



Gezondheidsklachten door elektromagnetische straling

Een probleem om serieus te nemen

In onze dagelijkse woon- en werk-omgeving worden we omringd door verschillende vormen van elektromagnetische straling. Dit kan leiden tot gezondheidsklachten bij mensen die hier gevoelig voor zijn. Door hun klachten serieus te nemen en maatregelen te treffen die blootstelling aan straling verminderen, kan veel ellende worden voorkomen.

Raymond Lescauwaet

Een steeds groter wordende groep volwassenen en kinderen in Nederland heeft allerlei niet definiëerbare, veelal specifieke gezondheidsklachten. Meestal heeft men de huisarts en soms ook een specialist bezocht met een niet altijd bevredigend antwoord. De oorzaak zou kunnen liggen in een ongezonde levensstijl en/of ongezonde gebouwen. Vaak wordt de combinatie hiervan vergeten. Mogelijke oorzaken zijn: binnenlucht, verlichting, akoestiek, drinkwater, stralingsniveaus, voeding, water, beweging en slaapkwaliteit. Mogelijke klachten zijn een hoger ziekteverzuim, stress en prestatievermindering. Op termijn kunnen hierdoor zelfs ernstiger aandoeningen ontstaan. De belangrijkste oorzaken van klachten in de woon- en werk omgeving zijn het gedrag van betrokkenen zelf, voeding, water, beweging en leefgedrag. Van de oorzaken die liggen in de omgevingsfactoren zijn luchtkwaliteit, lichtkwaliteit en geluidsoverlast van grote invloed op de geestelijke gezondheid en het welbevinden, slaapkwaliteit en direct of indirect de lichamelijke gezondheid. Wij verwachten dat bewoners zelfstandig genoeg zijn om deze factoren vast te stellen en te verhelpen. Deze verwachting is echter niet realistisch omdat bewoners langzaam gewend raken aan hun klachten en deze daardoor vaak niet kunnen herleiden naar een oorzaak.



STRALING

Wij worden steeds meer omringd door vormen van onnatuurlijke, niet-ioniserende elektromagnetische straling doordat wij steeds meer (draadloze) elektrische (communicatie) apparatuur gebruiken. Een voorbeeld: een standaard type draadloze DECT huistelefoon in een gemiddelde woning realiseert vele malen meer hoogfrequente elektromagnetische straling en veld dichtheid ($\mu\text{W}/\text{m}^2$) dan een GSM of UMTS zendmast in de buurt. Een standaard type waterbed, verwarmingsdeken en/of elektrisch verstelbaar bed geeft vele malen meer laagfrequente elektrische veldsterkte (V/M) en/of wisselende magnetische veldsterkte (nT) af dan een nabij gelegen hoogspanningsmast.

Straling heeft als nadeel dat het niet zichtbaar of voelbaar is waardoor mensen die hierover klagen vaak als zeurpieten worden weggezet. Onterecht volgens woonbioloog Raymond Lescauwet, die veel voorbeelden kent van mensen wier klachten zijn verdwenen nadat de straling in hun omgeving was verminderd.

EENVOUDIGE MAATREGELEN

Inmiddels is duidelijk dat er een persoonsafhankelijke elektrische allergie bestaat (EHS) en dat de mens gevoeliger is in een bepaald frequentiebereik. Het is dus heel wel mogelijk dat een kleine groep mensen terechte klachten heeft terwijl grote groepen mensen klachtvrij blijven. Er zijn vrij eenvoudige manieren om de blootstelling aan straling te verminderen zoals het afschermen van de woning tegen elektromagnetische golven en het stralingsarm maken van de elektrische installatie. Zo verkleint men het risico van gezondheidseffecten. Ook door het dubbelpolig uitschakelen en (extra) aarden van elektrische apparaten en het plaatsen van netfilters op de elektrische apparaten en/of in de meterkast is blootstelling aan straling te verminderen. Ook is het vaak heel eenvoudig om de dagelijkse stralingsbelasting sterk te verminderen door verantwoorde keuzes en het bewust omgaan met de elektrische apparatuur in de leefomgeving.

Tot slot is mijn advies aan bewoners, werknemers, werkgevers en verhuurders: neem de klachten van mensen serieus. Klachten als gevolg van omstandigheden in de gebouwde omgeving komen voor en kunnen veel ellende veroorzaken voor mensen die hier gevoelig voor zijn (geworden) terwijl er redelijk eenvoudige oplossingen mogelijk zijn. ■

Raymond Lescauwet is als meettechnicus straling, lucht, licht, water verbonden aan De Woonbioloog.nl. De Woonbioloog/Werkbioloog is een onafhankelijke organisatie die zich richt op het inspecteren en meten van woon- en werkomgevingen conform bouwbiologische richtwaarden SBM 2008. Voor meer informatie zie: www.dewoonbioloog.nl / www.dewerkbioloog.nl

Group4Wellness is een multidisciplinaire organisatie die zich richt op het creëren van gezonde woon- en werkomgevingen. Het resultaat zal meer vitaliteit- en prestatieverhogend dienen te zijn voor de gebouwgebruikers. Het integreren van een gezonde levensstijl in gezonde gebouwen staat centraal. Hiervoor zijn certificaten ontwikkeld in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Bouwbiologie en Ecologie (NIBE). Voor meer informatie zie: www.group4wellness.com. Nog meer informatie op: www.biointiative.org, www.stralingsrisicos.nl, www.stopumts.nl, www.stichtingehs.nl.

KLACHTEN VAN BEWONERS

"Ik heb u vorige week gebeld met zware klachten (hartkloppingen, concentratieverlies, moeheid, etc). Inmiddels heb ik mijn DECT telefoon en het draadloos modem verwijderd en bemerk iets verbetering. De laptop geeft nog steeds veel straling dus ben ik op zoek naar een gewone computer op dit moment. Ook van mobiel heb ik sinds een jaar of zo last (daarvoor niet). Toen ik vorige week merkte dat Telfort op het umts netwerk was overgestapt (en ik dus steeds via het sterkste netwerk belde) ben ik nu overgestapt op het 'gewone' netwerk van Telfort. Resultaat: minder oorstenen en minder warmte en uitstraling in mijn hoofd. Ik zal overstappen op een telefoon met een lage sar waarde, ik heb nu een htc Tytn."

"Ik zal het proberen kort te houden. Wij zijn al jaren met de woningbouwvereniging in conflict omdat er gsm en umts masten op onze flat geplaatst. De bewoners zijn hier ziek. Ik heb zowel gemeente als woningbouwvereniging aangeklaagd. Men zegt dat twee jaar geleden de umts-mast is uitgeschakeld, maar de stroom staat er wel op. De woningbouwvereniging erkent dat ze fout gehandeld heeft, maar wil de masten er niet afhalen. Ik kan alleen maar wat doen als ik van een erkende stralingsdeskundige een officieel rapport krijg. Ik moet aan kunnen tonen dat de masten werken. Meestal horen wij 's nachts het gezoem. Ik meld dat de woningbouwvereniging en dan is het weer een poosje stil. Wij hebben het vermoeden dat de gsm masten gewoon de werking van de umts overnemen. Kunt u ons hierin helpen en wat voor kosten brengt dat mee? Ik ben er niet voor verzekerd en moet het dus zelf bekostigen, graag verneem ik van uw of het kan."

Klachten die zich kunnen voordoen als gevolg van straling

Mobiele telefoon bij veelvuldig en langdurig gebruik	Vermoeidheid	Druk op het hoofd	Warm oor	Hoofdpijn	Oorsuizing	Slapeloosheid
Draadloze DECT looptelefoon bij normaal gebruik Draadloos modem / WiFi bij normaal gebruik	Concentratieproblemen	Loomheid	Vermoeidheid	Concentratieproblemen	Slapeloosheid	Onrustig gevoel
Waterbed bij normaal gebruik	Hyperactief	Slapeloosheid	Onrustig gevoel	Desoriëntatie	Niet zwanger kunnen worden	
Elektrisch verstelbare bedbodem bij normaal gebruik		Desoriëntatie	Vermoeidheid	Slapeloosheid	Onrustig gevoel	Vermoeidheid
Elektrische apparaten in (vooral) de slaapomgeving laten eenzelfde beeld zien zoals; leeslampen, wekkerradio's, luchtreinigers		Desoriëntatie	Vermoeidheid	Slapeloosheid	Onrustig gevoel	Vermoeidheid