

Mobiel bellen



... voorkom

**gezondheids-
klachten**

Gezondheid

Mobiel bellen kan schade geven aan je gezondheid. Wetenschappers in meerdere landen hebben daar aanwijzingen voor gevonden, zoals is na te lezen op in deze folder vermelde websites. Stichting De Kinderconsument raadt kinderen en ouders daarom aan voorzichtig te zijn met mobiel bellen.



..houd gesprekken kort

Waarom is mobiel bellen schadelijk?

Mobiele telefoons worden door radiogolven met elkaar verbonden via een uitgebreid netwerk van zendmasten. Een mobieltje zoekt voortdurend contact met de dichtstbijzijnde zendmast om verbinding te maken. Deze straling kan schade toebrengen aan je lichaam. Vooral kinderen in de groei zijn hier vatbaar voor. Mobiel bellen geeft warmte bij je hoofd (hersenen) en de straling heeft invloed op je zenuwen, je hart en je DNA. Tot je 20^{ste} is dat allemaal in volle groei. Als je schade oploopt door veel en onverstandig te bellen zul je dat pas jaren later merken. Misschien valt het je nu al op, dat als je veel belt, je daar moe van wordt of 's nachts slechter van kan slapen.

Klachten

Als je last hebt van:

- een warm en gevoelloos oor (waar je mee belt)
- slapeloosheid
- oververmoeidheid
- hoofdpijn, misselijkheid
- concentratiestoornissen
- geïrriteerd zijn, of depressief
- oorsuizingen
- huiduitslag
- pijn in spieren of gewrichten
- een 'band om het hoofd voelen' of
- voedselovergevoeligheid

dan kan dat het gevolg zijn van de blootstelling aan elektromagnetische velden (straling). Je kunt je daar erg ziek door voelen. Hier is geen goede behandeling tegen. Ook het ontstaan van tumoren is niet uitgesloten. Wat wél helpt is voorkomen dat je aan die straling wordt blootgesteld. Meestal trekken de klachten weg als de stralingsbron een tijd uit (de buurt) is. Daarom vertellen we in deze folder hoe je de risico's voor je gezondheid zo klein mogelijk houdt.



..niet vlak voor het slapen bellen



..stuur liever een sms-je

Verstandig mobiel bellen doe je door:



's Nachts je mobiel uit te zetten.

Zeker niet aan laten staan en onder je kussen leggen! Vaak werkt de wekker ook als je de mobiel uitzet.



Niet vlak voor het slapen bellen.



Bel zo min mogelijk in een afgesloten ruimte, zoals een auto, trein of lift. Je mobiel moet dan veel harder stralen om verbinding te blijven houden.



Stuur liever een sms of bel met een vaste telefoon. Wil je toch bellen met een gsm, houd gesprekken dan kort en gebruik een headset, mét HF-filter.



Draag je gsm in een aparte tas en niet in je broek of je borstzak.



Let bij de aankoop van je volgende mobiel eens op de stralingswaarde, aangeduid met de letters SAR. Bij voorkeur is die niet meer dan 0,6 Watt per kg.

Probeer zelf eens één of enkele van deze tips uit. Bijvoorbeeld een week lang 's nachts de mobiel uit en niet vlak voor het slapen bellen. Misschien voel je je er beter bij.



..een mobieltje zoekt voortdurend contact met een zendmast

Meer informatie

Herken je je in dit verhaal en heb je ook zulke klachten? Geef ze dan door aan **Stichting Elektrohypersensitiviteit (EHS)**. Zij brengen deze klachten in kaart en geven praktische informatie en advies. Kijk verder op: www.stichtingEHS.nl.

Het **Nationaal Platform Stralingsrisico's (NPS)** geeft achtergrondinformatie over gezondheidsrisico's van elektromagnetische velden en brengt dit onder de aandacht van de bevolking en overheden. Kijk verder op www.stralingsrisicos.nl.

Meldpunt Gezondheid & Milieu (MGM) registreert milieugerelateerde gezondheidsklachten. Meld je klachten via 010-4558201 of via www.meldpuntgezondheidenmilieu.nl.

Stichting De Kinderconsument geeft voorlichting over slim & (sociaal) veilig internetten en gebruik van mobieltjes. Kijk verder op www.kinderconsument.nl. Zie ook het project 'Pimp Je Foon' op www.pimpjefoon.nl.