

Bouwbiologie & de gezondheidseffecten van elektriciteit

Overdosis aan elektrostress

Er wordt veel gepubliceerd over de gezondheidseffecten van hoogfrequente velden (zeg maar: de straling van draadloze technologie). De effecten van laagfrequente velden (zeg maar: hoogspanningslijnen, het elektriciteitsnet en alles wat daaraan hangt aan elektrische en elektronische apparaten) krijgen doorgaans minder aandacht. Veel mensen realiseren zich niet dat een huis vol elektrische apparaten ook een forse aanslag kan betekenen op vitaliteit, welbevinden en gezondheid. Het is zelfs zo dat in *elke* westerse huishouding een overdosis aan elektrostress optreedt. Deze overdosis wordt echter door overheid, energiebedrijven, handel en industrie gebagatelliseerd c.q. ontkend. Deze samenwerkende groep is nagenoeg uitsluitend gericht op financieel/economische en technologische groei en een uitgebreid elektriciteitsnet vormt daarvoor de basis.

Onderzoek naar stoorvelden

Wij beweren hier niet, dat je weer terug moet naar de middeleeuwen of naar een geitenwollensokkenbestaan ver buiten de samenleving, maar we schrijven dit om je bewust te maken van de wijze waarop je met elektriciteit omgaat. Maak eens een lijst van *alle* elektrische apparaten die je in huis, schuur en bijkeuken hebt staan om daarover – al dan niet in overleg met een *bouwbioloog* – besluiten te nemen, in het kader van bewust met elektriciteit omgaan. Mogelijk schadelijke invloeden (elektrostress) zijn goed vast te stellen met technische meetapparatuur, maar dat is een vak apart. Tegenwoordig houden steeds meer professionals zich bezig met onderzoek naar stoorvelden in en rond woningen en bedrijfsomgevingen: een nieuwe beroepsgroep van *bouwbiologen*, *woonbiologen*, *woningsaneerders*, *biosaneerders* en *geobiologen*. Deze beroepsgroep is ontstaan doordat een sterk toenemend aantal mensen last heeft van elektrostress. Door de explosief toegenomen kunstmatige straling (zowel hoog- als laagfrequent) heeft *nagenoeg iedereen* baat bij het biosaneren van zijn woning of werkplek. Wie last heeft van bepaalde – zowel specifieke als specifieke – klachten, zoals chronische vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, innerlijke onrust, ADHD, oorsuizingen, bloeddrukproblemen, hartritme stoornissen, leer- en concentratieproblemen, geheugenproblemen, enz. enz. raden we zeker aan het huis en omgeving door een bouwbioloog te laten onderzoeken op stoorvelden.

Slaapplaatsonderzoek

Het slaapvertrek dient sowieso storingsvrij te zijn als je 's nachts volledig tot rust wilt komen en regenereren. Voor een diepe slaap is een overdosis voltage uit den boze en als je de liefde bedrijft, hoef je de spanning niet uit het stopcontact te halen. Sanering van de slaapplaats is dus van vitaal belang. In de meeste slaapvertrekken is de elektrostressbelasting veel te hoog en valt er veel te saneren.

Voorbeelden:

1. Geen mobieltje of snoerloze DECT-telefoon in bed of op de slaapkamer.
2. Geen andere draadloze apparatuur op de slaapkamer.
3. Elektrische wekkerradio's zijn sterke stralers.

4. Elektrische dekens en waterbedden idem.
5. Elektrisch verstelbare bedden veroorzaken veel elektrostress.
6. TV en computer op slaapkamer zijn zeer af te raden.
7. Nachtlampjes idem dito.
8. Pas op met (ongeaarde) bedlampjes, snoeren en stopcontacten: niet te dicht bij je hoofd (minimaal 40 à 50 cm afstand).

In ons boek *Onzichtbare risico's in het Draadloze Tijdperk* gaan we dieper op deze zaken in.

Meer tips/ideeën

Ben je van plan een huis te (ver)bouwen, schakel dan vooraf een bouwbioloog in. Immers, als je niet weet dat bepaalde typen elektrische vloerverwarming, elektrische- en inductiekookplaten, halogeenlampen en trafo's sterke stralers zijn, kun je geen heldere keuzes voor een gezonde woonomgeving maken. Eén van de bouwbiologen die wij spraken raadt bijv. aan om *alle* elektrische leidingen van aarde te voorzien (niet alleen keuken en badkamer), want dat geeft aanmerkelijk minder elektrostress. Het is handig als je dat weet vóór je gaat (ver)bouwen. Je kunt ook netvrije plekken creëren of (delen van) ruimtes schakelbaar maken vanuit een centrale schakeling. Enzovoort. Laat de bouwbioloog met je meedenken.