

10 Tips om de straling thuis te verminderen

Mensen die elektrogevoelig zijn geven aan gezondheidsklachten te ondervinden wanneer zij worden blootgesteld aan elektromagnetische velden (EMV, ofwel *straling*). Alle voorwerpen waar elektrische spanning op staat of waar stroom door loopt, stralen deze velden uit. Denk aan mobieltjes, zendmasten en computers, maar ook aan wasmachines en spaarlampen. Het weghalen van stralingsbronnen helpt om de klachten te verminderen. Veld weg? Klacht weg.

Hieronder volgen 10 tips, die je zelf kunt uitvoeren.

1. **Schakel de draadloze huistelefoon (DECT-telefoon) 's nachts uit.** Of vervang deze door een Eco-DECT met een Ecomodus Plus-optie. Die straalt alleen als er gebeld wordt. Nog beter is om met een vaste telefoon aan een draad te bellen.
2. **Schakel het draadloos internet (Wifi) uit.**
Zet de Wifi alleen aan als je gaat internetten. Soms zit hier een knop voor op de router (Wifi/WLAN). Vaak kan het softwarematig, via het configuratiemenu dat met de internetbrowser te bereiken is. Je kunt ook de stekker van de router uit het stopcontact halen. 's Nachts kan de Wifi uit door er een tijdschakelaar tussen te zetten. Heb je *internetplus* bellen met een combimodem, houd er dan rekening mee dat de telefoon op dat moment ook is uitgeschakeld. De oplossing daarvoor is het aanschaffen van een losse Wifi-router, en het uitschakelen van de Wifi-functie van het combimodem. Er is een Eco-Wifi-router op de markt, die veel minder straling geeft. Kijk op www.Vitalitools.nl. Een PC aan een **draad** geeft veruit de minste straling.
3. **Gebruik de mobiele telefoon niet, of zo weinig mogelijk.**
Geen mobiel op het lichaam dragen. Bel met de luidsprekerstand, of stuur een sms. Schakel 's nachts de mobiels, smartphones en tablets in huis uit. Wekker van de mobiel nodig? Stel de mobiel in op vliegtuigmodus, zet het alarm aan en leg hem een eind van je bed vandaan.
4. **Gebruik apparaten als televisie, bosmaaier, naaimachine, boormachine, strijkijzer, mixer, stofzuiger, etc. zo kort mogelijk.** Na gebruik stekker er uit trekken. Of blijf op afstand, zoals bij een draaiende wasmachine of droger.
5. **Schakel waterbedden, elektrisch verstelbare bedden en elektrische dekens 's nachts uit** (stekker er uit trekken).
6. **Gebruik geen spaarlampen of TL-lampen**, maar gloeilampen (tegenwoordig met halogeen er in). ECO-halogeen is prima en nog iets zuiniger. Op de tweede plaats led-lampen gebruiken.
7. **Gebruik geen wekker aan het stopcontact, maar op een batterij.**
8. Als er een geaarde stekker aan je PC of laptop zit (ronde stekker met gleufjes), gebruik dan ook een **geaard stopcontact** (met metalen pennen die in de sleufjes van de stekker vallen).
Heb je geen geaarde stekker aan de laptop? Maak dan met een koperdraadje een verbinding tussen de aardpen van het stopcontact, en een metalen deel van de laptop. Geen geaard stopcontact? Probeer dan een draad tussen verwarming of waterleiding, en de laptop.

Als je meer uitgebreid wil testen of elektromagnetische velden van invloed zijn op jou:

9. **Schakel een week lang 's nachts, en als het mogelijk is ook overdag, alle stoppen (groepen) uit.**
Die bevinden zich in de meterkast bij de voordeur. Zonder stroom staan alle apparaten in huis uit en is de spanning van het lichtnet af. Een gemiddelde vriezer kan 8 uur zonder stroom. Heb je balansventilatie in huis? Deze stop *niet* uitschakelen.
10. **Verblijf minstens een lang weekend tot een week in een vakantiehuisje of caravan** waar geen Wifi-bereik is (navragen bij de eigenaar) en dat zeker 500 meter van een zendmast af staat. Minstens 2 km van een C2000-zendmast vandaan. Dit is na te kijken op www.GSMmasten.nl. Schakel de stroomgroepen uit in het huisje, als dat mogelijk is. Dit i.v.m. mogelijke elektrische vervuiling op het lichtnet.