten. Bij lekkage ontstaan er openingen tussen de bloedvatwandcellen waardoor stoffen ongecontroleerd in de hersenen terecht kunnen komen. Die worden niet meer op de normale manier als afval afgevoerd. Bij sterkere lekkage kunnen zelfs bloedcellen passeren. Dan spreken neurologen van een microbloeding. De lekken- de bloed hersen barrière kan een verklaring zijn voor de hersenschade waarmee Alzheimer gepaard gaat. „De omgeving voor neuronen wordt er slechter door, waardoor ze minder presteren”, zegt klinisch fysisch Walter Backes van het Maastricht Universitair Medisch Centrum, die het onderzoek leidde. Impasse in eiwitophoping Tot nu toe richtte het onderzoek naar de oorzaak van Alzheimer zich op de microscopische eiwitophoppingen die zich vormen in de hersenen van alzheimerpatiënten, maar dat zit in een impasse, omdat maar niet achterhaald kan worden hoe die ophoppingen bijdragen aan de ziekte. Backes en zijn team willen het mri -onderzoek herhalen in een grotere groep. De onderzoekers denken dat de lekkage een onderdeel is van de cascade aan ziekteprocessen die uiteindelijk leidt tot cognitieve achteruitgang en dementie. „Het is geen zwart-wit-verhaal”, zegt Backes, „Want een beetje lekkage is normaal, zeker naarmate mensen ouder worden.



Maar bij onze alzheimerpatiënten blijkt er opvallend veel contrastvloeistof vanuit het bloed naar de hersenen te kunnen lekken.” „Om de kans op alzheimer te verminderen moet je je mischien richten op de gezondheid van de vaten”, zegt Backes. „We weten dat een gezonde leefstijl, met regelmatig bewegen en goede voeding, bijdraagt aan gezonde vaten in ons lichaam. Hoe het in de hersenen verloopt is niet goed bekend, maar je kunt er wel vanuit gaan dat ook daar dezelfde processen plaatsvinden.”

De mri-scan met contrastvloeistof leent zich nog niet als methode om vroege Alzheimer op te sporen. Vroege opsporing heeft überhaupt weinig zin, want er is geen behandeling. Er is bijvoorbeeld geen methode om een lek in de bloed-hersensbarrière te dichten. Een gezonde leefstijl vertraagt het ontstaan van dementie en is voor iedereen aan te raden.

Maastricht University juni 2016

Bron: <http://tinyurl.com/hjmpvqn>

## Weblogs

# WiFi verbannen uit scholen in Haifa (Israël)

Hugo Schooneveld

Gepubliceerd op website 21 april 2016

**In Haifa (3e stad in Israël) begint de victorie! Het stadsbestuur verordonneert met onmiddellijke ingang het verwijderen van WiFi uit kleuter- en lagere scholen, hangende goed onderzoek naar de gezondheidseffecten van draadloze communicatievormen. Men moet weer gebruik gaan maken van bedraad internet. Alom verbazing in het land, maar Haifa zet een eerste stap voor erkenning van een probleem.**

Aanleiding tot het standpunt dat o.m. door de burgemeester werd uitgedragen, was een video [1] en een TV uitzending waarin de effecten van blootstelling aan de EMV rond draadloze communicatiesystemen uit de doeken werk gedaan. De presentator stelt daarin dat nu al 10% van de bevolking van Israël in uiteenlopende mate lijdt aan EHS. De advocaat en EHS activiste Daf-

na Tachover [2] was een van de geconsulteerde deskundigen. In de TV uitzending verklaarden hooggeplaatste overheids'experts' dat de huidige normen voor blootstelling aan radiofrequente velden irrelevant zijn en dat er feitelijk geen normen zijn voor deze vormen van niet-thermische niet-ioniserende vormen van EMV. De wel bestaande normen zijn hier niet van toepassing.



Haifa klas met burgemeester in zijn anti-WiFi besluit <http://tinyurl.com/zpl3dmn>

Dat was aanleiding tot een levendige discussie over de onzekerheden rond toepassing van draadloze systemen. De burgemeester van Haifa, Yona Yahav [3] verklaarde daarom dat waar het jonge kinderen betreft geen risico's genomen mogen worden met hun gezondheid. Het stadsbestuur vaardigde het bovengenoemde besluit uit. Uiteraard is er een overgangperiode voor herinstallatie van bedrade internetsystemen nodig. Examenklassen krijgen voorrang bij de omschakeling; leraren van later te helpen klassen hebben de opdracht thuis het nodige internetwerk te doen en de kinderen de volgende dag zonder internet te laten werken.

Het pikante is dat de overheidsfunctionarissen eerder voor de Hoge Raad hadden verklaard dat het gebruik van deze systemen geen risico in zou houden voor de gezondheid, terwijl ze in de uitzending verklaarden dat er feitelijk wel onzekerheden bestaan t.a.v. mogelijk nadelige gezondheidseffecten. Dat muisje zal dus nog wel een staartje krijgen ..., volgens een van mijn zegsvrouwen.

Als hier inderdaad sprake is van een kentering en doorbraak in de belangstelling voor nadelige aspecten van draadloze communicatie, dan is dat te danken aan de niet-aflatende pogingen van onder vermeldde personen om het probleem van elektrische overgevoeligheid aan de orde te stellen, in de Israëlische media aandacht te krijgen, en processen aanhangig te maken tegen het voortschrijdende kwaad van de moderne draadloze systemen voor kinderen.

Vorig jaar al was een dergelijke stap in Frankrijk genomen; draadloze systemen werden verbannen uit klassen voor jonge kinderen [4]

Laten we hopen dat hiermee de kiem is gelegd voor een bredere acceptatie van het EHS probleem en dat eindelijk goed onderzoek wordt opgezet om een wetenschappelijke omschrijving van de overgevoeligheid voor elektromagnetische velden te krijgen.

**Uit het bericht van Dafna:** *All of this is really exciting. It seems that the hard work we put in the past few years - the supreme court case, the work on and with the media and the uncompromising message I made sure to send are finally paying off. Please everyone out there - the message should be strong. Electro-Sensitivity is an epidemic it is NOT a 3% of "sensitive population" we are now in the double digits in terms of ES - it is an epidemic and the public must be told and warned. Wi-Fi in schools is a disaster and as a person who spends every day 2-4 hours on the phone with people and children who got sick and many contemplate committing suicide I urge you all to be uncompromising. **The truth, and all of it must be told***

Met dank aan Dafna Tachover (Israël).

#### Referenties

[1] TV documentaire : 'How are we killing ourselves – Wireless radiation?' (24 min – enkele Engelstalige fragmenten)

<http://reshet.tv/Shows/specialsreshet/vml,315/>

[2] Facebookpagina van Dafna Tachover

<http://tinyurl.com/zxwgfsg>

[3] Refs in Hebreeuws:

<http://www.local.co.il/haifa/134582/Article/> ;

<http://glz.co.il/1087-80579-he/Galatz.aspx> ;

<http://www.krayot.com/archives/26653>

[4] <http://tinyurl.com/j2jlcnt>

# 'De elektrische auto heeft de toekomst' - Of toch niet?

Hugo Schooneveld

Gepubliceerd op zondag 17 april 2016

Naast de economische voordelen van elektrisch rijden zijn er nadelen voor de gezondheid van elektrogevoelige personen. Er zijn binnenin sterke elektromagnetische velden (EMV) afkomstig van accu en motoren die ziekmakend zijn voor wie daar overgevoelig voor is. Daarnaast zijn er radiofrequente velden voor draadloze communicatie binnen en buiten. Steeds meer mensen ervaren gezondheidsklachten in dit type auto. Deze blog geeft enige achtergrondgegevens over EMVs in dergelijke auto's, dan weet u waar u aan toe bent als u aanschaf overweegt.



**Figuur 1.** Elektrische auto's, model Tesla 3. Bij voorintekening al zeer gewild. Maar met sterke elektromagnetische velden.

Bron: <http://bit.ly/2ON0Jmp>

## Aanleiding tot dit onderwerp

Bij de stichting EHS melden zich regelmatig mensen met klachten veroorzaakt door de auto-elektronica. Dat begon al rond het jaar 2000, toen de elektronica voor motorbesturing en andere functies zijn intrede deed. In moderne auto's is het aantal ingebouwde chips nu bijna niet meer te tellen. Daarnaast zijn er de functies

voor draadloze communicatie als WiFi en Bluetooth en gebruik van smartphones. De laatste ontwikkelingen houden in dat duurdere auto's tijdens het rijden ook voortdurend in contact staan met de buitenwereld, met als doel lokalisatie van het voertuig bij ongelukken en voor het volgen van het kilometrage voor onderhoud bij de garage. De problemen kwamen in een stroomversnelling toen de eerste auto's met hybride elektrische aandrijving verschenen. Lees het uitgebreide artikel van Alasdair en Jean Philips over de diverse EMVs in auto's.

De automobilist bevindt zich tegenwoordig dus in een mix van hoog- en laagfrequente EMV, en dat soms voor vele uren per dag. Niet iedereen vaart daar wel bij. Met name elektrogevoelige personen zullen gauw ziek worden en een ander middel van vervoer kiezen. Het is ook de vraag in hoeverre sommige 'onverklaarde' verkeersongelukken te wijten zijn aan chauffeurs die onder de invloed van EMVs minder alert zijn, of verkeerssituaties verkeerd beoordelen.

## Gezondheidsklachten

Een lezer van een autoblad stelde al de vraag of iemand metingen had boven de achterbank, in verband met gevaren voor kinderen die daar zitten en het gevaar van leukemie door die laagfrequente velden. Welnu, het RIVM houdt een waarde aan van max. 400 nT voor de vestiging van een woonhuis onder of nabij hoogspanningslijnen. De extreem hoge waarden die wij hebben bepaald in sommige auto's (zie onder) - en de nog hogere waarden van anderen - maken het dringend nodig dat er onderzoek naar kankeroverleving op de achterbank van elektrische auto's wordt gedaan.

Tesla maakt mooie en sportieve auto's, maar mensen die er in rijden leveren soms kritiek die niet mals is. Lees deze opmerkingen van een testrijder in het blad van de Tesla motorclub:

*“The EMF though may be a big problem for some drivers. I have worked in a computer data center, which is a building that houses hundreds of computers that run internet sites and business applications for remote users. To say the least the atmosphere there is highly electrical and will practically make your hair stand on end. No one can spend more than a couple of hours in the buildings without getting sick. The Tesla is by no means on that scale but I have to report that both my and my wife's experience was very much the same as being in a data center. Neither of us is sensitive to cell phones, but the Tesla is definitely very high in EMF. It took us a full week to return to normal after that drive. We were only able to complete 4 hours of the 24 hour drive because of the toxic smell, but the EMF level decided us against the Tesla. If we only drove the car for an hour and then took a good long break it would not be a big issue. The experience we both had was of a strong buzzing kind of feeling. We were not able to fully relax. It was as if all of the atoms in our body were electrically charged and would not quickly return to normal. We even took our shoes off and walked outside on the ground, which felt good, in order to get rid of the sensation.”*

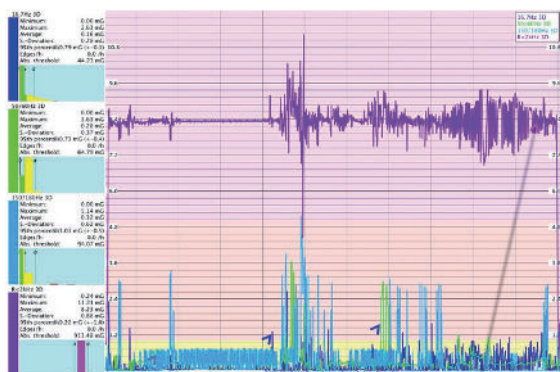
## Meetwaarden

Bij de aandrijving van elektromotoren lopen er vooral onder in de auto sterke elektrische stromen die via de kabels wisselvelden veroorzaken.

De elektrische velden worden wel door het staal van de carrosserie tegengehouden, maar de magnetische velden gaan er gemakkelijk doorheen en verspreiden zich in het passagierscompartiment. Vooral bij het optrekken en bij het elektrisch afremmen zijn er sterke stromen.

Gegevens over veldmetingen kunnen bij de aanschaf van een elektrische auto helpen een juiste keus te maken, maar vergelijkende gegevens zijn nog erg schaars. Dat hangt onder meer samen met de variatie tussen autotypen, de rijomstandigheden, de plek in de auto, de karakteristieke veld eigenschappen zoals sterkte, richting en polarisatie richting, het patroon van sinusverstoring, het gepulste karakter, enzovoort. Daarnaast is er – net als bij gewone auto's - de invloed van de staalgordels in de autobanden die tijdens de omwentelingen in het aardmagnetisch veld extreem laagfrequente velden produceren. Die geven ruimtelijke interferenties in het interieur, afhankelijk van makelij van de banden en de rijsnelheid [Samuel Milham 1999].

In het EHS Bulletin nr. 30 van juni 2010 heb ik al eens beschreven dat de sterkste EMV boven de rechter achterbank van de rijdende Toyota Prius ruim 8000 nT bedraagt. Dit is de meetwaarde van alle frequenties bij elkaar opgeteld, en met een belangrijke frequentieband van rond 4 kHz. Metingen waren uitgevoerd met de Gigahertz Solutions meter NFA1000. Waarden zijn heel variabel en hangen af van de actieve elektrische functies van stroom vragen of stroom maken: optrekken of afremmen.



**Figuur 2.** Registratie van magnetische wisselvelden in Tesla model S. Horizontaal de tijd; verticaal de veldsterkte in milliGauss van veldfrequenties die met kleuren zijn aangegeven. De hooggelegen paarse lijnen met magnetische flux van 8,4 mG betreffen laagfrequente velden met een frequentie van >2 kHz, 3-D gemeten. De lichtblauwe lijnen zijn van een extreem-lage frequentie (ELF). Bronnen van deze velden zijn niet nagegaan.

Bron: L. Gust, <http://bit.ly/23PwSeO>

In de vol-elektrische auto's van Tesla S zijn metingen gedaan door Lawrence Gust. De sterkste velden werden door hem gemeten op de bodem van de bestuurdersplaats. Dezelfde gebruikte meter is voorzien van frequentiefilters waarmee selectief specifieke frequentiegebieden kunnen worden doorgelaten (Figuur 1, linker kolom). Het filter voor 2 kHz en hoger (donker paars in de grafiek) is voor ons relevant, omdat in dit bereik de meest kwalijke frequenties worden aangetroffen. Horizontaal is in de grafiek de rijtijd aangegeven. De paarse grafiek ligt hoog, op de lijn van 8,4 milliGauss (= 840 nT). Dat is voor deze frequentie buitengewoon hoog als je beseft dat onder huiselijke omstandigheden de waarde meestal slechts nul tot enkele nT wordt gevonden.

Het artikel van Gust is geschreven vanuit een technisch oogpunt, maar mijn interpretatie van de gegevens is dat dit type auto om deze redenen niet graag door elektrogevoelige personen zal worden gebruikt. We mogen hopen dat er voorlopig genoeg andere en alternatieve voertuigen beschikbaar blijven, al is ook dat even zoeken!

Deze waarden liggen ongetwijfeld onder de maximale waarden volgens de richtlijnen van de ICNIRP – te weten 500.000 nT – maar ver boven de aanbevolen waarden van de Duitse SBM-2015 richtlijnen – te weten <20 nT. Wij houden ons liefst aan de laatste richtlijnen omdat die hun waarde duizendvoudig in de praktijk hebben bewezen. Elektrische auto's zijn niet pluis voor elektrogevoelige personen!

## Korte berichten

# Helpt zieke werknemers mankeert medisch niets

*Ingrid Weel, redactie Economie*

Het verzuim is vaak een gevolg van spanningen door echtscheiding, mislopen promotie of huilbaby, ruzie met een collega, een vervelend functioneringsgesprek, een ernstig zieke moeder

## En verder?

Als het aan de politiek ligt worden er vanuit het oogpunt van luchtvervuiling over enkele jaren alleen nog maar elektrische auto's verkocht. Maar het is zeer de vraag of dat inderdaad gaat gebeuren; fabrikanten van auto's met verbrandingsmotoren willen eerst hun investeringen te gelde gemaakt hebben. Ook wij doen ons best om vanuit het oogpunt van volksgezondheid ruimte te houden voor vervoermiddelen die wél geschikt zijn voor elektrogevoelige personen. Met dank aan de leden van de Meetgroep voor hun bijdragen.

## Referenties

Alasdair and Jean Philips: Electromagnetic fields (EMFs) in cars. In: <http://tinyurl.com/h9uh8tf>

Hugo Schooneveld 2010. Schadelijke velden in Toyota Prius. EHS Bulletin nr. 30 (juni 2010), 15-17.

Lawrence Gust 2013: Comparative magnetic field levels Tesla model S & Honda CRV. In: [www.gustenviro.com](http://www.gustenviro.com).

Samuel Milham et al. 1999. Magnetic fields from steel-belted radial tyres: implications for epidemiologic studies. *Bioelectromagnetics* 20 (7): 440-445. <http://tinyurl.com/j57q4fh>

Tesla testrijder SportsCarBuff  
<http://tinyurl.com/zyzb75y>

ziekterverzuim de werknemer medisch gezien niets. De vereniging van bedrijfsartsen NVAB vermoedt zelfs dat het percentage niet-medisch verzuim nog hoger ligt, tussen de 70 en 80.

Met meer aandacht van de werkgever voor externe oorzaken kan het gemiddelde ziekterverzuim teruggebracht worden naar 2 procent, zeggen de arbodiensten. Nu ligt dat op 4 procent. "Werkgevers staren zich blind op het lichamelijke en psychische klachtenpatroon van medewerkers. Ze zijn zich niet bewust van de effecten van andere omliggende factoren op het welzijn", zegt Thea Hulleman, directielid bij arbodienst Zorg van de Zaak, met 71.000 werkgevers als klant.

"Leidinggevenden weten vaak wel dat er wat speelt thuis of op het werk maar durven dat niet bespreekbaar te maken. "Daarmee begaan ze een grote fout", aldus Hulleman. "Ga met die werknemer in gesprek, want spanningen gaan niet weg als iemand thuisblijft. Vraag hoe de werknemer geholpen kan worden. Misschien moet iemand tijdelijk worden ontlast. Als je het negeert, is de kans groot dat de werknemer voor langere tijd uitvalt en echt ziek wordt."

Persoonlijke factoren zoals opleiding, bewegings- en voedingsgewoonten en persoonlijkheid spelen ook een grote rol, zegt NVAB-voorzitter Juriaan Penders. "De ene werknemer gaat met een snotneus naar zijn werk terwijl de ander zich nog eens omdraait en in bed blijft. Het besluit om te gaan werken of niet, hangt van veel meer af dan alleen medische aspecten. Hoe groter de loyaliteit aan de werkgever, zoals in veel kleine bedrijven, hoe minder snel een werknemer zich

ziek meldt."

Penders benadrukt daarbij dat er wel altijd echt iets aan de hand is. "Ik wil niet zeggen dat werknemers die zich ziek melden de boel belazeren. Dat is maar een heel klein deel. Bij de meeste ziekmelders spelen kwesties waardoor ze zich even niet opgewassen voelen tegen het werk." Het kan het mislopen van een promotie zijn, te weinig uitdaging op het werk, een scheiding of een huilbaby.

Er zijn al sectoren waar het ziekterverzuim bijna op 2 procent ligt, zoals in de horeca, de land- en tuinbouw en bij de zakelijke dienstverlening. Daaronder vallen accountants, secretaresses, uitzendmedewerkers, etc.. Aan het begin van deze eeuw lag het algehele ziekterverzuim op zo'n 5,5 procent. De Wet verbetering Poortwachter in 2002 verplichtte werkgevers meer werk te maken van ziekmeldingen. Dat leidde tot een lager ziekterverzuim.

Het is voor werkgevers financieel gezien verstandig om te proberen het verzuim nog verder te laten dalen, want een zieke werknemer kost tussen de 200 en 400 euro per dag. De zieke moet worden doorbetaald, en na enige tijd moet er ook vervanging komen of treedt er productieverlies op.

Hulleman: "Waar de werknemer aanvankelijk alleen wat klachten heeft, en zegt dat hij griepiger is, wordt het later toch een medisch probleem als er andere factoren meespelen."

Bron: <https://blendle.com/i/trouw/helpt-zieke-werknemers-mankeert-medisch-niets/bnl-trn-20160312-6050766>

---

## Is draadloos communiceren wel veilig?

Alice Lentjes

Bijna iedereen heeft tegenwoordig een smartphone. Draadloos internet (WiFi) is momenteel ook overal aanwezig, zelfs in winkels en hele stadcentra. Het aantal zendmasten is gigantisch, alleen in Nederland staan er momenteel al meer dan 40.000. Maar weinig mensen vragen zich af

of dit allemaal wel zo veilig is. En dan bedoel ik niet het hacken van gegevens, maar gezondheidseffecten. Er zijn gerede aanwijzingen dat al deze kunstmatige draadloze elektromagnetische velden (EMV) schadelijk zijn voor levende organismen. Onafhankelijke onderzoeken laten veel



meer gezondheidseffecten van EMV zien dan onderzoeken gesponsord door de industrie. Dat geeft te denken... Honderden onafhankelijke onderzoeken zijn er wereldwijd gedaan, allemaal te zien via onderstaande link. Hoe kan het dat onze overheid al deze onderzoeken niet serieus neemt?

De gezondheidsraad kan niet aantonen dat al deze kunstmatige velden onschadelijk zijn. Zijn we allemaal proefkonijnen? Waarom wordt iets toegestaan waarvan niet eerst kan worden aangetoond dat het geen kwaad kan? Het publieke belang staat hier niet bovenaan en de veiligheid van de burgers dus ook niet.

Op 18 mei 2015 heeft in Brussel het Paris Appeal Congress' plaatsgevonden, georganiseerd door ECERI, (European Cancer and Environment Research Institute). Daar lag de focus op elektrohypersensitiviteit (EHS) en Multiple Chemical Sensitiviteit (MCS). Alle informatie, de gesproken teksten en Power Point presentaties zijn te zien via onderstaande link. Het zijn niet de minste wetenschappers die hier waarschuwen voor het bombardement aan draadloze velden: neurologen, professoren, artsen, gezondheidswerkers. De epidemioloog Lennart Hardell (Orebro University Hospital Orebro, Sweden) heeft 5 nieuwe studies gepubliceerd over blootstelling aan EMV gedurende 20 jaren. Hardell zegt de classificatie van radiofrequente draadloze straling bij te stellen van 2b (mogelijk kankerverwekkend) naar 1 (kankerverwekkend). Als de IARC (onderzoeksgroep naar kanker, onderdeel van de Wereld Gezondheids Organisatie) deze aanbeveling accepteert, zou radiofrequente straling in hetzelfde rijtje geplaatst worden als asbest en tabak.

Er is wereldwijd een toenemend aantal mensen dat doodziek wordt van al deze draadloze velden. Veel mensen beseffen echter niet dat hun klachten wel eens samen kunnen hangen met hun smartphone gebruik of hun WiFi. De EMV van deze apparaten pakken je op je zwakste plek: heb je migraine, dan kan dat erger worden; heb je diabetes: idem. Slapeloosheid, vermoeidheid en spierkrampen staan op nr. 1 van de gemelde klachten, naast oorsuizen en hartkloppingen. Maar deze klachten zijn zo algemeen dat weinig

mensen ze in verband brengen met draadloze velden.

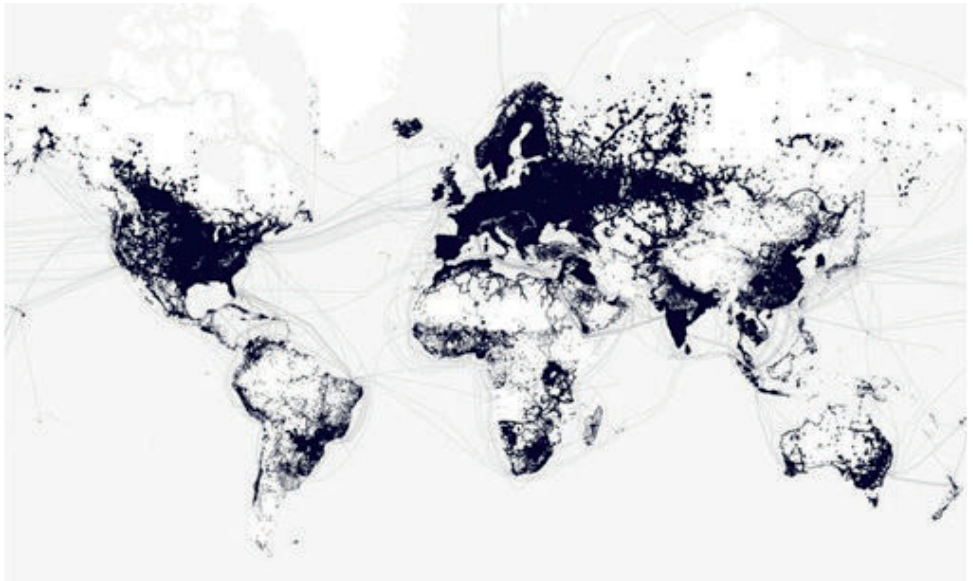
In ons omringende landen worden al wel maatregelen genomen; zo is bijvoorbeeld in Frankrijk WiFi op lagere scholen en in openbare gebouwen verboden; waarschuwen kinderartsen in België om kinderen onder de 12 geen mobiel te geven; waarschuwen artsen in Duitsland (Freiburger Appel) tegen de ziekmakende effecten van draadloze velden, en is in Zweden EHS een officieel erkend ziektebeeld. In Nederland is er al een vijftiental jaren een Stichting voor mensen met EHS: stichtingEHS.nl. Deze Stichting probeert o.a. via gesprekken met de overheid aandacht, ruimte en plek te creëren voor mensen met EHS. Deze mensen kunnen namelijk nauwelijks nog ergens heen: een arts bezoeken of sociale contacten is niet meer mogelijk. Deze mensen zijn niet veilig in Nederland en onze overheid doet er te weinig voor. Jeromy Johnson, ingenieur in Silicon Valley, vertelt in deze TED talk van dik 16 minuten over de draadloze technologie en de gevolgen hiervan voor onze gezondheid: deze draadloze velden veroorzaken zeker op termijn kanker en DNA schade volgens Jeromy. Belangrijker nog: hij geeft oplossingen. Die zijn er namelijk wel, zoals: neem glasvezel; neem thuis bedraad internet; houd je smartphone niet tegen je oor (gebruik dus oortjes); neem geen slimme meter in je huis; neem een stralingsarme DECT draadloze telefoon óf een ouderwetse bedrade telefoon; gebruik een analoge babyfoon en geen digitale; draag je mobiel zo min mogelijk op je lichaam en houd je mobiel 's nachts minstens een meter van je vandaan; en is er toch WiFi: zet dit in elk geval 's nachts uit.

Hopelijk worden mensen zich meer bewust van de ziekmakende effecten van draadloos communiceren en nemen ze hun maatregelen! En als voldoende mensen zich dit bewust zijn, volgt de industrie hopelijk ook met veiliger apparaten.

Bron: <http://www.maatschappijveiligheid.nl/het-woord-is-aan-alice-lentjes/>

# Op zoek naar geen bereik

Kristel Van Teefelen



Mosaik Solutions, LLC

De witte gedeeltes op de wereldkaart laten zien waar zich de internetvrije zones bevinden. De VPRO komt met een app die je laat zien op welke plek in de wereld er géén internet is. De programmamakers van 'Tegenlicht' zochten die plaatsen vervolgens op. Ga in Nederland maar eens op zoek naar een plek waar helemaal geen bereik is voor mobiele telefoons. In de randgebieden van het land is de ontvangst misschien niet al te best, maar dat hangt meestal van de provider af. Op de Veluwe is wel een netwerkrij strookje te vinden, maar dan moet je wel goed zoeken, ondervond Richard Vijgen. Hij is een van de bedenkers en ontwerpers van 'White Spots', een nieuwe app van de VPRO die je laat zien waar de internetvrije zones op de wereld zijn. Vijgen wil met de app vooral datgene zichtbaar maken wat we zo vanzelfsprekend achten: een infrastructuur aan telefoonmasten en signalen die continu overal om ons heen is. Beweeg je

je smartphone of tablet met White Spots om je heen, dan zie je die netwerken opeens. Daaronder de tekst: 'haal me weg!' Een functie die je naar de dichtstbijzijnde netwerkrij zone brengt.

Bij de providers zal ongetwijfeld tevredenheid klinken over de goede dekking in Nederland. Toch reageren sommige mensen geschrokken bij het zien van al die netwerken. Alsof een spinweb ze ingesloten heeft. "Ik heb er zelf niet zozeer een negatieve associatie bij", zegt Vijgen, die zichzelf informatie-ontwerper noemt. "Ik wil het onzichtbare vooral zichtbaar maken, zodat we ons ertoe kunnen verhouden. Nu is de uitbreiding van de netwerken vooral een door geld gedreven keuze. Als je die infrastructuur zichtbaar maakt, dan kun je gaan nadenken: wat vinden we er eigenlijk van?" De app is niet bedoeld als een soort anti-internet campagne, vult Bregtje van der Haak, programmamaker van 'VPRO Tegen-

licht', aan. "Het is meer bedoeld als zoektocht: stel je voor dat het werkelijkheid wordt dat er straks geen internetvrije zones meer bestaan op de wereld. Wat betekent dat?" Als het aan bedrijven als Google en Facebook ligt, gaan we die kant op. Ze zijn bezig om met drones, dan wel luchtballonnen, mensen in afgelegen gebieden toegang te geven tot het net.

Want wat de kaart met de witte vlekken van de VPRO vooral laat zien, is de ongelijke verdeling in de wereld. In Europa zijn er hier en daar witte vlekjes te zien - vooral als je op de kaart inzoomt zijn ze te onderscheiden. Op het zuidelijk halfrond zijn juist de zwarte, verbonden plekken schaars. "Je ziet dat de netwerken vooral de bestaande infrastructuren van grote wegen, steden en waterwegen volgen", zegt Vijgen. Hij maakte voor de app gebruik van gegevens van providers zelf over hun dekkinggebied.

Programmamaker Bregtje van der Haak reisde vervolgens af naar de witte plekken op de wereldkaart. Ze sprak er mensen die dolgraag aangesloten willen worden, maar in zo'n dunbevolkt gebied wonen dat ze geen interessante markt zijn voor providers. Daartegenover staan de mensen die juist bewust offline zijn. Omdat ze overgevoelig zeggen te zijn voor de stralingen.

Of als een soort tegenbeweging, omdat een gebrek aan internet vrije -zones ook een rusteloos gevoel kan veroorzaken. Zo bestaat er een luxe-hotel in Baden-Baden, Duitsland, dat een 'diepe slaap -arrangement' aanbiedt: kamers voor 400 euro per nacht met muren vol koperen platen en gaas om stralingen buiten te houden.

En zo is het voor de één een luxe om verbinding te kunnen maken met internet en betaalt de ander goud geld om eens een keer offline te zijn. Maar hebben we daarvoor 'white spots' nodig, we kunnen toch ook gewoon onze telefoon uitzetten? "Zeker, je kunt bijvoorbeeld plekken afspreken waar je geen telefoon mee naar toe neemt. De slaapkamer, of de kroeg", zegt Van der Haak. "Maar dan nog zijn de netwerken en de straling wel overal om je heen."

De app White Spots is vanaf morgenavond te downloaden via [White-spots.net](http://White-spots.net). Tegenlicht: offline als luxe was op 8 mei te zien om 21.05 uur op NPO2.

Bron: [https://blendle.com/i/trouw/op-zoek-naar-geen-bereik/bnl-trn-20160502-6323102?campaign=new\\_alerts&content=read\\_more&medium=email&source=blendle](https://blendle.com/i/trouw/op-zoek-naar-geen-bereik/bnl-trn-20160502-6323102?campaign=new_alerts&content=read_more&medium=email&source=blendle)

---

## Ingezonden brief: 'White Spots'

*In gezonden door M.Vrolijk aan de VPRO*

VPRO Tegenlicht ging op 11 mei 2016 over de voor- en nadelen van stralingsarme gebieden oftewel een offline leven. Het was een interessante uitzending, maar jammer genoeg was er niet veel info over de hoeveelheid hoogfrequente straling van apparaten, zoals modems, telefoons en 4G masten. In het artikel in de VPRO Gids ('Van de kaart', #19) waren een paar stralingsgevoelige mensen aan het woord.

Maar er is nog meer over straling te vertellen. Het lijkt nu om een paar individuen te gaan in Nederland, maar er zijn een paar stichtingen en websites in Nederland die zich serieus met hoogfrequente straling bezig houden. Zo is er

in 2015 al een actie geweest om Witte Zones zonder masten te behouden in Nederland. Duizenden mensen hebben een handtekening gezet en deze petitie is in Tweede Kamer behandeld. En de Stichting EHS (elektro hypersensitiviteit) heeft honderden stralingsgevoelige leden. Stichtingehs.nl geeft tips aan stralingsgevoelige mensen om in huis de straling te verminderen. Er zijn bijvoorbeeld Eco-DECT telefoons, modems en babyfoons in de handel die veel minder straling geven, dit scheelt duizenden microwatt per apparaat. En de tip die ze vaak geven: zet 's nachts de wifi en het modem helemaal uit. In de slaapkamer: zet je smartphone op de vliegtuig-

stand en zet draadloze huistelefoons niet naast het bed en vervang ze door een Eco-toestel of vaste telefoon. Meestal is het motto: straling weg (of minder) en de klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid en concentratieproblemen worden ook beduidend minder.

Ze hebben al veel mensen met deze tips gelukkiger en gezonder gemaakt. En je kunt ook je gezondheidsklachten melden op de site. In het tijdschrift van de Stichting EHS worden ook buitenlandse wetenschappelijke artikelen behandeld. Er is door deze stichting een actie voor scholen gestart: 'Wifi op school? Pak de draad weer op!!' Een oproep om computers en ta-

blen weer met draad aan het modem te verbinden, zonder straling. En er worden berichten geplaatst, zoals over Haifa in Israël waar wifi's op scholen zijn verwijderd om gezondheidsredenen. De schoolkinderen hadden hoofdpijn en concentratiestoornissen.

Het gaat dus niet alleen om het ethische aspect dat je altijd verbonden bent met een mast of modem, maar ook om een gezonder leefklimaat. Meer info: [stopumts.nl](http://stopumts.nl) en [beperkdestraling.org](http://beperkdestraling.org)

Bron: VPRO gids 7 juni 2016

## Welkom in het slimme gebouw

*Karina Meerman*

Slimme gebouwen zoals The Edge en het Akzo Nobel Center in Amsterdam zijn dé voorbeelden van hoe technologie mensen zo prettig en efficiënt mogelijk kan laten werken.

### Hoogbegaafd licht

Een van de wereldprimeurs is de verlichting die samen met Philips is ontwikkeld. Deze ledverlichting loopt over databekabeling, dat een lager voltage heeft dan elektriciteitskabel. Elke lichtbron heeft vier sensoren. Hij detecteert onder meer aanwezigheid: zit er niemand onder het licht, dan kan het lager. Maar werknemers kunnen vanaf hun mobiel ook zelf het licht hoger of lager zetten.

### Kantoorapp Mapiq

Ook in de nieuwbouw van het Akzo Nobel Center aan de Amsterdamse Zuid-as werken ze met een kantoorapplicatie waarmee werknemers vanaf hun mobiel allerlei zaken kunnen regelen. Katalysator voor samenwerken op afstand Omdat het gebouw functioneert als een vergaderplaats voor Akzo Nobel-medewerkers uit de hele wereld is de wegwijzer van Mapiq geen overbodige luxe. Vanuit de app zijn ook de zeventig vergaderruimtes te reserveren. "Die zijn

allemaal voorzien van interactieve schermen van Ricoh."

### Kilometers kabel

Met de architect is goed nagedacht over wat bij slimmer werken hoort. En dat is mensen de Arbo-conforme werkplek bieden die past bij wat moet gebeuren." Bureaus met één usb-kabel die iedere laptop verbindt met het bedrijfsnetwerk, bellen via Skype en draadloos werken, dankzij "kilometers aan kabelsysteem achter de muren".

### Klimaatneutraal

In The Edge is werkelijk alles erop gericht om mensen gezonder en dus blijer te laten werken. De temperatuur is regelbaar op de werkplek. Ook het licht is naar eigen behoefte te regelen. Ons systeem is erop gebouwd dat het 500 lux kan genereren, maar de werknemer bepaalt zelf vanaf zijn smartphone wat gunstig is voor hem.

### Energiebesparing

Want slimmer is ook goedkoper. The Edge is CO<sub>2</sub>-neutraal en gebruikt zonnepanelen en een koude- en warmteopslag (KWO) voor verwarming en verkoeling. Van der Spek: "Slimme oplossingen die leiden tot lager energieverbruik kapitaliseren over tien tot vijftien jaar. Stel je huurt 10.000 m<sup>2</sup> en betaalt 35 euro per m<sup>2</sup> voor ener-

gie. Als je dat terugbrengt naar 20 euro per m<sup>2</sup>, gaat dat over tien jaar heel hard.”

Bij mij komt de vraag op: is het slimme gebouw wel zo slim? Na het lezen van het artikel kan ik niet anders dan concluderen dat efficiëntie en kosten belangrijker zijn dan gezondheid. Over de nadelige effecten van “Led” verlichting, interactieve schermen, draadloos werken, kilometers databekabeling, zonnepanelen, warmte wisselaar

en smartphones is voldoende geschreven. Natuurlijk is innovatie goed maar met de beschikbare informatie die momenteel voorhanden is wordt er mijns inziens met ieders gezondheid gespeeld. Neem daarbij de 27 GSM en 46 UMTS masten (bron: gsmmasten.nl) die op de Zuidas staan. Voor mij een goede reden om de Zuid-as te mijden.

M.v.d.P.

## Juridische zaken

# Blootstelling kinderen aan EMV risicovol

## Uitspraak Reclame Code Commissie

*Martine Vriens*

**Men moet voorkomen dat kleine kinderen worden blootgesteld aan EMV vanwege de risico's heeft het College van beroep van Stichting Reclame Code (SRC) geoordeeld in een recente uitspraak van 2 juni 2016 (2015/01139A). Het is verheugend dat het College dit oordeelt.**

De uitspraak is gedaan naar aanleiding van mijn klacht bij de SRC over een reclame van KPN waarin te zien is dat twee peuters gebruik maken van een smartphone. Ik heb geklaagd dat deze reclame onverantwoord is en misleidend omdat consumenten niet (goed) geïnformeerd worden over de risico's bij het gebruik van een smartphone. Deze mag niet op het lichaam gedragen worden omdat dan de normen overschreden worden wat letsel kan veroorzaken, zo staat in de veiligheidswaarschuwingen van het product. Dit gebeurt wel in de reclame. Bovendien zijn er ook mogelijke risico's beneden de normen. Gezien de risico's mag zo'n reclame zeker niet gericht zijn op kinderen en is het onverantwoord dat kinderen in zo'n reclame getoond worden. Het College van Beroep heeft – ondanks hun oordeel dat kinderen niet moeten worden blootgesteld aan EMV vanwege de risico's – de



klacht echter afgewezen in een bijzonder weinig overtuigende en opmerkelijke uitspraak. Het College oordeelt dat de beelden niet bedoeld zijn om het gebruik van een smartphone door een jong kind aan te prijzen maar alleen om een dienst aan te prijzen waar een abonnement voor nodig is. En omdat deze kinderen het abonnement niet af kunnen sluiten is deze reclame niet op hen gericht. En dan maakt het volgens het College ook niet uit hoe de smartphone door kinderen gebruikt wordt en of de veiligheidswaarschuwingen in acht worden genomen. Verder oordeelt het College dat niet kan worden aangenomen dat ouders in de reclame aanleiding zullen zien hun kinderen een smartphone zeer dicht bij het lichaam te laten gebruiken en ook niet valt aan te nemen dat jonge kinderen

zelfstandig het getoonde gedrag zullen navolgen. Dit omdat de beelden niet alledaags zijn, omdat de kinderen in het buitenland zonder ouderlijk toezicht een smartphone bedienen. Daarnaast merkt het College op dat alleen over mogelijke risico's kan worden gesproken omdat het rechtstreekse causale verband tussen straling enerzijds en letsel en ziekten anderzijds niet is aangetoond. Tenslotte oordeelt het College dat er geen wettelijke verplichting is, te wijzen op de mogelijke risico's bij overschrijding van de limieten.

Dit oordeel is bijzonder opmerkelijk en wekt de schijn dat het College de klacht vooral niet wilde toewijzen. Feitelijk zegt het College namelijk dat kinderen in onveilige situaties getoond mogen worden als ze zelf een product niet kunnen kopen. En omdat peuters en ook grotere kinderen altijd afhankelijk zijn van de ouders bij aankopen zijn ze in feite dus vogelvrij. Zo zou het dan ook toegestaan moeten zijn om peuters al drinkend en rokend in een reclame te tonen omdat zij de producten niet zelf (kunnen) kopen en de reclame daarmee niet op hen gericht zou zijn. Bij deze producten worden kinderen juist extra beschermd door bepalingen in de specifieke reclame codes en mogen kinderen vooral niet getoond worden. Juist om kinderen geen schade toe te brengen en hen niet aan te sporen deze producten te (gaan) gebruiken.

En juist met smartphones en andere draadloze apparaten is het zo dat kinderen deze producten wel degelijk gebruiken op de manier waarop het College het voorstelt en dat ouders dit ook simpelweg toestaan. Tablets worden massaal door kinderen gebruikt, gewoon op hun schoot. De beelden geven mijns inziens juist aan dat dit gedrag navolgbaar is, zelfs voor peuters. Bovendien sluiten grotere kinderen wel degelijk abonnementen af – in overleg met hun ouders - en is de reclame wel zeker gericht op deze kinderen. Doordat de reclame alleen kinderen toont en de reclame volgens het College niet op hen gericht is heeft het College blijkbaar gemeend geen oordeel te hoeven vellen over de veiligheidswaarschuwingen en of het verantwoord is dat een reclame beelden toont van mensen – of het nu

volwassenen zijn of kinderen - die een smartphone op het lichaam dragen. En dit ondanks mijn expliciete vraag naar een oordeel hierover. Blijkbaar hoeft deze vraag alleen beantwoord te worden in een reclame die volwassenen toont en dus alleen op hen gericht is. Ze lijken echter in de uitspraak wel te suggereren dat het dan relevant is. Dit biedt eventueel een perspectief voor een nieuwe klacht. Ditmaal over een reclame die volwassenen toont die een smartphone op hun lichaam houden.

De klacht was in eerste instantie direct afgewezen door de Voorzitter en later – nadat de klacht in behandeling was genomen nadat ik bezwaar had gemaakt - ook door de Reclame Code Commissie van de SRC. Bij de zitting van de RCC is Hugo Schooneveld opgetreden als deskundige en hij heeft een zeer mooie bijdrage geleverd met zijn deskundigheid. Ook de jurist van KPN en de maakster van de reclame waren aanwezig. Het heeft helaas niet geleid tot een bevestiging van de klacht. Wel oordeelde de RCC dat de adverteerder en andere producenten het publiek duidelijker dan nu gebeurt zouden kunnen informeren over het debat over de mogelijke risico's. Er is daartoe voldoende aanleiding gezien de wetenschappelijke bevindingen die zijn ingebracht.

Nadat de klacht door de RCC is afgewezen heb ik beroep ingesteld bij het College van Beroep. Bij de zitting was KPN wederom aanwezig en heeft Stefaan van Gool – kinderarts in Aken en leider van translationele geneeskunde in Immunologisch en Oncologisch Centrum Keulen - me bijgestaan als deskundige. Hij noemde onder andere dat in België dit soort reclames verboden zijn; dat de WHO over mogelijk kankerverwekkend spreekt en dat kinderen moeten leren hoe zij op een juiste wijze moeten omgaan met een smartphone.

Ik ben zeer blij dat hij en Hugo Schooneveld bereid zijn geweest me te vergezellen. Al is de uitspraak niet onverdeeld positief, het College lijkt de (mogelijke) risico's niet acceptabel te vinden voor kleine kinderen. En stelt de RCC dat adverteerders consumenten beter zouden kunnen informeren over de risico's. Een bevestiging



van de klacht lijkt voor hen echter een stap te ver, vandaar deze weinig overtuigende uitspraak. Want kinderen tonen in onveilige situaties in een reclame kan niet anders dan onverantwoord zijn. Ook als de kinderen de producten niet zelf zullen kopen.

Ik wil de mensen heel erg bedanken die me gesteund hebben in deze zaak. De uitspraak is

verder – samen met de uitspraak van de Reclame Code Commissie van 26 februari 2016 – gepubliceerd op de website van Stichting Reclame Code. <http://tinyurl.com/zfkpmjc>.

*Mochten er vragen/opmerkingen zijn of mocht iemand ideeën hebben mail of bel naar martinevriens@hotmail.com of 0497-513449.*

## Tips

# Hoe creëer je een schone woning

*Jeromy Johnson*

Veel mensen doen hun best om schone, ecologische duurzame woningen te creëren. Men koopt biologische, niet-GGO-levensmiddelen; gebruiken een kwalitatief hoogwaardige waterfilter; vermijden chemische stoffen, plastic en bestrijdingsmiddelen.

Een ander zeer belangrijk aspect voor een schone woning -dat sinds kort pas de aandacht krijgt die ze verdient- zijn de elektromagnetische componenten. Zelfs als aan alle hierboven beginselen is voldaan, kan uw gezondheid nog steeds worden aangetast als u voortdurend wordt blootgesteld aan hoge niveaus van vervuiling van het elektromagnetische veld ("EMV").

Op het diepste niveau van biologie, is je lichaam elektrisch. Elke cel in uw lichaam communiceert door middel van kleine elektrische signalen. Dit is hoe het zenuwstelsel werkt. Kleine veranderingen in de polarisatie van uw celwanden kan leiden tot belangrijke chemische veranderingen in het lichaam. Als u voortdurend wordt blootgesteld aan hoge niveaus van vervuiling door EMV kan uw gezondheid uiteindelijk worden aangetast — zelfs als je alles goed doet.

Ik had kort geleden de mogelijkheid deze informatie te presenteren in een TED-talk op TEDx Berkeley. In de presentatie "Wireless Wake-Up Call" laat ik zien waarom het voor iedereen belangrijk is om aandacht te besteden aan EMV vervuiling, vooral voor kinderen. Ook heb ik uit-

gelegd dat er vele oplossingen zijn, in het bijzonder als het gaat om draadloze technologie.

In dit artikel wil ik verder ingaan op dit onderwerp, en de vier soorten elektromagnetische velden die in uw huis aanwezig kunnen zijn uitleggen. Door eerst vast te stellen of u hoge elektromagnetische velden in uw huis heeft, kunt u daarna maatregelen nemen of de vormen van vervuiling verwijderen. U kunt elk van deze elektromagnetische velden zelf meten met de juiste meetapparatuur of een woningonderzoek laten uitvoeren door een specialist. Zodra de veranderingen zijn aangebracht, zal uw huis veel schoner zijn voor u en uw gezin.

De vier soorten elektromagnetische velden:

**Magnetron straling:** Die afkomstig is van onze geliefde draadloze technologie, kunnen in kleine hoeveelheid geen kwaad, maar onze blootstelling is exponentieel gegroeid in het afgelopen decennium. Dit is ongekend voor de mensheid, en veel mensen ervaren nu een slaap van slechte kwaliteit, tinnitus (fantoom geluid) en hoofdpijn wanneer ze worden blootgesteld aan draadloze technologie. Dus zet uw Wi-Fi en draadloze apparaten uit wanneer het niet in gebruik is. Weiger de "slimme" meter of maak gebruik van opt-out. Zet draadloze telefoons/babyfoons uit en zoek vervanging. Onze beste hoop voor een gezonde toekomst zit in glasvezel en bekabeld Internet. Ik raad u aan om zoals vele andere ge-

zinnen u al voorgingen over te stappen op beka- belde apparatuur.

Magnetische velden: Als de elektrische bedra- ding in uw woning fouten heeft, oud is of in de buurt van een hoogspanningslijn staat kunnen magnetische velden daardoor worden verhoogd. De meeste huizen hebben twee tot drie be- dradingsfouten die gemakkelijk kunnen worden verholpen door een erkend elektricien. Magneti- sche velden die niet weggenomen kunnen wor- den, kunnen vaak afgeschermd worden middels speciaal materiaal. Het is zeer belangrijk om dit soort EMV vervuiling te verminderen omdat hoge velden (meer dan 2.0 milligauss = 200 na- noTesla, red.) zijn gekoppeld aan ziekten zoals kinderleukemie.

Elektrische velden: Dit soort EMV vervuiling komt uit niet-afgeschermd bekabeling zo- als standaard Romex. Als uw slaapkamer hoge elektrische velden bevat kan de kwaliteit van de slaap verminderen en uw algemene gezondheid na verloop van tijd afnemen. Een oplossing is om tijdens de nachtrust de toevoer van stroom naar uw slaapkamer uit te zetten in de stoppenkast. Gaat u verbouwen of een nieuwe woning bou- wen dan kunt u het best een MC kabel gebrui- ken (dit is een metaal beklede afgeschermd be- drading die de elektrische velden met ongeveer 90% zal verminderen).

Vervuilde elektriciteit: Zaken zoals zonnepane- len, spaarlampen en LED verlichting, dimmers en

slimme meters zorgen voor “vervuilde” elektri- citeit. Deze zaken forceren een extra frequen- ties op uw elektrische bedrading van 60 Hz. Deze extra frequenties stralen in uw leefom- geving en kunnen na verloop van tijd hoofdpijn, vermoeidheid, hersenmist en ernstige ziekten veroorzaken. Er zijn manieren om dit soort EMV vervuiling gedeeltelijk te filteren, maar de beste oplossing is het gebruik beperken van zaken die in de eerste plaats vuile elektriciteit opleveren. Maandelijks worden er onderzoeksresultaten gepubliceerd over de invloed van elektromagne- tische velden op onze gezondheid. Eén van de verstandigste dingen die je voor het gezin kunt doen is een huis creëren met lage EMV vervui- ling. Beperking van de EMV vervuiling is echt één van de belangrijkste dingen voor gezond- en duurzaamheid en zal de komende jaren alleen maar belangrijker worden.

Het positieve is dat het veel gemakkelijker wordt een schoon huis te creëren vanuit het EMV per- spectief, het vergt vaak slechts een paar kleine aanpassingen. Waardevolle informatie is online beschikbaar, daarnaast zijn er veel gekwalificeer- de EMV specialisten die kunnen helpen.

Als u een specialist zoekt voor het meten van de vervuiling in uw woning, neem contact op met de brancheorganisatie van meetspecialisten in Nederland, VEMES.

MP

## Boek/artikel besprekingen

# Elektrosmog.

## De werking en risico's van elektromagnetische straling en velden.

*Jan van Gils*

Pentagon, Amsterdam 2016. 71 pp. ISBN 978-94-90455-87-3 / NUR 910/860/743

Tekst achterflap: “Zenderstraling van je mobielteje en babyfoon, wat doet dat met jou en je kinde-

ren?” Voor veel mensen neemt de techniek de centrale plaats in die religie ooit had. Wat weten we ervan en hoe kunnen we de schadelijke in- vloed en zo veel mogelijk beperken? Jan van Gils belicht de wetenschappelijke kant en de risico's ervan. En hij doet een appèl aan ons, gebruikers. Dit boekje is eigenlijk een uitgewerkte versie

van een onlangs gehouden voordracht over dit onderwerp. Het kan in de beperkte omvang slechts oppervlakkig in gaan op de behandelde onderwerpen. Hoofdstukken: De mens en elektromagnetisme; Het informatie-doolhof; wetenschap in ene nieuw daglicht; Wat je zelf kunt doen, met handelingsperspectieven.

Het werkje geeft een breed beeld over de hinder die mensen ondergaan, de rol van gezondheidsorganisaties die ons tegen onheil moeten beschermen, lacunes in wetenschappelijke kennis en belangenverstrengeling. Geschreven voor een publiek met al wat achtergrond in de EMV problematiek.

HS



## Elektrosmog

*De werking en risico's van  
elektromagnetische straling en velden*

*Jan van Gils*

PENTAGON

## Reacties en ervaringsverhalen

# Ervaringen van een 19-jarige

*Rivka Wiersma*

Na drie jaar niet weten waardoor die vreselijke, onophoudelijke hoofdpijn toch door kwam, na drie jaar zoeken, wachten, hopen en doorzetten, vooral doorzetten, is er nu duidelijkheid.

Ik kan niet tegen straling.

Ik ben Electro Hyper Sensitief (EHS). Heel fijn om te weten, maar waar is geen straling? Nederland is trots op zijn 4G-dekking, free wifi en alle andere straling.

Waar moet ik heen?

Waar ik kan ik leven zonder 'invaliderende hoofdpijn' zoals de huisarts dat zo mooi omschreef?

Zonder me af te hoeven zonderen van de maatschappij.

Zonder bang te hoeven zijn dat iemand (toch per ongeluk) zijn mobiel niet op vliegtuigstand heeft staan in mijn buurt.

Zonder bang te hoeven zijn dat wie dan ook mijn leven kan controleren/verpesten met minder dan een muisklik, een lichte vingerafdruk op een touchscreen.

In alle onwetendheid.

Het is zo'n onbekend onderwerp, het heeft mij 3 jaar van mijn leven gekost om hier achter te komen. Dat de oorzaak van mijn chronische, invaliderende hoofdpijn, onder andere, in mijn eigen broekzak te vinden was...

Ik heb prachtige jaren gehad, als ik zo terug kijk en de hoofdpijn weg denk. Doordat ik zo weinig kon heb ik de kleine dingen in het leven leren waarderen. Heb ik mezelf leren kennen, heel erg goed leren kennen, heel veel verschillende mensen leren kennen, leeftijdsgenoten, ouderen met veel levenswijsheid, bijna alle verschillende therapeuten die je maar kunt bedenken. Maar niemand heeft me van mijn hoofdpijn af kunnen helpen. "Ga maar praten met een psycholoog." Dat is het enige wat ze nog voor je kunnen bedenken.

Praten, praten, praten.

Dat ene meisje, dat jou niet jezelf liet zijn.

Dat jongetje dat grapes maakte die jij niet begreep.

Ik heb het allemaal besproken en ook de diepere dingen. Maar ik heb altijd gedacht: "Die dingen

die ik mee heb gemaakt, die zijn toch niet zo erg, die kunnen toch nooit zó idioot veel hoofdpijn veroorzaken?"

Ik wilde het eerst ook niet weten.

Dat het door straling zou kunnen komen.

Ik had het al wel eerder eens bedacht, dat er wel een verband zou kunnen zitten tussen het me op mijn kamer in Zwolle, zonder wifi, beter voelen dan als ik het weekend thuis was.

Maar ik wuifde het weg.

Want de gemakken van het internet, van het bereik en de verbinding die je overal hebt, die wil je toch niet kwijt?

Wifi in de trein, ik was er zo blij mee.

Maar nu betekent het dat ik niet meer met de trein kan reizen.

Niet zonder dat ik daarna weer dagen moet bijkomen, de hoofdpijn opnieuw moet accepteren en geduldig moet wachten tot het langzaam weer beter gaat.

Wifi op school, het zelfde verhaal.

Maar nu betekent het dat ik niet meer naar school kan.

Niet alleen de wifi, maar ieder die een mobieltje bij zich heeft.

Wifi is zelfs minder erg dan een mobieltje.

Wifi heeft maar beperkt bereik, ontworpen voor één huis.

Het bereik van je mobiele telefoon is tot de dichtstbijzijnde 'paal'.

Zelfs als die 'paal' kilometers verderop staat.

Dwars door alle huizen, bomen, mensen en dieren heen.

Als het goed met me gaat, dus wanneer ik een tijd lang weinig straling door me heen heb gehad, kan ik direct aanwijzen wanneer jij je mobieltje bent vergeten uit te zetten, wanneer je mijn huis binnen stapt.

Daar waar de stralingsbron is, daar begint direct een pijn op te komen in mijn hoofd.

Moet je je voorstellen hoe mijn hoofd de hele tijd aanvoelde als ik in een klaslokaal zat, met minstens twintig mobieltjes om me heen.

Misschien zat ik daarom wel het liefst achterin, tegen een muur, zodat ik tenminste nog een deel van mijn hoofd kon gebruiken om de leraar te verstaan.

Vaak zag ik de leraar wel praten, maar leken zijn woorden wel een andere taal. De betekenis van de woorden kwam niet binnen.

Lezen ging ook al haast niet meer.

Ooit was ik een meisje dat het maximale aantal boeken dat je in één keer mee mocht nemen van de bieb, véél eerder uit had dan dat je ze weer in moest leveren.

Er was niet veel meer over van dat meisje.

Ik probeerde wel mijn schoolboeken te lezen, maar eigenlijk maakte ik mijn toetsen puur op herinnering van wat ik al jaren eerder had geleerd.

Belangrijke brieven liet ik door mijn ouders lezen, want wat er stond kwam gewoon niet binnen.

Als ik het zelf probeerde kostte het me zó veel moeite en dan moest ik het alsnog aan iemand anders laten lezen om te checken of ik niet het belangrijkste over het hoofd had gezien.

Het was zo frustrerend om niet te kunnen waarvan je weet dat je ooit wel heb gekund. Waarvan je weet dat je het kunt, maar dat je wordt beperkt, beperkt door iets, iets mysterieus.

Door de hoofdpijn, door de onverklaarbare hoofdpijn.

Maar niet alleen hoofdpijn zo blijkt nu.

Duizeligheid, niet meer helder kunnen nadenken, angstigheid, extreem emotioneel zijn, vergeetachtigheid, chagrijnig en kribbig zijn. Of in mijn geval vergeten dat je op de fiets zit en de berm in fietsen, niet één keer, nee eigenlijk de hele tijd. De hele tijd moest ik proberen er bij te blijven, niet vergeten dat ik op de fiets zat en ook rekening moest houden met andere deelnemers aan het verkeer. Het is serieus een wonder dat het nog nooit ècht mis is gegaan.

Veel mensen merkten het ook niet aan mij.

Ten eerste wisten ze niet beter en ten tweede heb ik altijd geprobeerd te doen alsof er niks aan de hand was.

Eerst had ik niet eens door dat ik altijd hoofdpijn had.

Daar kwam ik achter toen een vriendin van me klaagde dat ze 'al drie uur hoofdpijn had' en op mijn gezicht een vreemde grimas verscheen in een poging om in lachen uit te barsten.

'Drie uur!' hoorde ik mezelf denken. 'Ik heb altijd hoofdpijn!'

Thuisgekomen besefte ik pas dat het waar was. Ik had àltijd hoofdpijn.

En ik was er zo aan gewend, dat ik het niet eens door had.

Dat was drie jaar geleden.

Toen ik in mijn examenjaar zat.

Ik heb moeten stoppen, het op moeten geven, omdat de hoofdpijn ondragelijk werd.

Weken, misschien zelfs wel maanden heb ik op de bank gezeten, voor me uit starend, breiend, zolang dat me niet te veel werd.

Bijkomend op het ene onderzoek, voorbereidend op het andere onderzoek. Niks hielp, ondanks dat er veel psychische wondjes zijn genezen.

Ik heb niet de hele tijd niks gedaan hoor, eigenlijk heb ik de hele tijd zo veel mogelijk gedaan. Ik heb me ook nooit verveeld, ik zocht altijd in mogelijkheden, vond tevredenheid in alles wat ik wel kon doen.

Zo heb ik ook een tijd lang twee ochtendjes in de week bij een kinderdagverblijf stage gelopen. Schoonmaken, met de kindjes spelen, genieten. Maar zelfs dat was te zwaar voor me. Vaak moest ik afbellen, was ik nog niet bijgekomen van de vorige keer. Hoe jammer ik dat ook vond. Met kinderen leven, maakt me echt intens gelukkig. Daarom ben ik ook SPW (sociaal pedagogisch werk) gaan studeren.

Volgens velen 'zwaar beneden mijn niveau'.

Ik had er schijt aan, ik wilde gewoon met kinderen werken.

Dat doen wat je het liefste doet en er ook nog je brood mee kunnen verdienen, wat wil je nog meer?

Geen hoofdpijn.

Want ook deze opleiding hield ik niet langer dan twee maanden vol.

Het waren wel twee prachtige maanden, ik woonde bij mijn beste vriendin op zolder en heb genoten van elke dag, elke ontmoeting en elke ervaring, botsing en genezing van mijn ziel.

Tot de dag kwam dat ik aan mezelf toe moest geven dat ik het niet meer volhield, dat ik de hoofdpijn niet langer kon ontkennen en opnieuw

moest opgeven.

Weer zat ik bij mijn ouders op de bank.

Toen hebben we een plekje gezocht waar ik kon gaan wonen, want het was tijd dat ik uit huis ging, daar was ik aan toe.

Het revalidatiecentrum voor mensen met chronische hoofdpijn bleek wegens te weinig succes gesloten te zijn.

Ik besloot een tijdje op de B'ulah Hoeve te gaan wonen.

Een plek waar ik heb geleerd mezelf te zijn en niet 'de dochter van', waar ik meedraaide in het huishouden, met moeite de dagen doorkwam, maar toch veel geleerd heb van nieuwe mensen met al enige levenservaring.

Maar mijn hoofdpijn ging er niet van over.

Ik moest er ook weer weg, het werd tijd voor de volgende stap in mijn leven.

Via mijn tante kreeg ik een kamer in Zwolle.

Ik mocht bij een vriend van haar op zolder verblijven.

Vol goede moed begon ik aan het vavo. (volwassenen onderwijs)

Want driemaal is scheepsrecht! (Waar dat dan ook op mag slaan.)

Daar leerde ik geweldige mensen kennen.

En kon ik in praktijk brengen wat ik had geleerd. Ik had geleerd mezelf te zijn.

En vol verbazing aanschouwde ik dat het werkte. Dat ik wel goed op kon schieten met leeftijdsgenoten.

Dat ik 'erbij' hoorde.

Het was dan ook extra lastig om ook dat weer op te moeten geven.

Er begonnen net vriendschappen te ontstaan.

Het ligt niet in mijn aard om depressief te worden.

Maar ik zat er echt doorheen.

Het leven was zo uitzichtloos.

Daar zat ik dan...

Weer bij mijn ouders op de bank...

Terwijl ik wilde leven!

Terwijl ik zo genoot van het leven.

Zolang ik mezelf wijsmaakte dat ik niet verging van de hoofdpijn. Toen ik nog in Zwolle was en het niet opnieuw op wilde geven, werd ik op een dag wakker, stoned van de pijn. Blijkbaar maakt je

je lichaam stofjes aan om je pijn te verdoven.  
Verdoofd door de pijn, stoned van de pijn.  
Ik begon de pijn hilarisch te vinden.  
Want wat is nou pijn?  
Het doet pijn?  
Je kunt niet meer praten, bijna niet meer zien,  
niet bewegen...  
Maar als je dat wel doet, bewegen...  
Wow! Dat voelt gaaf!  
Ik kreeg de slappe lach, in mijn eentje.  
Door de pijn.  
Toen ik bijgekomen was heb ik toch maar ou-  
ders gebeld om aan te geven dat het niet meer  
ging...  
Daar zat ik dan...  
Weer bij mijn ouders op de bank...  
Terwijl ik wilde leven!  
Maar ik kon het niet.  
's Nachts werd ik claustrofobisch van het opge-  
sloten zitten in je eigen hoofd. Want dat is het  
stomme...  
Je kunt niet vluchten uit je eigen hoofd.  
Ook niet als die je pijnigt.  
Huilend kroop ik bij mijn ouders in bed, om ze  
vervolgens weer van me af te duwen in hun po-  
gingen mij te troosten.  
Aangezien ik nog steeds claustrofobisch was.  
Door mijn benen zakte van ellende, van pijn, ik  
wilde niet meer.  
Ik hield het niet vol.  
Niet dat ik dood wilde, ik wilde leven.  
Maar als dat leven was, dan wilde ik liever dood.  
Als het zo was gebleven...  
Als...  
Als, als, als...  
Het maakt niet uit.  
Het is zoals het is.  
We kwamen er achter dat het allemaal door  
straling komt.

Dat mijn leven ondragelijk werd door straling.  
De wifi ging uit, mobieltjes op vliegtuigstand.  
Geen computers, lampjes of andere elektrische  
apparaten in de buurt van mijn bed of de bank  
waar ik mijn meeste uren sleet.  
(Met de laptop op mijn schoot...)  
We, ik en m'n zusje, want zij zat ook al weken  
thuis, logeerden een week bij mensen die we via  
de stichting EHS leerden kennen en hun huis  
openstelden voor mensen die een poosje moe-  
ten bijkomen in een stralingsloze omgeving.  
(In Groningen, langs de Duitse grens, een van de  
weinig plekken in Nederland waar je echt stra-  
lingsvrij kunt wonen.)  
Daar werd al snel duidelijk dat we beiden stra-  
lingsgevoelig waren.  
Ik knapte heel snel op, niet dat alle hoofdpijn  
weg ging, maar het werd zo veel dragelijker!  
Toen we, als test, in een supermarkt (-tig mo-  
bieltjes en free wifi en in de buurt van een 'paal')  
gedropt werden, kwamen al mijn symptomen  
weer terug.  
Ik kon niet meer nadenken, werd bang voor elke  
auto, elk geluid dat op me af kwam, raakte mijn  
evenwicht kwijt, werd chagrijnig, kon niet meer  
op woorden komen....  
En nu, nu gaan we naar Frankrijk.  
Naar een soort van camping met paarden in  
stralingsarm gebied.  
Ik mag er waarschijnlijk blijven.  
Stage lopen.  
Wonen.  
Leven.  
Er is weer een toekomst voor mij!  
En misschien nog wel een hele mooie ook...



# Gevolgen ICD implantaat

Vera Verhagen

Gisteren werd ik geconfronteerd met een voor mij nieuw fenomeen op het gebied van mobiele technologie: Medische monitoring thuis. Een vriend van mij heeft al jaren Lyme (Reiki master, altijd gezond geleefd) met veel nare neurologische verschijnselen. Uiteindelijk heeft dat ook tot hartfalen geleid en functioneert zijn hart nu nog maar voor 20%. Om het bij eventuele stilstand weer aan de praat te krijgen kreeg hij onlangs een zogenaamde ICD geïmplanteerd. Maar tot overmaat van ramp staat die constant draadloos in verbinding met een soort accesspoint in zijn woonkamer waardoor hij voortdurend door het ziekenhuis gemonitord wordt. Omdat hij zich in zijn woonkamer de laatste tijd niet lekker voelde - dizzy, hoofdpijn bij zijn slapen, misselijk, concentratieverlies - vroeg hij mij om eens met mijn stralingsmeter langs te komen. Wat mijn Cornet toen liet zien sloeg echt alles: wel 11000 microwatt op een halve meter afstand en drie meter verder aan de andere kant van de ka-

mer nog ongeveer 2000. Gelukkig was het in zijn open keuken, waar hij meestal aan zijn tafel zat te lezen, nog 'maar' zo'n 60 microwatt. Om uit te testen wat de meter zonder de monitor zou aangeven stelde ik voor om de stekker er even uit te trekken. Dat kon echter niet want dan zou de ambulance binnen no time voor de deur staan. Maar hoe dan ook mijn vriend wil hier vanaf, eigenlijk ook de ICD, waarbij ik vlak tegen zijn lichaam aan overigens geen verhoogde stralingswaarde meet. Mijn vriend gaat er in ieder geval zo snel mogelijk met zijn cardioloog over praten. Zelf vind ik het wel heel moeilijk hoe ik hierin moet staan. Ik durf er in ieder geval geen uitspraak over te doen want stel je voor dat het missen van een hartstilstand tot zijn dood zou leiden. Tegelijkertijd voel ik me echt ontdaan dat zieke en kwetsbare mensen in hun eigen huis aan zulke ongehoord hoge stralingsniveaus worden blootgesteld.

## Waarom is eliminatie van EMV niet altijd effectief?

E-mail Pat Peters (B)

**Lang niet iedereen ziet zijn gezondheid opklaren na het opschonen van zijn leefomgeving. Daar zijn verschillende verklaringen voor te bedenken.**

Doorgaans beperken we ons tot het elimineren van de "hopelijk" meest schadelijke bronnen en in het beste geval tot op een niveau dat we zelf aanvaardbaar vinden. Je kunt het gebruik van de auto niet totaal vermijden. Het blijft wenselijk af en toe een kratje bier te gaan kopen of op familiebezoek te gaan. Probleem is dat we daardoor altijd een zeker basisbelasting hebben. Als er een extra belasting bij komt dan zullen we vrij vlg wel symptomen ervaren. We zijn dan geneigd

om alle schuld aan deze bron te toe te schrijven want zonder deze bron hadden we geen symptomen. Toch is dit een verkeerde redenering. Elke vorm van belasting doet zijn duit in het zakje en de gezondheidseffecten kunnen dagenlang aanhouden. Theoretisch heb ik dit uitgelegd op mijn webpagina<sup>1</sup>).

Welke bronnen we wel tolereren is sterk gebaseerd op emotionele waardebeoordeling. Deze waardebeoordelingen zijn vaak sociaal gemotiveerd (bv. sociale uitsluiting als je niet permanent beschikbaar bent via de GSM). Als het met de gezondheid dan toch mis loopt, hebben we vooral de neiging om de effecten van deze "bevoor-

rechte EM-bronnen” te minimaliseren en andere bronnen waar we geen positief gevoel bij hebben (bv stofzuigen) er de schuld van te geven. Het is dan ook niet te verwonderen dat men lang niet altijd het verhoopte resultaat behaalt met de eliminatie van “alle vermeende schadelijke bronnen”. Zo bijvoorbeeld kan een gezellige babbel aan de schoolpoort met andere ouder een extra WiFi- of GSM-zendmastbelasting opleveren. Omdat men aan deze babbel een erg positief gevoel overgehouden heeft (bv. begrip gevonden voor zijn gezondheidsproblematiek) zal men niet zo vlug geneigd zijn om die activiteit als schadelijk te beschouwen. Per slot van rekening komen de echte gezondheidsproblemen vaak pas enkele uren later. Ondertussen zal men dan al andere belastende activiteiten gedaan hebben (bv. stofzuigen) welke men leuker vindt om deze de schuld te geven. Ik vermoed dat bepaalde straling ook echt stimulerend en dus verslavend werkt. Waarom zouden er anders zoveel mensen zijn die urenlang met hun hebbedingetje bezig zijn. Elektrogevoeligen zullen dan ook het gezondheidseffect voor dit soort straling gemakkelijker gaan onderschatten.

Een bijkomend probleem is dat de stralingsgevoeligheid van een individu waarschijnlijk niet constant is in de tijd. Zo weten we dat bij stress de stralingsgevoeligheid sterk kan toenemen. Verder moeten we voor ogen houden de meeste mensen met een EM-gevoeligheid ook nog andere gezondheidsproblemen hebben (in mijn geval: een kwikbelasting, overgevoeligheid voor gluten, gevoeligheid voor nakende weerstoringen, regelmatig tekorten aan bepaalde vitamines

zoals vit D en vit B12, etc). Voor veel mensen is het dan al vlug te moeilijk om nog te zien wat de precieze oorzaak is.

Anderzijds is het mijn ervaring dat er geen een goede relatie is tussen de hoogte van een bepaalde meetwaarde en het grootte van het schadelijk effect. Bepaalde toestellen kunnen erg schadelijk zijn en toch een eerder lage meetwaarde hebben (bv. klokthermostaat). Andere toestellen met zeer hoge meetwaarde kunnen dan weer veel minder schadelijk zijn (bv. elektrische blazer-kachel). Ook ga ik er van uit dat een dergelijk schadelijk effect vaak persoonsgebonden is.

Verder is het zo dat men EMV-straling niet echt kan waarnemen zoals zien of horen, in het beste geval een heeft men een vage indruk dat er ergens iets is. Lang niet iedereen is een meetspecialist. Er gaan dus nogal wat mensen zijn waarbij de echte belasting een stuk hoger is dan wat men vermoedt.

Ten slotte moeten we voor ogen houden dat lang niet iedereen die van zichzelf denk elektrogevoelig te zijn dat in de praktijk ook echt is. Hun gezondheidsproblemen kunnen immers ook een heel andere oorzaak hebben. Een langdurig test door gedurende dagen in een gecontroleerde stralingsarme omgeving te verblijven is dan ook een aanrader voor eenieder die vermoedt elektrogevoelig te zijn.

<sup>1)</sup> *Het komen en gaan van symptomen van EM-straling, Een verklarend model.* [http://www.patrikpeeters.amalgaam.be/komen\\_gaan\\_symp.htm](http://www.patrikpeeters.amalgaam.be/komen_gaan_symp.htm)  
(Bewerking. HS)

## Top over thuiszittende scholieren



UTRECHT (ANP) - De staatssecretarissen Sander Dekker (Onderwijs) en Martin van Rijn (Volksgezondheid) tekenen maandag 13 juni het zogeheten Thuiszitterspact. Het pact is bedoeld om leerplichtige scholieren die thuiszitten weer naar school te krijgen. Het pact wordt gesloten samen met de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, het ministerie van Veiligheid en Justitie

en de brancheorganisaties van het basis en voortgezet onderwijs, de PO-Raad en de VO-raad. De Landelijke Thuiszitterstop wordt gehouden in Utrecht.

Daar worden afspraken gemaakt om het aantal thuiszitters te verminderen. Doel is om te ko-

men tot een sluitende aanpak, waardoor er geen kinderen meer tussen wal en schip vallen. Afgelopen schooljaar zaten een kleine 10.000 leerlingen voor kortere of langere tijd thuis.

ANP/NH Dagblad 13 juni 2016

<http://tinyurl.com/jvcqas5>

## Interessante links

# Links EHS Bulletin 54

**Gezondheidsraad 2016** : Mobile phones and cancer. Een verband tussen veel en lang mobiel bellen en een verhoogd risico op tumoren in het hoofd is niet bewezen, maar kan ook niet volledig worden uitgesloten. In: Mobile phones and cancer. Part 3. Update and overall conclusions from epidemiological and animal studies.

<http://tinyurl.com/zbpm4kv>

**Suicide**. Death of a pastor so electro hypersensitive that a salted bath was his only refuge against microwave emissions from wireless technologies : testimony by German Prof. of Medicine Franz Adlkofer, author of the REFLEX study. <http://tinyurl.com/zbpm4kv>

**Michael Bevington 2016**. Selected Studies on Electrosensitivity (ES) and Electromagnetic Hyper-Sensitivity (EHS. <http://tinyurl.com/hp2nrmv> )

*'There are many thousands of peer-reviewed studies relevant to ES/EHS.*

*This very limited selection of about 200 studies and references aims to provide an indication of the wide range of studies available. This selection does not attempt to give the earliest or most recent studies on any topic.*

*This selection concentrates on positive studies which indicate the range of relevant evidence.'*

## Video's

**Jeromy Johnson**. How to create a health home. Duur 3 min. How to measure the four types of EMFs in your home. <http://preview.tinyurl.com/jh8bwtf>

**Want to know**: Van levensgevaarlijke WiFi naar Top-LiFi... Pleidooivoor data-overdracht via ledverlichting. <http://preview.tinyurl.com/zpndywt>

**VPRO Tegenlicht, 8 mei 2016: Offline als luxe**. Altijd en overal online. Dat klinkt mooi maar heeft een keerzijde. Een groep mensen neemt afscheid van het verbonden bestaan en onderzoekt manieren om de regie te behouden over de eigen verbondenheid.

<http://tegenlicht.vpro.nl/afleveringen/2015-2016/offline-als-luxe.html>

**Magda Havas, mei 2016**. Toespraak op de NIEHS (USA) over *Electrosmog en Electrohypersensitivity*. Duur 15:23 min.

**'Drunk on Wireless'**: Public Hhealth consequences of cell phone and wireless technologies are begging for society's attention. 70 min. <https://vimeo.com/170149087>

**Dirty electricity - Measurement and mitigation** - Dr. Sam Milham 16:10 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=FAGNHirQhxc>

**Dirty electricity and LED CFL light bulbs stetterizer filter placement. 3:57 min**

Total EMF Solutions. <https://www.youtube.com/watch?v=JaMJUllj4zs>

## PowerPoint files voordrachten

**Joseph B. Bowman 2016**: *Precutionary strategies for reducing workers exposures to extremely low frequency (ELF) magnetic fields, a possible carcinogen*. National Institute for occupational safety and health (NIOSH), Cincinnati, OH. 24 slides. <http://tinyurl.com/hlwem6j>

**Michael Wide 2016**. *NTP toxicology and carcinogenicity studies of cell phone radiofrequency radiation*. <http://tinyurl.com/zn7ecfa>



Nieuw! **Huur nú** uw afscherm baldakijn



✓ **Bouwbiologie:**  
elektromagnetische velden en  
-straling, luchtkwaliteit, schimmels



✓ **Bouw-energieprestaties:** labels,  
maatwerkadvies, binnenmilieu  
profielen



✓ **Bouwtechnoeringen**

**ing. Jan Hulbos**

De Bouwbioloog®

Ranonkelstraat 9 2161 XL Lisse

tel. 0252 - 861 812

[info@debouwbioloog.nl](mailto:info@debouwbioloog.nl)

[debouwbioloog.nl](http://debouwbioloog.nl)

Een betere basis voor gezonder wonen

## Bouwbiologie Zwolle

*De natuur is onze referentie*

### Analyse binnenmilieu

- Elektromagnetische velden
- Lichtkwaliteit
- Schimmels
- Woongiffen

Han Vrijmoed

Bouwbioloog IBN

Snelliuslaan 22

8024 XE Zwolle

Nederland

### Bouwadvies

- De mens centraal
- Integraal ontwerp
- Duurzaam
- MCS geschikt

[www.bouwbiologie-zwolle.nl](http://www.bouwbiologie-zwolle.nl)

[info@bouwbiologie-zwolle.nl](mailto:info@bouwbiologie-zwolle.nl)

038 4544898

06 41478686



Lid Vereniging  
Meteopecialisten Elektromagnetische Straling

# Elektrotechniek BOSMAN

Als u naar aanleiding van uw meetrapport nog vragen heeft op het gebied van elektra of voor het installeren van netvrijschakelaars of afgeschermd kabels.

**Marten van Lubek**

Van Ingenweg 35  
6871 EM Renkum  
info@elektrotechniekbosman.nl

**tel. 0317 - 315251**

[www.elektrotechniekbosman.nl](http://www.elektrotechniekbosman.nl)



ERKEND  
INSTALLATEUR

Lid van

**UNETO-VNI**



*Onze storingsdienst is dag en nacht en zeven dagen per week bereikbaar*



Voor metingen en advies bij gevoeligheid  
voor **ElektroM**agnetische straling

Gruterstraat 21  
6981KB  
Doesburg

Tel. 06-23 72 76 29  
Informatie: [www.emstraling.nl](http://www.emstraling.nl)  
Email: [info@emstraling.nl](mailto:info@emstraling.nl)





[www.vitalitools.nl](http://www.vitalitools.nl)

024 3773155

[info@vitalitools.nl](mailto:info@vitalitools.nl)

- ✓ Elektrogevoelig... en nu?
- ✓ De buurman werkt niet mee?
- ✓ Welke maatregelen moet ik nu uitvoeren?
- ✓ Hulp en advies bij een gesprek met werkgever of school?



Prins Bernhardlaan 56  
3972 AZ Driebergen  
T 087 - 873 20 24  
E [carolien@schooneveldadvies.nl](mailto:carolien@schooneveldadvies.nl)  
[www.schooneveldadvies.nl](http://www.schooneveldadvies.nl)

Bel dan de **Stralingscoach**

Voor ondersteuning en praktische tips, persoonlijke coaching & trajectbegeleiding bij sanering, met als doel om een normaal leven en werken met EHS-klachten dichterbij te brengen.

Bel of mail voor een vrijblijvend gesprek:

Carolien Schooneveld

T 087-8732024

E [Carolien@SchooneveldAdvies.nl](mailto:Carolien@SchooneveldAdvies.nl)