

Het probleem elektrohypersensitiviteit - EHS

Ca. 1,5% van de bevolking ontwikkelt in de huidige westerse samenleving een overgevoeligheid voor bepaalde elektromagnetische velden (EM-velden). Die velden worden uitgestraald door alle voorwerpen waar elektrische spanning op staat of waar stroom door loopt. Vooral digitale apparatuur kan klachten geven. Elektrogevoelige personen ondervinden gezondheidsklachten die per persoon sterk kunnen verschillen. Ze vloeien voort uit stressreacties. De klachten tasten het welbevinden sterk aan, maar een 'ziekte' wordt het nog niet genoemd.

Ieder persoon is uniek

Sommige mensen zijn elektrogevoelig voor *sommige* frequenties uit het brede spectrum van EM-velden en vertonen *sommige* van de gezondheidsproblemen die kenmerkend zijn voor elektrostress.

Daarmee is het lastig op individuele basis de diagnose EHS te stellen. Erkenning van EHS door artsen en gezondheidsdiensten is echter van groot belang om de gevoeligheid in Nederland aan te kaarten en naar oplossingen te zoeken.



*Schilderij van een Niem
Zeelandse migraine pati-
ent (bron onbekend)*

Wat zijn de klachten?

De gezondheidsklachten verschillen sterk per individu, maar veelgenoemd worden: ernstige vermoeidheid, dufheid, slaperigheid of juist slapeloosheid, duizeligheid, griepgevoel, hoofdpijn/migraine, 'band om het hoofd', onrust, agressiviteit, verhoogde bloeddruk, depressiviteit, oorsuizingen en gebrom, jeuk- en huidproblemen, spier- en gewrichtspijn en storingen in het hormoon- en immuunsysteem.

De reacties komen vaak in combinatie voor (syndroom). De klachten lijken op die van het Chronisch Vermoeidheidssyndroom (ME/CVS), Fibromyalgie (FM) of burnout.

De relatie tussen stralingsbron(nen) en klachten is zeer specifiek en herhaalbaar. Altijd geldt: als de schadelijke velden worden weggenomen verdwijnen (na enige tijd) de klachten.

Personen die EHS hebben, kunnen in toenemende mate gevoelig worden voor meerdere EM-stralingsbronnen, voor allergenen in voedsel (voedselallergie), geuren van synthetische verbindingen (MCS), licht (CPLD), hooikoorts, etc. Mogelijk bestaat er een relatie tussen deze gevoeligheden en EHS.

Hoe verloopt het ziektebeeld?

De persoon begint vaak met één of enkele klachten, die in de ene situatie wel en in een andere (omgeving) niet optreden. Meestal worden de reacties pas vele minuten tot uren na blootstelling aan de velden merkbaar. Het kan jaren duren voordat een gevoeligheid wordt opgebouwd. Mensen zijn het meest gevoelig voor EM-velden waar zij het meest aan blootgesteld worden, meestal in de thuissituatie. De gevoeligheid neemt toe, zolang de blootstelling blijft voortduren.

Indien er geen passende maatregelen genomen worden kan de persoon langdurig ziek worden. Onbegrip bij familie, werkgevers en medici speelt hierin een belemmerende rol.

Wat zijn de oorzaken?

Elektrische (E-) en elektromagnetische (EM-) velden die uitgestraald worden door elektrische apparaten en installaties in huis, kantoor, winkels en vervoermiddelen. Vooral zendmasten die een zgn. *digitaal gepulst EM-veld* afgeven (GSM, UMTS, C2000, DECT-telefoon, Wifi-systemen) leiden tot klachten.

Terughoudendheid is geboden. Vaak is de invloed van een zendmast relatief klein ten opzichte van alle andere apparatuur in huis. Denk aan: draadloze telefoon, TV, PC, modem, video, DVD en audioapparatuur, halogeenlampen, spaarlampen, dimmers, etc. Ook in de meeste vervoersmiddelen worden mensen blootgesteld aan sterke EM-velden.

Hieronder een top 3 van velden die veel klachten geven.

Bron en meeteenheid	Voorbeelden
Hoogfrequent EM-veld ($\mu\text{W}/\text{m}^2$ = micro Watt per m^2)	Zendmasten, DECT-telefoon, mobieltje, draadloos internet, wifi
Laagfrequent EM-veld (nT = nano Tesla)	Elektriciteitskabels, voedingen, motoren, keuken- en klusapparatuur
Laagfrequent E-veld (V/m = Volt per meter)	TL-lampen, elektriciteitsnet, lamparmaturen

Wat is tegen EHS te doen?

Neem de klachten van de persoon serieus. De oplossing ligt in het vermijden of elimineren van storende E- en/of EM-velden. Kortom: stralingsbron weg -> klacht weg. (lees verder)

De persoon kan uitvinden of EHS op hem of haar van toepassing is.

Bijvoorbeeld door:

- enkele nachten alle stroom in huis uit te zetten, liefst overdag ook
- enkele nachten (liefst meer dan 3) op een elektrisch schoon logeeradres te verblijven
- de DECT (= draadloze) telefoon thuis door een toestel met een draad te vervangen
- het Wifi-systeem (draadloos internetten) uit te schakelen
- overige stressfactoren in de testfase zoveel mogelijk vermijden

Vervolgens kan stap voor stap worden uitgevonden welke apparaten of installaties de persoon het meest storen.

De hoogfrequente EM-velden van zendmasten in de omgeving en de DECT-telefoon van de burens kan men afschermen door het aanbrengen van effectieve afschermingsmaterialen. Niet alle typen velden laten zich goed afschermen. De Stichting EHS heeft adressen van specialisten die thuis en op het werk de situatie verantwoord doormeten, storende EM-velden aanwijzen en saneringsmaatregelen voorstellen. Altijd op basis van meetbare feiten en natuurwetenschappelijke inzichten. Met saneren kan de kwaliteit redelijk tot goed worden gestabiliseerd.

Normering

Van overheidswege zijn normen gesteld voor de sterkte van EM-velden waaraan men mag worden blootgesteld. Naar de ervaring van Stichting EHS zijn die normen veel te hoog gesteld. Zij hanteert de in Duitsland gangbare bouwbiologische normen.

De Stichting EHS

Doel van de stichting is mensen te leren de kenmerken van EHS bij zichzelf of anderen te herkennen, te accepteren en maatregelen uit te

werken die een normaal leven mogelijk maken. Daarvoor heeft de stichting aandacht voor de fysieke eigenschappen van de EM-velden én de mogelijkheden voor afscherming. Uitgebreide enquêtes onder EHS mensen leveren veel informatie, wat bijdraagt aan de aanpak van het probleem.

Vrijwilligers van de Stichting EHS onderhouden contacten met elektrogevoeligen, brengen nieuwsbrieven en brochures uit en organiseren landelijke bijeenkomsten en trainingdagen. Men kan worden doorverwezen naar elektrisch schone onderkomens waar men weer op verhaal kan komen. De Stichting leidt eigen meetspecialisten op.

Voorlichting aan de medische wereld en gezondheidsautoriteiten is een belangrijke taak vanuit de Stichting t.b.v. erkenning en maatschappelijke aanvaarding van EHS. Een structurele aanpak ter verbetering van o.a. slechte woon/werkomstandigheden wordt pas bespreekbaar en realiseerbaar op basis van feitelijke kennis.

Informatie en contact

Meer informatie vindt u op de website van de Stichting EHS (www.stichtingEHS.nl). Voor informatie en abonnement op nieuwsbrief schrijft u met mw. J.Kuiper, Bosweg 6, 6704 AM Wageningen, tel. 0317-411644;

Of E-mail: administratie@stichtingEHS.nl

Donaties zijn welkom op giro 3478207 t.n.v. penningmeester Stichting EHS, Driebergen.

Registreer gezondheidsklachten door EM-velden ook bij het landelijke Meldpunt Gezondheid en Milieu (MGM). Dit landelijke meldpunt registreert alle milieugerelateerde gezondheidsklachten.

E-mail: info@gezondmilieu.nl

website: www.gezondmilieu.nl

Landelijke meldtelefoon: 010-4558201.

Elektrohypersensitiviteit (EHS)

Overgevoeligheid voor elektromagnetische velden



Het probleem EHS
Klachten
Ziektebeeld
Oorzaken
Oplossingen

Oktober 2007

© Stichting EHS