

# Straling en Gezondheid

**Beperk je straling TIPS!**



Marloes van Mensvoort

## Inleiding

Na een poosje me steeds zwakker, 'wattiger' en lustelozer te zijn gaan voelen, ben ik een aantal jaren geleden achter de oorzaak van deze klachten gekomen. Omdat ik merkte dat mijn klachten (zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, lusteloosheid, slechter slapen etc ) direct als sneeuw voor de zon verdwenen na het verwijderen van enkele apparaten om mij heen.

Sindsdien ben ik helemaal in dit onderwerp gedoken en inmiddels kan ik mijzelf zowat expert noemen. Inmiddels wil jou mijn nuttige kennis hierover niet onthouden. Zeker omdat officiële instanties je deze informatie helaas nog niet geven. Ik merk echter de laatste maanden dat de belangstelling voor dit onderwerp ivm de gezondheid snel groeit. Als jij ook je gezondheid weer in een positieve spiraal wilt brengen, neem dan deze tips zeker ter harte.. Waarschijnlijk voel ook jij je al binnen een paar dagen na het toepassen van deze tips een stuk energiever, ontspannender, meer gefocust en heb je een betere (en diepere) slaap.

Veel plezier en wijsheid met dit korte Ebook.

***Wist je dat je de stralingsbelasting op je woon of werkplek met wat geluk en enkele aanpassingen vaak wel tot 90% kunt reduceren? In dit Ebook vind je noodzakelijke tips.***

## Straling

Er zijn verschillende soorten straling. De 'soort straling' welke de afgelopen 15 jaar bijzonder is toegenomen en waar momenteel al erg veel mensen al dan niet bewust klachten van ondervinden heet hoogfrequente straling. Deze onnatuurlijke straling wordt veroorzaakt door de diverse draadloze communicatie-apparatuur afkomstig van onder andere mobiele telefoons en draadloos internet, draadloze huistelefoons en zendmasten enz . Deze gaat, vaak 24 uur per dag, als onnatuurlijk, gepulseerde frequenties, door de lucht en dus ook door ons lichaam heen.



## Klachten

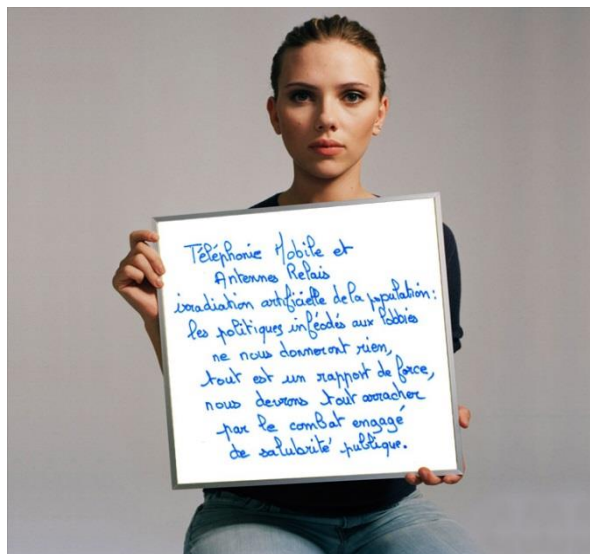
De (korte termijn) klachten, welke steeds vaker met HF straling in verband worden gebracht zijn...

- Slaapstoornissen/slapeloosheid
- Toenemende vermoeidheid en verzwakking van het immuunsysteem
- Hoofdpijn / Druk op / Wattig in het hoofd
- Afname melatonine productie door de pijnappelklier
- Neurologische problemen (geheugenverlies/leerstoornissen/verminderde concentratie en denkvermogen)
- Oorsuizen (tinnitus)
- Hartkloppingen / hartritmestoornissen
- Misselijkheid / Duizeligheid
- Opgejaagd en onbestemd gevoel
- Hyperactiviteit en gedragsproblemen
- Spastische darm
- Depressie / Lusteloosheid
- (Over)prikkeling (hierdoor ofwel terug trekken in zichzelf of juist een 'korter lontje')
- Onverklaarbare spierspanningen, meestal links in hetm lichaam en in de nek
- Huidproblemen (brandend/gloeiend gevoel, roodheid)
- Schildklierproblemen
- Bijnieruitputting
- Verminderde empathie (druk met eigen prikkelverwerking)



## Effecten op de lange termijn:

- Verhoogd risico op kanker (verschillende studies wijzen op een 3 tot 4-maal verhoogd, die bovendien op jongere leeftijd optreedt)
- Vervroegde Alzheimer, Parkinson, **Autisme (dr. Klinghardt)** andere neurologische, degeneratieve ziekten
- Verstoorde werking van immuunsysteem (wat op zich weer tot allerlei ziektes en aandoeningen kan leiden, bijvoorbeeld allergieën)
- Onvruchtbaarheid, geboorte-afwijkingen bij het nageslacht.
- DNA schade



## De bronnen van Hoogfrequente straling

- **Wifi router**
- **Dect (draadloze Huistelefoon/babyfoon)**
- **Gsm / Smartphone**
- **Umts/Gsm/3G/4G masten**
- **Laptop**
- **Ipad / Netbook**
- **Blue-tooth**
- **Magnetron**
- **Slimme meters**
- **Nintendo DS / Lite / Ander draadloos speelgoed**

Hoe zit het nu met....

“Reduceren van je stralingsbelasting in je huis of op je werkplek?!“



*Dect telefoon op houder*



*Dect babyfoon allerlei soorten*

## Dect (draadloze huistelefoon of Babyfoon)

Een Dect 'oogt onschuldig' maar is een van de meest onopvallende belastende apparaten in je eigen huis!

- Een goede gezondheidsrichtlijn = maximaal 1 microwatt p/m<sup>2</sup>
- Een Dect station geeft echter ongeveer minimaal tussen de 20 en 4000 microwatt p/m<sup>2</sup> aan gepulseerde straling af
- Dat is dus 3999 microwatt p/m<sup>2</sup> onnodige belasting op je lichaam.

Het is de telefoon of babyfoon-houder welke 24 uur per dag straalt, de telefoon zelf 'enkel' wanneer ermee gebeld wordt.

## Tips:

### Dect Telefoon

1. Doe je Dect telefoon (of babyfoon) het huis uit en vervang hem door een stralingsarme variant. Deze straalt 'alleen' als de telefoon van de houder is. Scheelt dus al gauw 23 uur per dag!
2. Nog beter is een telefoon met draad (nul HF straling)
3. Koop een eco-dect telefoon. Deze geeft enkel straling af als er daadwerkelijk gebeld wordt. Bovendien kan de hoeveelheid straling die er dan afgegeven ook nog significant gereduceerd worden via de instellingen in de telefoon.

### Dect Babyfoon

1. Doe direct je Dect Babyfoon weg en maak er liever ook niet iemand anders 'blij mee'.
2. Als je toch een babyfoon nodig hebt, neem dan een ouderwetse of een stralingsarme babyfoon. FF googlen of bijvoorbeeld deze..



'You got mail'

## Wi-fi

Wi-fi routers zijn er in vele soorten, deze geven ook een heel verschillende hoeveelheid straling af. Hierbij geldt meten is weten.

### Tips:

- Door te meten met een stralingsmeter weet je hoeveel die van jou straalt en of deze straling ook je slaapkamer bereikt.
- Hoewel: Internet aan een kabel is **áltijd** gezonder!
- Wil je toch wi-fi zet 'm **dan uit als je het niet gebruikt!** Zeker 's nachts, wanneer je cellen zich herstellen is het uitzetten van je wi-fi erg belangrijk.
- Zowel de router straalt als de Wi-fi verbinding op je apparaat (smartphone, Ipad, Laptop). Wil je je stralingsbelasting écht reduceren, schakel dan **ook de Wi-fi functie op je apparaat uit!** En zéker 's nachts.
- Kun je niet (terug) aan een kabel, koop dan een eco-wifi. Maar blijf in gedachten houden dat internet via een draad verreweg de meest gezonde keuze blijft. Je kunt dan namelijk ook de netwerkkaart van je computer of laptop uitzetten, die ook continue 'straalt' . Dus zelfs met een eco-wifi loop je nog steeds vlak achter de computer aardig wat stralingsbelasting op. Niet de beste oplossing dus.



*Internet aan een kabel is veruit het beste, wil  
Je toch Wifi zet deze dan zeker snachts uit!*



## Gsm of smartphone?



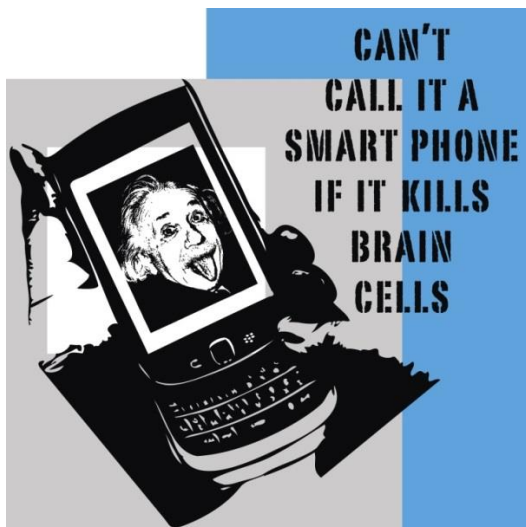
## Gsm

Heb je een 'wat oudere' gsm, dan straalt deze enkel wanneer je ermee belt. Dat is dus gunstiger dan een nieuwe telefoon! Neem bij voorkeur een 'oude' telefoon zonder internetfunctie.

Leuk [filmpje](#) over hoe het ooit was!!! Je kunt je afvragen of het daadwerkelijk een vooruitgang is.

### Tips:

- Stuur het liefst sms berichten, hou je het bellen zo kort mogelijk, gebruik bij voorkeur een (pneumatisch) oortje.
- Hou in ieder geval je toestel zover mogelijk van je lichaam af. Ook liever in een tas dan op het lichaam.
- Kies een oudere mobiel waarmee je enkel kan bellen of sms'en.
- Bovenste tips zijn het belangrijkste. Hiernaast kun je nog Informeren naar de [SAR waarde](#) bij de aanschaf van een nieuwe telefoon.



## Smartphone

Heb je een smartphone of ander phone met internetfunctie? Deze is 24 uur per dag contact aan het zoeken met een netwerk. Hij straalt dus continu met soms heel krachtige pulsen als er geprobeerd wordt contact te maken met het internet.

### Tips:

- Schakel om je stralingsbelasting te reduceren de internet/wifi functie (zoveel mogelijk) uit.
- Als je niet belt of gebeld hoeft te worden, zet je mobiele telefoon dan op vliegtuigmodus. Hij geeft dan geen 'straling' af omdat hij niet aan het zoeken is naar een netwerk. Je kunt wel gebruik blijven maken van andere functies zoals fototoestel en wekker.
- Bellen: Bij voorkeur sms, hou telefoongesprekken kort en plaats de telefoon nooit rechtsteeks tegen het hoofd (zoals ook in de bijsluiter bij je telefoon staat beschreven). Gebruik liever een hoofdtelefoon en dan bij voorkeur op pneumatische techniek omdat metaaldraad ook een soort antenne is.
- Zorg dat je telefoon niet op de slaapkamer ligt, en anders schakel je deze 'snachts op vliegtuigstand, hiermee valt alle straling weg, en blijft enkel de 'wekkerfunctie' over.

## Laptop en netbook

Een Laptop geeft enkel HF (hoogfrequete) straling wanneer de draadloze connectie/verbinding aan staat, maar deze kun je ook uitzetten als je geen internet gebruikt. Uitzetten doe je via configuratiescherm en dan apparaatbeheer. Zet hier de netwerkadapter voor wifi uit.

Je kunt je laptop ook met bekabeld internet gebruiken.

### Tips:

- Een laptop zou ik het liefst, net als een computer, voor internet gebruiken dmv een kabel. Zit je meestal op dezelfde plek zorg dan voor een netjes weggewerkte kabel. Het levert je nul straling en ook een veiligere en snellere internetverbinding op. Vergeet niet zoals hierboven vermeldt om de wireless connectie op je laptop uit te zetten! Anders blijf je toch stralingsbelasting oplopen via de steeds naar verbinding zoekende netwerkkaart. Met een stralingsmeter kun zien dat de hoeveelheid straling afkomstig van deze netwerkkaart erg hoog is!
- Gebruik je 'm toch ook voor draadloos internet, schakel 'm dan zoveel mogelijk uit wanneer je 'm niet gebruikt.. Zet vooral snachts alles uit! ☺
- Je laptop gebruik je (ook ivm LF straling, namelijk ivm de magnetische velden welke door de accu aan de achterkant stroomt) liever niet rechtstreeks op schoot.

## Ipad /tablet

Je tablet geeft veel straling af en heeft in tegenstelling tot de laptop geen optie meer voor een bekabelde verbinding. Dit is dus hierdoor vaak belastender omdat alles voortdurend door de lucht (ether) moet. Schakel je verbinding enkel aan als je 'm daadwerkelijk gebruikt. Neem bij het downloaden van data wat afstand tot het apparaat en sluit na het downloaden de verbinding met internet (en zet dan ook je wifi uit).

Moet je de keus maken tussen laptop, netbook, of tablet kies dan een laptop of netbook vanwege de mogelijkheid om hier kabelinternet op aan te sluiten. Hierdoor hoeft niet alles

wat je download door de ether en dus door je lichaam heen te gaan. Dat surft een stuk rustiger en voorkomt vervelende klachten.

### **Umts mast**



*Die langwerpige dingen zijn de Umts/Gsm antennes. De witte koepeltjes zijn de nog 10 keer sterker stralende 4G antennes. Deze laatste mochten er in Brussel niet konden komen omdat ze daar alle gezondheidsnormen overschreden. Ga hier niet te lang bijstaan, ze zijn zeker schadelijk. Tegenwoordig staan op veel parkeerplaatsen langs de snelweg zendmasten: Als je een plek zoekt om uit te rusten, kies dan liever een parkeerplaats zonder antennes.*

***Vanaf de Gsm mast / UMTS mast / 3G mast naar 4G koepeltjes en langzaam stijgt de hoeveelheid straling mee..***

De straling afkomstig van zendmasten (en draadloze apparaten) zijn microgolven. Het is hetzelfde soort straling welke afkomstig is van de magnetron. De hoeveelheid straling die van een zendmast afkomstig is is ongeveer de hoeveelheid die je achter het beveiligde deurtje van je magnetron aantreft. Hier heb je, gezien de afstand, een sterke daling op iedere meter meer afstand. Op 200 meter kun je echter nog steeds 2000 microwatt of meer meten. (dat is 1999 microwatt pm<sup>2</sup> meer dan de \*Duitse gezondheids-richtlijn)

\*De richtlijnen die de overheid geeft zijn geen reële waarden. Deze gaan uit van het allang achterhaalde principe dat straling enkel gevaarlijk is omdat het weefsel opwarmt. Gezien de enorme lobbie die er gaande is op dit vlak blijft deze leugen waarschijnlijk nog wel even bestaan. Kies dus zelf voor een gezondere richtlijn. Bijvoorbeeld de Duitse Bouwbiologische richtlijn, omdat deze ook rekening houdt met de schadelijke biologische effecten.

Een zendmast straalt met name naar de zijrichtingen, dus meestal niet direct naar beneden. Het heeft een paraplu- effect. Dat kan gunstig zijn als er eentje recht boven op je dak staat, maar dat hoeft niet. Hierbij geldt 'meten is weten'.

Straling gaat door allerlei materialen heen, al kan de intensiteit door absorptie en afstand wel afnemen. Enkel metaal weerkaatst.

Heb je een mast in het zicht vanuit je woon of werkplek en staat deze binnen 300 meter, dan kun je stellen dat hier stralingsbelasting plaatsvindt. Dit is 24 uur per dag en wisselend afhankelijk van de intensiteit van het gebruik. Een vervelend stralingsbron omdat de procedure om hem weg te krijgen erg lang en slopend is. Officieel is er zelfs nauwelijks een mogelijkheid om de zendmast weg te krijgen, omdat contractueel is bepaald dat gezondheidsredenen geen reden mogen zijn om een zendmast niet te plaatsen of weg te krijgen??!

### **Dect versus Mast**

*Veel mensen maken zich zorgen om een zendmast in de buurt, maar vergeten dat ze binnenshuis door hun DECT telefoon en WIFI waarschijnlijk meer stralingsbelasting oplopen. Op de afstand van ongeveer 150 meter van de zendmast is de straling ongeveer vergelijkbaar met die van een Dect station binnen 2 meter. En hoeveel mensen hebben er niet een DECT telefoon op hun nachtkastje of naast het bankstel staan?*

### **Tips:**

- Wil je weten waar antennes en masten staan, kijk dan bij het [antenneregister](#)
- Wil je meten hoe het zit koop of huur dan eens een stralingsmeter.
- Zorg in ieder geval dat de plek waar je vaak zit of waar je slaapt uit de straal van de mast staat.
- Heb je de indruk of gemeten dat een mast zorgt voor stralingsoverlast in je woon-, slaap- of werkplek dan is er vaak wel iets van afscherming mogelijk. Schakel hierbij altijd\* een specialist in. Zoek hiervoor naar een bouwbioloog in jouw regio.

\*De reden hiervoor is dat afschermen nieuwe 'velden' kan creëren wanneer je het niet goed doet. Binnenkomende straling van een nabijgelegen zendmast kan dan op bijvoorbeeld een afgeschermd muur weerkaatsen en de straling binnenshuis juist verhogen. (het zgn flipperkasteffect)

## Stralend Speelgoed

Wilt u uw kinderen stralend houden, geef ze dan geen stralend speelgoed.

'Speel'goed als Wii Xbox of ander stralend goed... kunnen beter worden gereduceerd. Omdat de schade welke dit aanricht nog niet onomstotelijk vastgesteld is, maar toch al wel heel herhaaldelijke aanleidingen tot zorg geeft. We weten dat dit lastig is...



## Handige tips

Voor eenvoudig hoogfrequente straling te meten: [www.stralingsmeterhuren.nl](http://www.stralingsmeterhuren.nl)

Een petitie om te delen en tekenen: [www.petitie-electrosmog.nl](http://www.petitie-electrosmog.nl)

Stralingsarme vakantieplaatsen: [www.wifivrij.nl](http://www.wifivrij.nl)



Heb je de tips uit deze folder zoveel mogelijk toegepast, dan hebt u waarschijnlijk een erg belangrijke bijdrage geleverd aan uw (huidige en toekomstige) gezondheid. Informeer ook anderen, zodat we net als ooit met roken is gebeurd kunnen komen tot afspraken welke respect hebben voor uw gezondheid.

Voor meer informatie:

[www.stralendnederland.nu](http://www.stralendnederland.nu)

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

[www.beperkdestraling.org](http://www.beperkdestraling.org)

Voor vragen of op- of aanmerkingen neem gerust contact met mij op.

Ik ben te bereiken op mijn vaste telefoon nr. 073 6440760 of mail [info@verminder-electromog.nl](mailto:info@verminder-electromog.nl)

Vriendelijke groet,

Marloes van Mensvoort

## Samenvatting

1. Haal geen Dect (telefoon of babyfoon) in huis of vervang deze door 'ouderwetse' snoer telefoon of stralingsarme Eco Dect.
2. Kabelinternet is veel beter dan Wifi. Toch wifi, zet 'm dan uit als je 'm niet gebruikt en zeker 's nachts.
3. Liever oude mobiel dan nieuwere 'smart'phone. Zet Wifi zoveel mogelijk uit. Liefst sms, bel anders kort met oortje, houdt toestel van je lichaam af.
4. Liever Laptop of netbook (omdat deze op kabelinternet kunnen) Zet Wifi verbinding uit.
5. Vermijdt stralend speelgoed (Wii, Xbox, Nintendo DS)
6. Verblijf liever niet onder een Umts/3G/4G mast. Meten is weten.
7. Straling ondermijnt je gezondheid op een langzame sluipende manier
8. Normen van de overheid zijn achterhaald en beschermen niet.
9. Binnen enkele dagen na het aanpassen van je woon/werkomgeving voel je al verschil.

(Verdwijnt wattige gevoel in je hoofd, slaap je beter en verminderen of verdwijnen ook eventuele andere klachten..)