

De ongeoorloofde ziekte

Dit boek is ook als gratis en vrije pdf beschikbaar.

- *De ongeoorloofde ziekte*

Uitgave zonder winstoogmerk voor onafhankelijke informatie over door-de-mens-gemaakte elektromagnetische velden (EMV's). Eventuele opbrengst is voor bevordering van geïnformeerdeheid en bewustheid.

© 2022/25 Renate Haidlauf, diagnose:funk

DIAGNOSE-FUNK.ORG

All rights reserved – alle rechten voorbehouden

© 2025 vertaling: J. Vissers

CEHAOHE@GMAIL.COM

Omslag: Benedikt Adler

ISBN 978 94 0378 522 6

NUR 740

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, mechanical or electrical or digital, without written permission by the author and/or translator. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier dan ook, mechanisch of elektrisch of digitaal, zonder schriftelijke toestemming van de auteur en/of vertaler.

***De
ongeoorloofde
ziekte***

**als
zenderstraling
het leven schaadt**

Renate Haidlauf



Oorspronkelijke titel: *Die unerlaubte Krankheit – Wenn Funk das Leben beeinträchtigt* (Duitsland, 2022). De Nederlandse versie is gebaseerd op de tweede, verbeterde en vermeerderde oplage (2025).

De informatie in dit boek is alleen bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden en bevat geen medische raad of advies. Naar voren gebrachte inzichten zijn voor rekening van de respectieve bevrageden, de interpretatie ervan is voor rekening van de lezer.

Niet bij de oorspronkelijke teksten behorende opmerkingen staan tussen rechte haken. Voetnoten zijn van de auteur, tenzij anders aangegeven.

Verantwoording

Wie één voet over de grens zet, staat in het buitenland. Het is niet realistisch te denken dat alles daar anders is. Dat vormt zeker voor een deel de reden voor vertaling van dit oorspronkelijk Duitse boek. Want hoeveel verschillen wij van de buuren?

De menselijkheid van een samenleving laat zich afmeten aan haar houding tegenover minderheden. De moderne samenleving bedient zich alsmaar meer van digitalisering en draadloze overdracht. Dat verloopt via technisch opgewekte straling. Een minderheid van mensen echter ondervindt daar last van en bij hen ontwikkelt zich wat we elektrohypersensitiviteit (EHS) noemen. Ze zien zich niet beschermd worden, hun ziekte is niet geoorloofd. Zo vormen hun verhalen in dit boek ongewild een verslag van hoe menselijk onze samenleving is.

Het misschien onbewuste idee is: wat winst oplevert, kan je niet ziek maken, want het dient de economie. Dat is een illusie, blijkens de vele mensen die zich melden met symptomen van EHS. De bewering dat hun ziekte ingebeeld zou zijn, komt de industrie niet ongelegen. Maar naast geldelijk gewin en naïviteit en bv. onwil of onkunde, zijn het ook verschillende nationale instanties die hierin een deuntje mee fluiten. En de media lopen niet vooraan wat betreft het bestrijden van deze misvatting, zodat er helaas door velen waarheid in wordt gezien. Het strookt immers niet met de onbegrensde mobiele hype, dat we veeleer voorzichtig zouden moeten zijn.

We zijn allemaal elektrogevoelig

Al in de begintijd van de telegrafie deed zich gevoeligheid voor elektromagnetische velden (EMV's) voor, maar het werd nooit goed begrepen. Niettemin bestond er tot aan het civiele gebruik van draadloze techniek geen twijfel dat er zo'n gevoeligheid bij mensen was. Het heette toen radiogolfziekte, elektroallergie of microgolfsyndroom en kwam vooral voor bij soldaten en industriewerkers die aan de toegepaste straling waren blootgesteld. In de voormalige Sovjet-Unie bestudeerden arbeidsgeneeskundige diensten het verschijnsel uitgebreid. Dat gebeurde niet in de Westerse samenlevingen, zij het wel in geheime documenten bij het militaire apparaat, zelfs bij de NASA.

De reden waarom alle mensen elektrogevoelig zijn, staat beschreven in het tijdschrift *umwelt•medizin•gesellschaft* 2022/2:

'In ons organisme vinden miljarden keren per seconde elektrische interacties plaats. Cellen hebben een elektrische potentiaal. Door zenuwbanen vloeien meetbare stromen.

In de geneeskunde wordt het tijdstip van overlijden vastgesteld op grond van de afwezigheid van elektrische energie in de hersenen. Het ECG meet de elektrische processen van het hart, het EEG die van de hersenen in het nog gevoeliger microvolt-bereik. Pacemakers gebruiken één millivolt om het onomstotelijk biologische effect van de samen-trekking van de hartspier te versterken. Zonder elektrische spanning is er geen leven, alleen dood. Elke van onze tientallen miljarden cellen vervult meer dan 100.000 biofy-sische werkingen per seconde. De zenuwcellen van onze hersenen gaan iedere seconde een biljard elektrische verbindingen aan.'

Het is daarom ook logisch dat een externe factor als technisch opgewekte straling invloed heeft op deze elektrische processen, in het laagfrequente en hoogfrequente gebied (d.w.z. elektriciteit resp. draadloze techniek). We zijn allemaal elektrosen-sitief en kunnen dus ook elektrohypersensitief worden. Statistieken geven aan: steeds meer mensen hebben last van bv. hoofdpijn, slaapstoornissen en uitputting, of ze hebben een verzwakt immuunsysteem. Dat kan met deze 'nieuwe' belasting in onze leefomgeving te maken hebben.

Op de jaarlijkse Wereld-EHS-dag in de zomer vragen burgerinitiatieven aandacht voor de ziekte. Hun activiteiten blijven niet ongehoord. Politici en wetenschappers reageren, zoals o.a. blijkt uit verklaringen van het Economisch en Sociaal Comité van de Europese Unie (EESC) of de STOA-studie *Health Impact of 5G* [impact van 5G op de gezondheid] van het Europees Parlement.

Het is te hopen dat de verhalen over EHS-ervaringen in dit boek artsen, politici en burens aan het denken zetten, zodat de feitelijke achterstelling van de elektrohyper-sensitieve medemens stopt. Sterker nog: zodat het gevaar van de altijd en overall aanwezige *elektrosmog* voor de gezondheid door iedereen wordt erkend. Of het nu om 2 of 5 of 10 procent van de bevolking gaat, of zelfs een nog groter deel dat ge-troffen wordt, er is in elk geval een aanzienlijke groep waar de samenleving als ge-heel rekening mee moet houden.

Er valt hoop te putten uit recente ontwikkelingen. Frans onderzoek door L. Son-zogni et al. (mei 2025) ziet verstoring van celprocessen bij zelfgemelde EHS-geval-len. Er is het pilotonderzoek van R. Brown over het zgn. rouleaux-effect, en de sys-tematische overzichtsstudie van een door de WHO aangewezen team over kanker bij knaagdieren (z. Verwijzingen). Ook zijn er intussen directe effecten op het ECG en EEG naast ongunstige invloed op de reproductiviteit bekend. Maar vooral de be-weging van onderaf mag niet worden vergeten. Want steeds luider klinkt de kritiek op het gebruik van draadloze technologie door kinderen en de oproep aan volwas-senen om het gebruik van social media te verminderen.

diagnose:funk/JV

Renate Haidlauf

is een Duitse orthopedagoog die werkzaam is bij een sociale instelling. Daarnaast is ze voor een kwart van de tijd als EHS-specialist in dienst bij de actieve milieu- en consumentenorganisatie voor bescherming tegen elektromagnetische straling *diagnose:funk* [diagnose: straling].

Taken

Tot de taken bij *diagnose:funk* behoort onder meer het ontwikkelen van voorlichtingsmateriaal. Dat kan worden ingezet om bijvoorbeeld inclusieambtenaren, de *Ergänzende unabhängige Teilnameberatung* EUTB [aanvullende onafhankelijke participatieraad] dan wel maatschappelijke verenigingen te informeren. Verder beantwoordt Renate e-mailvragen over EHS en bemenst ze op een vaste weekdag enkele uren de telefonische hulplijn.

Behalve het samenstellen van specialistisch materiaal om meer gedetailleerde informatie over EHS aan te kunnen bieden, zijn er ook altijd 'tussendoortjes'. Zoals het schrijven van artikelen voor bijvoorbeeld *Kompakt*, het zeer verzorgde en informatieve kwartaalblad van *diagnose:funk*. Ook houdt Renate zich intensief bezig met de uitbouw van een netwerk van stralingsbewuste artsen en zorgverleners.

Motivatie

Renate werkte ooit een tijd parttime bij een winkel voor biologische voeding. Er was daar een jonge collega die last van de WiFi had, waarop een van de klanten uitgebreid vertelde over ervaringen met straling. Dat Renate op die wijze al gehoord had over de risico's van elektromagnetische velden, betekende een hele steun toen haar tweelingzus vanwege EHS ernstig ziek werd en zichzelf het leven benam. Ze begon zich meer in het onderwerp te verdiepen en de complexiteit van het probleem te zien.

Burgerinitiatief

In 2019 werd Renate woordvoerder van een stralingsbewust burgerinitiatief in haar eigen gemeente. De groep bestond uit zeven deelnemers, die waren samengekomen toen er in hun woonplaats een nieuwe zendmast zou worden neergezet. Het doel was de mensen in de regio voor te lichten en te informeren, maar ook om te waarschuwen voor de effecten van mobiele-telecomstraling. Het burgerinitiatief verzamelde handtekeningen voor een petitie aan de gemeenteraad ten behoeve

van een voorzorgsconcept betreffende straling in het eigen gebied. Er zou gekeken moeten worden welke opstellingslocatie efficiënt en draaglijk kon zijn.

Renate zelf bezat alleen een oud mobieltje, om beschikbaar te zijn voor haar kinderen, niet om anderen te bellen. Thuis verliep alle internet via een kabel. Binnen het gezin was de WiFi zo weinig mogelijk in gebruik en stond daarom bij voorkeur uit.

'De ongeoorloofde ziekte'

Een telefoontje in de zomer van 2019 met een medewerker van diagnose:funk [motto: 'zinnig gebruik van techniek'] vormde de aanleiding voor het maken van het boek *De ongeoorloofde ziekte*. Deze organisatie had al heel lang de wens om een brochure of boek uit te geven met recente ervaringsverhalen van door-EHS-getroffenen. 'Ik hoorde mezelf zeggen dat ik me wel kon voorstellen dat ik het op me zou nemen,' zegt Renate, 'zonder echt te bedenken wat het inhield. Het is waarschijnlijk maar goed dat ik er zo ben ingerold, anders had ik het niet durven doen. Intussen ben ik blij aan dit boek te hebben mogen werken en heb ik er veel van geleerd.'

Privé

Met haar huis en tuin heeft Renate een goed tegenwicht voor haar beroepsmatige bezigheden. Men kan haar aantreffen met zowel een snoeischaar als een bezem, een decoupeerzaag, boormachine en keukengerei. Er is geen televisie in haar huis, liever zit ze met een tijdschrift of een boek. Renate zingt in een koor en geniet erg van de momenten dat haar volwassen kinderen er weer eens zijn.

•

Naar gegevens uit de *Südkurier* van 22-1-20 en een interview in *Kompakt* 2023/4 door Michaela Thiele.

Stemmen van lezers

Een heel aantal lezers van de eerste oplage van het Duitse origineel van *De ongeoorloofde ziekte* naast leden van diagnose:funk reageerden met een e-mail aan de auteur. Hieronder een greep:

'Het is een erg aangrijpende verzameling van ervaringen geworden.'

'Ik heb het boek net uitgelezen; ik ben er in alle opzichten helemaal door verpletterd.'

'Het is een mijlpaal, een aangrijpend superbelangrijk document van deze tijd! Geschreven in mooie, duidelijke taal, goed gestructureerd en *to the point* – chapeau!'

'Ik vind mezelf op de een of andere manier terug in ieder verhaal van elk van de getroffen personen. Ik hoop dat het bij wat artsen onder de kerstboom komt te liggen. Ik heb in ieder geval voor mijn artsen twee exemplaren gekocht en zal ze die ook geven.'

'Het is een heel goed boek geworden, het zou een *must-read* moeten zijn voor alle artsen en beleidsmakers.'

'Ik was vooraf erg sceptisch, omdat eerdere ervaringsverhalen van elektrogevoeligen (bv. in *Een prachtige gevangenis* van Gunilla Ladberg) meestal ALLEEN deprimerend waren. Wat ze in die gecomprimeerde vorm ook vaak zijn. Maar ik moet je een compliment maken, want ondanks het vaak tragische van de verhalen, zit er in bijna elk verhaal wel iets dat nuttig en behulpzaam is voor getroffenen. Dat motiveert om te blijven zoeken naar oplossingen, te blijven uitleggen en te blijven hopen dat er snel erkenning komt.'

'Door mijn opleiding tot bouwbioloog ben ik natuurlijk bekend met EHS. Maar ik was nog niet eens half in de buurt gekomen van een idee van de volledige reikwijdte van het hele drama.'

'Je bent er heel goed in geslaagd om over te brengen wat het betekent om elektrogevoelig te zijn. We kunnen dit goed gebruiken in gesprekken met artsen, politici en andere invloedrijke mensen. Daar zijn we dan ook mee begonnen.'

'Het vult een leemte en helpt beslist veel mensen, omdat ze zo kunnen ervaren er niet helemaal alleen voor te staan, en meer hoop zullen hebben dat er breder begrip voor het probleem kan komen.'

'Met je boekproject heb je ons een stem gegeven die hopelijk eindelijk breed gehoord zal worden. Want dat is ons grootste probleem: het doodzwijgen en "niet gezien worden".'

Voorwoord

Dit boek vertelt over het lot van een grote verscheidenheid aan mensen die ziek werden wegens belasting door radiofrequente straling. [Kunstmatige] elektromagnetische velden zijn tegenwoordig alom aanwezig, bv. door het gebruik van smartphones, tablets, WiFi, Bluetooth, snoerloze telefoons (DECT), en de zendmasten voor draadloze communicatie en radio of overheidsdiensten. Renate Haidlauf zet zich met dit boek in voor het openbaar maken van een dramatische situatie. Ze vestigt de aandacht op het veelvoudige lijden in de schaduw van onze in toenemende mate gedigitaliseerde samenleving.

Mensen die last hebben van elektrohypersensitiviteit en met bv. pijn en uitputting reageren op de straling, kunnen zich niet vrij in de openbare ruimte bewegen. De overall normaal geworden straling dwingt hen om zich in eigen schuilplekken terug te trekken. Wie zo afgezonderd leeft, wordt door het algemene publiek niet opgemerkt en zijn/haar lijden blijft onzichtbaar. Dit boek heeft tot doel mensen met elektrohypersensitiviteit voor het algemene publiek in het daglicht te stellen – hen zichtbaar te laten zijn.

Mobiele telecom is een techniek waarmee machtige ondernemingen veel geld verdienen. Dit maakt het moeilijk voor getroffen mensen om bij de autoriteiten gehoor en steun te vinden. Ik zet me al jaren in voor het helpen van mensen die last hebben van verontreiniging die uit de leefomgeving afkomstig is. Op het internetplatform WWW.ANSTAGESLICHT.DE geef ik met een toegewijd team informatie over dioxine, houtverduurzamingsmiddelen, verf en spuitbussen, pesticiden, nanodeeltjes uit toner, en over belasting door asbest en mobiele communicatie. We berichten over achtergronden, de vaak onredelijke omgang van onze rechtspraak met getroffen mensen en het onrecht dat in naam van het recht plaatsvindt.

Waar de rechterlijke macht faalt, is de macht van de media nodig. Helaas ben ik ook hier vaak tegen desinteresse of mislukking aangelopen. De media oriënteren zich bij hun berichtgeving op datgene waarvoor ze instemming en interesse bij het lezerspubliek vermoeden. Ze geven er de voorkeur aan om inhoud over te brengen die op een ongecompliceerde manier gepresenteerd kan worden. Het medialandschap is in handen van enkele grote concerns. Onze belangrijkste media zijn afhankelijk van reclame-opdrachtgevers en worden beïnvloed door geldgevers. Tot de grootste adverteerders behoren fabrikanten van mobiele telefoons en aanbieders van internet. Welke uitgeverij wil met kritische informatie over mobiele telecom

haar adverteerders afschrikken? De Berlijnse *Tagesspiegel* had evenwel de moed om op 15 januari 2019 een gedetailleerd rapport te publiceren over de vraag 'Hoe schadelijk voor de gezondheid is 5G eigenlijk?' De journalisten stuitten op verbijsterende tegenstrijdigheden.

Naarmate de digitalisering voortschrijdt, vinden steeds meer produkten die straling afgeven hun weg in ons leven, er wordt intensief reclame voor gemaakt en ons wordt verteld dat er geen risico voor de gezondheid is. Maar steeds meer mensen ervaren dat geheel anders.

Ieder mens verzamelt lichamelijke ervaringen in zijn/haar leven en komt te weten hoe hij of zij op invloeden van buitenaf reageert. Deze ervaringen bieden ons door de jaren heen richting, zekerheid, vertrouwen in onszelf en onze waarnemingen. Maar wat gebeurt er als de oorzaak van lichamelijke reacties in eerste instantie niet duidelijk is en vervolgens nauwelijks te geloven valt? Nauwelijks te geloven: omdat je jarenlang met de straling geleefd hebt en de technologie wellicht een belangrijke plaats in je leven had. Wat als zich herhaaldelijk oorzakelijke verbanden voordoen, die ook bewezen kunnen worden? Wat als het ongelooflijke tot zekerheid wordt en deze nieuwe ervaringen het leven op zijn kop zetten?

Lees in dit boek over mensen die de zekerheid verkregen dat het elektromagnetische straling was die hun schade toebracht.

Prof. dr. Johannes Ludwig

•

Johannes Ludwig was tot 2014 professor aan de *Hochschule für Angewandte Wissenschaften* HAW [hogeschool voor toegepaste wetenschappen] in Hamburg en is nog steeds als docent aan de Faculteit Design, Media en Informatie verantwoordelijk voor de vakken Management, Media-economie, Gevolgen van techniek en Journalistiek. Zijn aandachtspunten zijn onder meer de onderzoeksjournalistiek en de studie naar de effecten van journalistieke berichtgeving.

Inhoud

Voorwoord	11
Inhoudsopgave	13
Inleiding	17
<i>1. Inleidende ervaringen</i>	
Martina Spiegler, 57, kantoorinkoper:	
Ik kon me niet ontspannen en in slaap komen	19
Thomas Kuhn,* ¹ 53, reisfotograaf:	
In mijn stadsappartement takelde ik lichamelijk af	22
Carolin Lange,* journalist:	
Werken nabij een WiFi-hotspot op kantoor	26
Lothar Horst, 67, pedagogisch begeleider:	
Ik ervaar mezelf als overlevingskunstenaar	27
Magdalena Weber,* 66, goudsmid, ergotherapeut:	
In het bos stopte het tintelen in mijn hoofd	31
Melanie Kern,* 53, verkoper:	
Zonder DECT-telefoon hield mijn hoofdpijn op	36
<i>2. Elektromagnetische velden</i>	
Dr. Stefan Böhme,* 59, wetenschapper:	
Ik weet dat elektromagnetische velden de oorzaak zijn	41
Bernd Schneider,* 66, werktuigbouwkundig ingenieur:	
In mijn woning lag de waarde boven 1000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$	45
Dr. Norman Boiner,* 80, natuurkundige, fysisch chemicus:	
De keuring wist van problemen met elektromagnetische velden	49
<i>3. Ziektebeeld</i>	
Dr. Ulrike Schmidt,* 58, architect:	
Symptomen schriftelijk en met foto's vastgelegd	54
Silvia Peters,* sociaal wetenschapper:	
In de vrije natuur kwam ik weer op krachten	60
H.C. Fricke, elektrotechnisch ingenieur, informaticus:	
Niet de mens maar de omgeving moet geheeld worden	64

1 Namen met een sterretje zijn veranderd.

Werner Lorenz, * 58, ambtenaar:	
Als het vat overstroomt	69
Ute Thamm, 53, juridisch en notarieel medewerker, voettherapeut:	
In mijn schuilplek wordt mijn hoofd helder	75

4. Partner, gezin, samenleving

Claudia Lotte, 49, kinderverzorger, verpleegkundige:	
De zorgeloosheid van vroeger ontbreekt	81
Anja Bischof, * 42, huishoudkundige:	
De straling maakt me kapot	86
Ursula Hartmann, 68, lerares, schooladministrateur:	
Vriendschappen zijn verbroken	91
Peter Möller, * 70, bankier:	
We missen het samen plezier hebben	97
Gabriela Roesner, 43, schoonmaker:	
Al onze dromen zijn ons afgenomen	99
Gudrun Kaiser, 47, natuurwetenschapper:	
Mijn zoon mist degene die ik was in een stralingsvrije omgeving	103
Dr. Christoph-B. Poschen, 73, orthodontist:	
Deelname aan het openbare leven is te ingewikkeld geworden	109

5. Jonge mensen

Sebastian Koch, * 29:	
Leven zonder elektriciteit zou ideaal voor me zijn	113
Friedrich, * 16:	
Wat gebeurt er met de stralingsenergie in mijn lichaam?	116
Julia, * 16:	
Ik wil er graag bij horen	118

6. Afscherming

Burkard Straub, 72, gepensioneerd bibliotheekdirecteur:	
Ik zou heel snel erg ziek zijn geworden	121
Dr. Dietrich Moldan, 63, bouwbioloog:	
Van getroffen tot bouwbioloog	124
Sarah Vogt, * 36, pedagogisch therapeut:	
Dank zij afscherming heb ik nu een veilige plek	127

7. Langdurig getroffen

Erika Haas, * 76, bouwkundig tekenaar:	
Na tien jaar kwamen er eindelijk antwoorden	133

Kathrin Fischer,* 70, sociaal en religieus pedagoog:	
Kijken naar de toekomst houdt onzekerheid in	138
Annerose Barth, 77, lerares, muziekdocent:	
Het onberekenbare van de straling blijft een uitdaging	143
 <i>8. Woningnood</i>	
Silke Eckert,* 61, natuurwetenschapper, kinderleidster:	
Een vluchteling in eigen land	150
Andrea Meyer,* 58, maatschappelijk werker:	
Ik zou graag een plek vinden waar ik kan blijven	154
 <i>9. Psychiatrisering</i>	
Daniël Keller,* 35, begeleider:	
Jarenlang had ik het stigma van een persoonlijkheidsstoornis	160
Maria Schuster,* 34, studie politiek, kunstpedagogiek, Duits:	
Als iedereen jouw ervaring tegenspreekt, knapt er iets	165
 <i>10. Moderne techniek</i>	
Dr. Maike Hofmann,* 38, natuurwetenschapper:	
Ik was blij met de nieuwe router met supersnel internet	175
Julek Wojtski,* 48, projectmanager IT:	
Het is mogelijk nieuwe techniek zonder gevaar te gebruiken	181
Thomas Warmbold, 47, pastor:	
Men verweet me een technofoob te zijn	187
 <i>11. Extreme situaties</i>	
Suzanne Sohmer, 62, chemisch-technisch assistent:	
Ik ben gedwongen om in het bos te leven	193
Dr. Monika Krout, 55, huisarts:	
Ik ben overgeleverd aan de straling	199
Carl Beck,* 58, elektrotechnicus, softwareontwikkelaar:	
Ik ervaar een gebrek aan toekomst	205
 <i>12. De levenskracht neemt af</i>	
Karin Schäfer,* 73, doktersassistent:	
Het is gewoon te veel voor me	215
Birgit Ziegler,* 63, secretaresse:	
Ik heb vrijwel geen kracht meer	218
Dhr. en mevr. Zimmermann,* 84 en 75, ouders van suïcideslachtoffer:	
Onze dochter had een vrolijke aard	224

13. Oplossingen

Michael Wegner, * 68, elektrotechnicus, monteur, industrieel verkoper:	
Een afgeschermd container als vluchtplek	227
Eide Dücker, 53, bedrijfseconoom en managementconsultant:	
Een omgeving zonder elektrosmog maar wel verbonden	230
Ingrid Kling, 65, verpleegkundige, bankemployé, makelaar:	
Ik wil graag hoop en moed houden	234
Olivia Wagner, * 38, natuurgeneeskundige:	
Een gezinsleven zonder elektrostress	241
Dr. Jan Harders, 61, tandarts:	
Stralingsreductie en effectieve ontgiftiging helpen	244
Christina Wilkens, 53, hoofdinspecteur:	
De dienst kan op me blijven rekenen	249
Lydia, * bureaumedewerker:	
Ik wil bijdragen aan verandering	252

14. Politiek en media

Barbara Domberger, 52, gepensioneerd kantonrechter:	
Jaren zonder enige waardigheid	255
Marion Roth, * 62, zelfstandige:	
Politiek en media bagatelliseren de effecten van straling	259
Carsten Frank, * 56, chemicus:	
De instantie voor stralingsbescherming beschermt ons niet	265
Erika Gabriel, 81, verzekeringsemployé:	
Mijn vertrouwen in de media is gering	270

Bijlagen

In gesprek met dr. Cornelia Mästle	277
De medische milieukunde verdeeld	283
Nawoord	285
Technische aanwijzingen	294
Begrippen	297
Bronnen en verwijzingen	310
Dankwoord en vrijwaring	317
•	
Afkortingen	318

Inleiding

Beste lezer,

In dit boek stellen meer dan vijftig mensen die lijden aan elektrohypersensitiviteit (EHS) zich aan u voor. EHS is een weinig bekende ziekte. Straling van zenders is alomtegenwoordig in de maatschappij en EHS-patiënten moeten zich terugtrekken op stralingsarme plekken. Velen hebben het opgegeven om anderen over hun ziekte te informeren. Te vaak hebben ze ondervonden dat ze niet serieus werden genomen en gekleineerd en belachelijk werden gemaakt.

De mensen die hier over zichzelf spreken, laten ons deelnemen aan hun levens. Sommige verslagen zijn feitelijk gehouden, andere zijn heel persoonlijk. De leeftijden van de bevroagden variëren van 16 tot 84 jaar, ze horen tot de meest verschillende beroepsgroepen. Sommige getroffen worden gesteund door hun sociale omgeving, andere staan er alleen voor. Ik nodig je/u uit om de levensverhalen met openheid te lezen, ook al klinkt het een of ander mogelijk vreemd in de oren van wie niet tot de getroffen behoord. Laten we gewoon eens kijken; dat het ons moge raken; laten we oplossingen een kans geven.

Het doel van dit boek is bekendheid te geven aan de risico's van zenderstraling voor de gezondheid en om de marginalisatie van EHS-patiënten te verminderen. Zelfs artsen zijn zich vaak niet van de ziekte elektrohypersensitiviteit bewust. Een positieve ontwikkeling is dat diagnose:funk een netwerk heeft kunnen opzetten van artsen, die EHS zoals veroorzaakt door zenderstraling herkennen. Het netwerk van artsen is een nuttig contactpunt voor EHS-patiënten en is te vinden op:

DIAGNOSE-EHS.ORG/BEHANDLUNG/ARZTENETZ.

Dit netwerk van artsen is opgezet zonder overheidsfinanciering. Zwitserland daarentegen toont hoe een artsennetwerk met overheidsfinanciering kan worden opgezet, en wel met het *Medizinisches Beratungsnetz für nichtionisierende Strahlung* MedNIS [medisch adviesnet voor niet-ioniserende straling]: MEDNIS.CH. Ook Italië boekt vooruitgang; wat EHS maatschappelijk betekent, wordt daar steeds meer erkend. De regio Calabrië voert campagne voor de eerste poliklinieken voor EHS-patiënten.

Met veel genoegen presenteer ik deze tweede oplage van het boek. Sommige links en inhouden zijn bijgewerkt en er zijn verbeteringen doorgevoerd. Er zijn ook en-

kele bemoedigende getuigenissen toegevoegd aan het hoofdstuk 'Oplossingen'. Het doet me plezier deze Nederlandse vertaling te zien. Er is tevens belangstelling voor een Engelse vertaling.

De leeftijden in de verslagen verwijzen naar het tijdstip van de gehouden interviews. Voor minder bekende woorden, afkortingen en technische termen is er een verklarende woordenlijst opgenomen in de bijlage. Op verschillende plaatsen in de verslagen staan kaders met aanvullende informatie. Deze zijn gebaseerd op mijn onderzoek.

Renate Haidlauf
EHS-specialist diagnose:funk

1. Inleidende ervaringen

Ik kon me niet ontspannen en in slaap komen



Martina Spiegler, 57, kantoorinkoper met drie kinderen, was zelf een enthousiaste smartphonegebruiker voordat ze er lijfelijk een enorme reactie van kreeg. Wat ze vooral als erg ervoer, was de onwetendheid en afwijzing bij artsen en medemensen. Door veel eigen initiatief kon ze weer een evenwicht voor zichzelf vinden.

Het begon allemaal met de smartphone. Ik vond hem geweldig en gebruikte hem heel actief. Mijn hobby was alternatieve geneeswijzen. Daarom was ik ook vaak in verschillende Facebookgroepen bezig. Alle details die belangrijk voor me zijn, bewaarde ik als notities op mijn smartphone, zo kon ik altijd snel toegang hebben als ik voor een specifiek onderwerp iets nodig had. Ik was gezond, had nog nooit van elektrohypersensitiviteit gehoord en het interesseerde me ook niet. Draadloos, WiFi, Bluetooth enz. waren een normaal onderdeel van het leven en ik had daar ook niets op tegen.

Op een dag merkte ik een vreemd soort trekken als ik met mijn vinger toetste op mijn telefoon, vooral bij de rechter wijsvinger. Het was er niet aldoor en ik negeerde het. Maar het kwam steeds vaker en werd sterker. Mijn dochter zei dat ik het me verbeeldde. Dus bleef ik het negeren en toetste met een andere vinger. Toen ook de andere vingers pijn begonnen te doen, maakte ik me toch zorgen en dacht dat het aan de telefoon lag. Maar met andere mobiels was het hetzelfde. De verslaving was sterker dan de pijn, dus ik bleef vrolijk verder toetsen, tot ik op een dag begin december 2016 zo'n heftige, pijnlijke schok van mijn smartphone kreeg dat ik het uitschreeuwde van de pijn en het apparaat liet vallen. De pijn verbreidde zich in mijn rechterhand en vervolgens naar de hele arm, tot aan de linkerhand. Het voelde alsof ik met die hand tussen de deur had gezeten en daarna de deur open had gedaan. De huisarts lachte me uit en zei dat je geen schok kunt krijgen van een mobiel. Na weken vol pijn stelde de neuroloog een zenuwaandoening vast en schreef me het antidepressivum Pregabaline voor, dat bij angststoornissen wordt gebruikt. Het is gebleken dat Pregabaline ook zenuwpijnen onderdrukt. Met de eerste tablet ging de hevige pijn weg en verdween ten slotte geleidelijk helemaal. Maar het was bedrieglijk, want de aandoening was er nog steeds, maar ik kon hem ten minste niet meer voelen.

Dat was het begin. Toen kreeg ik onverwachts een continue druk in het oor, alsof ik onder water zat. Mijn oren begonnen te steken van de pijn. Ik merkte al snel dat het met de mobiele telefoons van de mensen om me heen verband hield. Ik heb zelf nooit meer een mobiele telefoon aangeraakt! Zodra iemand met een mobiel de kamer binnenkwam – meestal waren er dan WiFi, Bluetooth en GPS actief – begon de pijn. Buiten voelde ik de zendmasten en ik kon niet meer gaan wandelen. Binnenshuis kon ik precies aangeven of de WiFi aan of uit stond. Ik werd er echt beroerd van, er was een hevige druk op mijn hart en mijn gezicht begon volkomen ongecontroleerd te trillen. Zo kon ik niet meer naar mijn werk. Mijn huisarts tekende aan dat ik ziek was door angstaanvallen, want wat ik hem over mobiele telefoons en nu die overgevoeligheid voor zenderstraling vertelde, dat had hij nog nooit eerder gehoord. Bovendien had de neuroloog me tabletten tegen angst voorgeschreven. Dat die ook tegen zenuwpijn helpen, wist de huisarts niet.

Ik werd steeds gevoeliger. Natuurlijk was de WiFi thuis nu uit den boze en tot ergernis van mijn kinderen bleef die altijd uitgeschakeld. Maar de WiFi van de burens om ons heen zorgde voor de rest. Mijn partner versleepte meerdere nachten onze matrassen naar telkens een andere kamer om te kijken of ik toch niet ergens kon slapen. Maar ik sliep geen nacht meer en het leek of ik vanbinnen onder stroom stond. Ik was totaal moe, maar kon me niet ontspannen en in slaap vallen. Dat ging vele maanden zo. Ik werd alsmaar zieker en kon het huis niet meer uit. Ik zat met alleen een stralingwerende muts en bescherming voor mijn hart in onze eigen woonkamer. Boodschappen doen in de supermarkt of drinken halen was niet meer mogelijk. Overal was er sterke WiFi. Als ik wel eens mee moest met een ritje op de snelweg, voelde ik de zendmasten nog voor ik ze zag. Ik kreeg het dan erg te kwaad, had hartritmestoornissen en moest onder het rijden voortdurend met beide handen op de plek van mijn hart drukken, omdat ik zo veel pijn had. Die reisjes waren een hel. Bluetooth was ook echt erg. Als onze buurman thuis kwam, merkte ik de Bluetooth van zijn auto al op de inrit.

Bovendien werd de hele rechterkant van mijn lichaam nu steeds vaker gevoelloos en lam, ik kon nauwelijks een kopje vasthouden, laat staan schrijven met een pen. Ik had ernstige problemen met concentratie en het vinden van woorden en kon vaak geen hele zinnen meer maken. Hoge bloeddruk en steeds vaker last van migraine maakten het moeilijk. Daar mijn oren bijzonder sterk op straling reageren, kocht ik een afschermende hoofddoek van Ecologa. Ik had de ervaring dat sommige afschermende producten niet helpen, maar deze hoofddoek was goed. Ik vouwde hem tot een haarband en droeg hem zo over mijn oren. Zonder die doek kon ik helemaal het huis niet meer uit.

Maar daar bleef het niet bij, het werd zelfs nog erger. Plotseling bespeurde ik ook niet enkel het fotovoltaïsche systeem van onze burens [zonnepanelen], maar ook windmolens in de buurt en die dunne lange antennes op de daken van woonhuizen, zogeheten hotspotversterkers. Door de verschillende soorten pijn kon ik zelfs de netten onderscheiden. Mobiele telefoons met E-net [z. begrippenlijst achterin] waren het ergst. Tot overmaat van ramp begon ik ook nog te reageren op normale huishoudelijke elektriciteit. Tot nu toe was het alleen gegaan om hoogfrequent, maar nu had ook laagfrequent effect. Als ik achter de pc zat, tintelden mijn benen vanaf mijn voeten tot mijn knieën. De vingers begonnen gevoelloos te worden en pijn te doen. Ik meed de computer. Als de vloerverwarming aan was, werd het pas echt erg. Mijn benen tintelden de hele tijd, heel onaangenaam. Opeens kon ik niet meer aan de eettafel zitten omdat ik de lamp erboven voelde. Druk in mijn hoofd, steken in het oor en onrust waren het gevolg. Ik was totaal uitgeput, maar eerst hadden we nog een nieuw appartement gekocht. Als bescherming tegen de straling hadden we de wanden voorzien van afschermende verf. Dat we ook afgeschermd lampen konden gebruiken, was iets waar we niet aan hadden gedacht.

In alle slechte tijden heeft mijn partner me altijd enorm gesteund en aan mijn zijde gestaan. Mijn kinderen waren in het begin erg sceptisch en geloofden me pas toen ik zeker en zeker werd en met de muts en bescherming voor mijn hart in de woonkamer zat. Bij mijn partner heeft de zenderstraling invloed op zijn oren, zijn tinnitus verergert erdoor.

Natuurlijk kwam ik bij veel verschillende artsen en stuk voor stuk voelden ze zich erdoor overvraagd en veel van hen geloofden me niet. Ik zou het me allemaal maar inbeelden, of ik was bang voor zendmasten en zou tegen nieuwe technologie zijn, een gesprekstherapie zou me beslist helpen. Wat een onzin! Het ergste waren de onwetendheid en de afwijzing die ik bij artsen en medemensen tegenkwam.

Verbazingwekkend was dat het ziekenfonds mijn stralingsprobleem geloofde, elektrohypersensitiviteit was er waarschijnlijk niet onbekend. De medewerkster hielp me bij het zoeken naar een kuurkliniek; maar waar we ook naartoe belden, overal hadden ze WiFi. Een kuurverblijf was dus uitgesloten.

Uiteindelijk heb ik mezelf geholpen. Onvermoeibaar informeerde ik mezelf over deze hypersensitiviteit, ik heb boeken en ervaringen van getroffen mensen gelezen. Ik ben bij veel alternatieve behandelaars geweest en heb veel geld uitgegeven aan voedingssupplementen en therapieën. Het ging merkbaar de goede kant op na een ontgiftiging met melkzuurdruppels en Derivatio-tabletten. Duidelijk beter werd het ten slotte pas na een darmreiniging, het laten verwijderen van amalgaam en verstandskiezen, en met veel vitamine B12 – ook intraveneus [geïnjecteerd]. Ook

aderlatingen en ozontherapie hebben me geholpen. Ozontherapie vernietigt virus-
sen en bacteriën in het bloed en moet helpen om zware metalen kwijt te raken. De
overstap naar een basisch dieet en van tarwe afzien hielpen ook. Vanwege de hoge
bloeddruk schreef de huisarts een bètablokker voor, sindsdien zijn ook de pijn en
druk in het hart merkbaar verbeterd. Als extra maatregel is een afschermend bal-
dakijn om het bed nuttig gebleken, waar ik eindelijk weer goed onder kan slapen.
Ik heb mijn metalen bril vervangen door een montuur van kunststof en draag geen
sieraden van metaal meer. Beide kunnen de elektrohypersensitiviteit versterken.

Tegenwoordig gaat het weer goed met me, ik ben blij dat ik de WiFi nauwelijks
meer voel en heb slechts af en toe pijn en een stekend gevoel in mijn oren. Het is
pas echt goed als er helemaal geen straling is en mijn oren opengaan. Dan voel ik
me zorgeloos, licht. Mijn zenuwen hebben zich voor negentig procent hersteld. Ik
kan merendeels weer een normaal leven leiden en ook weer aan het werk gaan.

Natuurlijk kan ik het begrijpen als mensen niet willen toegeven dat straling van in-
vloed is op de gezondheid en daarmee de kwaliteit van leven. Smartphones zijn erg
verleidelijk en praktisch en ze vormen voor velen een constante metgezel. Sommi-
ge mensen ervaren de gevolgen van de straling al, maar kunnen of willen dat geen
plek geven. Elektrohypersensitiviteit heeft vele gezichten.

In mijn stadsappartement takelde ik lichamelijk af

*Thomas Kuhn, * 53, ervaart als reisfotograaf de stralingsbelasting in het buitenland
voor zichzelf vaak als minder stressvol. Hij heeft niet alleen last van straling, maar
ook van de invloed van chemicaliën en milieuverontreinigende stoffen. Hij deed goede
ervaringen op in een speciale kliniek.*

Ik zie de oorzaken van mijn elektrohypersensitiviteit vooral in mijn jeugd. Ik ben
onder goede gezinsomstandigheden opgegroeid in een dorp, mocht mijn eigen in-
teresses volgen. Zo was ik als tienjarige heel erg bezig met modelbouw. Bij het in-
elkaar zetten van voertuigen en vliegtuigen kwam het erop aan die zo getrouw mo-
gelijk aan het origineel te beschilderen. Daardoor zat ik steeds met mijn neus bo-
ven op verf die oplosmiddelen bevat. Ik ging daar zo in op, dat ik het niet merkte.
Mijn moeder heeft me vaak op de slechte lucht in mijn kamer gewezen en zei me
een raam open te zetten. Een andere toxische stof in mijn omgeving was formalde-
hyde, dat voor de houten beplating en bouwelementen in het huis was gebruikt.
Bovendien had ik als kind veel amalgaamvullingen. Na de basisschool werden mijn

prestaties zonder aanwijsbare reden beduidend minder. Tot dan toe ging wiskunde me erg makkelijk af, ook zonder te leren haalde ik heel goede cijfers. Maar nu kreeg ik geheugen- en concentratieproblemen, na schooltijd was ik vaak moe.

Mijn vader was elektrotechnicus en werkte onder meer op van die grote hoogspanningsmasten. Vermoedelijk werden tijdens deze werkzaamheden niet alle stroomleidingen uitgeschakeld, wat betekende dat hij extreem aan sterkstroom stond blootgesteld. Met ongeveer 40 jaar kon hij niet meer werken, volkomen uitgeput. Artsen gaven mijn vader een hele koffer vol farmaceutische middelen, omdat ze zijn uitputting als psychosomatisch beschouwden. Pas via een bevriende natuurgeëneeskundige, die voor een algehele verandering van dieet zorgde, en meditatie en yoga aanbeval, verbeterde zijn gezondheidstoestand aanzienlijk.

In ons eigen huis installeerde mijn vader alle zekeringen zo dat ze makkelijk uit te schakelen waren. Daardoor konden zo veel mogelijk apparaten uit blijven als ze niet in gebruik waren, en ook zo veel mogelijk stroom en laagfrequente elektrische en magnetische wisselvelden gereduceerd worden. Hij wilde geen mobiele telefoon of magnetron in zijn buurt hebben; bij ons in huis gold een verbod op mobiele telefoons. Tot 2002 heb ik nog gelachen om zijn zorgen en ze niet serieus genomen. Mijn vader is op 70-jarige leeftijd overleden aan een hersentumor. Zijn arts, een specialist in neurologie, psychiatrie en toxicologie, zag een verband tussen zijn beroep en de hersentumor. Dat een elektrotechnicus sterft aan een hersentumor, was voor hem geen ongewone zaak.

Bij mij begonnen de klachten vanwege zenderstraling in de lente van 2002. Ik heb toen negen maanden deelgenomen aan een vervolgopleiding voor mijn beroep. Ik verhuisde naar een gemeubileerd eenkamerappartement in een grote stad. Al na een paar dagen merkte ik slaapproblemen te hebben. Ik kon het in het begin niet voor mezelf verklaren, vooral omdat het appartement zich in een heel rustige buurt bevond. Eigenlijk ben ik meer een notoire langslaper. Des te merkwaardiger vond ik het al om vijf uur 's ochtends wakker te worden en het dan warm te hebben. Tegelijkertijd kon ik maar betrekkelijk gauw in slaap komen als ik na middernacht hartstikke slaperig naar bed ging. Ging ik eerder liggen, dan was ik de halve of hele nacht alleen maar aan het dommelen en kon ik geen diepe, rustgevende slaap vinden. Na een cursusdag kwam ik vervolgens uitgeput terug en wilde ik eerst een beetje slaap inhalen. Maar als ik op bed ging liggen, kon ik ondanks de grote vermoeidheid niet in slaap komen.

Op een gegeven moment herinnerde ik me de incidentele tirades van mijn vader tegen mobiele telefoons, die ik nooit echt serieus had genomen. Door het grote raam bij mijn bed zag ik op een afstand van zo'n 50 meter op een huis aan de over-

kant van de straat een zender. Er bevonden zich ook nog twee zendmasten in de directe omgeving. Ongeveer om de twee weken ging ik naar mijn ouders op het platteland en sliep daar tot twaalf uren lang als een beer in winterslaap. Twee tot drie nachten thuis volstonden om genoeg te slapen en weer fit te zijn voor de verdere opleiding. Hoe langer ik echter in het appartement in de stad bleef, hoe meer ik lichamelijk aftakelde. Slaperigheid en gebrek aan concentratievermogen namen toe. De maximale hoeveelheid tijd die ik aan één stuk door in het appartement kon doorbrengen, was drie weken. Aan het eind van de opleiding verhuisde ik terug naar mijn ouders op het platteland, omdat ik het niet uithield in de grote stad. Ik woon nog steeds hier op het platteland.

Na de vervolgopleiding ben ik van beroep zelfstandig fotograaf geworden. Het komt me goed uit, dat ik door middel van het zelfstandig ondernemerschap mijn eigen slaapritme kan bepalen. Als klanten heb ik verschillende uitgeverijen waar ik voor werk, speciaal één van toeristische uitgaven, die reisgidsen, ansichtkaarten en kalenders verkoopt. Tijdens mijn reizen als fotograaf door heel Duitsland en delen van Europa heb ik vaak in mijn auto geslapen en liefst een plek in het bos opgezocht, zo ver mogelijk van zendmasten vandaan. Soms sliep ik desondanks slecht; dan ontdekte ik de volgende dag in de buurt toch weer een zendmast. Het is makkelijker om in rotsachtig gebied in de nabijheid van de zee een stralingsvrije plek te vinden. Vanuit zee komt geen straling en met rotsen in de rug heb ik afscherming ten opzichte van het land. Op Mallorca in het Tramuntanagebergte heb ik heerlijk kunnen slapen in een rotsige baai. De hotels op Mallorca zijn ook allemaal uitgerust met WiFi. Ik kan daar niet slapen.

Interessant is, dat ik de zenderstraling in het buitenland niet zo erg vind. Mijn indruk is dat het daar minder is. Misschien wordt er in het buitenland gebruik gemaakt van straling met andere frequenties, die in mijn lichaam nog geen irritatie veroorzaakt.

In 2011 liet ik mijn tandamalgaam verwijderen en reageerde daarop met huiduitslag. Ik zat van mijn nek tot mijn hielen onder de netelroos, alleen mijn handen en voeten bleven gespaard. Overdag verdween de uitslag. Negen maanden bleef de huiduitslag opspelen, toen werd het minder. Vervolgens ondervond ik een sterk gevoel van vermoeidheid. Ik ben begonnen met me te informeren over behandelingsmogelijkheden, een neuroloog beval opname in een psychosomatische kliniek aan. Erg goed was toen een gesprek met een vrouwelijke arts van het ziekenfonds. Zij raadde psychosomatische behandeling af en stelde uitleiding met chelaatvormers voor. Bij een natuurgeneeskundige liet ik de eerste drainages met DMPS en DMSA uitvoeren.

Tussen 2013 en 2017 ben ik zes keer in een speciale kliniek in Neukirchen geweest. De behandelingen daar hielpen me, het ging per keer beter met me. De voeding met biologische, natuurlijke en slechts licht gekruide maaltijden daar is rond uit voorbeeldig, net als de vele laboratoriumanalyses en alternatieve behandelmethoden, vergeleken met de conventionele geneeskunde. De behandelingsopties behelsden ook chelatietherapie. Op mijn zoektocht naar een poliklinische chelatiebehandeling stelde ik vast dat deze kliniek als enige in Duitsland de mogelijkheid biedt om de behandeling via de wettelijke ziektekostenverzekering vergoed te krijgen.

Als diagnose werd chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), dus chronische uitputting, vastgesteld. Vroeger kon ik goed twaalf uur per dag werken. Als ik tegenwoordig één hele dag heb gewerkt, heb ik soms twee dagen nodig om bij te komen. Een verdere diagnose is meervoudige chemische sensitiviteit (MCS). De MCS manifesteert zich bij mij door duizeligheid en een onvermogen om helder te denken. Voor een deel moest ik meubels wegdoen vanwege de daarin toegepaste lijm. Massief hout kan de eerste jaren vanwege afbraakstoffen onverdraaglijk zijn. Ook boeken verdenk ik ervan een schadelijk effect op me te hebben. Dus deed ik al mijn boeken weg. Tapijten koop ik onder het voorbehoud dat als ze onverdraaglijk blijken, ik ze terug kan geven. Ik moet ook voorzichtig met laserprinters zijn. Het fijnstof dat bij het printen vrijkomt, bevat zware metalen. Als fotograaf kan ik niet om het gebruik van een laserprinter heen en ik reageer dan met problemen bij het vinden van woorden. Inmiddels heb ik een filter op mijn printer geïnstalleerd, die de belasting door fijnstof wel vermindert, maar niet geheel kan tegengaan. Als ik met de laserprinter werk, draag ik een FFP3-masker.²

Ik zorg er ook voor dat ik 's avonds niet veel tijd voor het raam doorbreng. Wanneer er veel mensen thuis zijn en gebruik maken van hun technische apparaten, neemt het vermogen van zendinstallaties toe. Ik heb achter een muur dan minder last van de straling dan achter mijn glazen ruit zonder thermische isolatie. Ik probeer mezelf wat mijn elektrohypersensitiviteit betreft vooral te helpen door de zenderstraling uit de weg te gaan. Jaren geleden reisde ik met de trein. Door de straling van de WiFi en mobiele telefoons kreeg ik het er heel erg warm. Sindsdien reis ik niet meer met een Intercity. Zolang er in de Interregio [bovenregionale snel-trein] nog geen WiFi wordt aangeboden, kan ik daar in beperkte mate gebruik van maken. Er moeten echter niet te veel medereizigers met mobiele telefoons zijn.

Helaas zijn er intussen hier in de stad straalzenders en vier kilometer verder op de heuvel boven de naburige stad nog een andere zendmast opgesteld voor snel inter-

2 FFP3: mond-neusmasker (*Filtering Face Piece*) van de meest filterende categorie. (jv)

net, waarvan ik weiger gebruik te maken, ook al zou ik het wat mijn beroep betreft nodig hebben. Sindsdien heb ik verschillende pogingen ondernomen om mijn bed tegen de zenderstraling af te schermen. Aan het hoofdeind heb ik er nu aluminium platen van de bouwmarkt omheen. Ik wil het bed niet helemaal afschermen en probeer rekening te houden met eventuele reflecties en die te voorkomen. Dat betekent veel uitproberen; met aarding heb ik nauwelijks ervaring. Afhankelijk van welke gelegenheid zich voordoet, breng ik het stralingsprobleem in mijn kringen ter sprake. Ook in mijn buurt vertel ik over de effecten van zenderstraling. Eén buurman was vaak tot drie uur 's ochtends wakker en had dan zijn WiFi aan. Hoewel hij een huis aan de andere kant van de straat heeft, was de straling bij mij in de slaapkamer te meten. Na een gesprek bleek hij bereid de WiFi om 23.00 uur uit te zetten.

Werken nabij een WiFi-hotspot op kantoor



*Carolyn Lange, *journalist, klampt zich vast aan de hoop haar beroep te kunnen blijven uitoefenen zonder lichamelijk te moeten lijden. Dat ze elektrohypersensitief is, blijft haar geheim op de redactie. Bij een vorige baan werd ze erom buitengesloten en gepest.*

Ik ben een jonge journalist en werk bij een bekende Duitse uitgever. Ik hou van mijn werk. En blijkbaar doe ik het mijne best goed, want mijn baas is tevreden met mijn prestaties. Maar ik vraag me af, hoe lang nog? Omdat ik lijd. Elke dag die ik op de redactie doorbreng, lijd ik. Ik doe er alles aan om niets te laten merken. Wat niemand daar weet: ik ben elektrohypersensitief. Mijn werkplek bevindt zich in de directe nabijheid van één van de vele WiFi-hotspots in onze kantoortuin. De zoekfunctie van de WiFi geeft voor ongeveer tien van de talloze netwerken permanent volledige ontvangst aan. Als ik aan mijn bureau ga zitten, krijg ik al na korte tijd hoofdpijn. Mijn spieren verkrampen, ik klem mijn tanden op elkaar. Maar allereerst voel ik dan een prikkelig gevoel in mijn linkerborst en voor aan de hals, waar de schildklier zich bevindt. Ik begin te zweten. En ik word zenuwachtig en lijk naarmate de dag vordert steeds geïrriteerder te worden. Daarbij ben ik niet de enige: de algehele stemming op de redactie is gespannen. En het ligt niet aan het feit dat journalistiek stressvol kan zijn. We hebben allemaal voldoende tijd om onze teksten te schrijven. Desalniettemin staat iedereen toch voortdurend onder spanning. Het meeste van mijn teksten probeer ik thuis te schrijven. Als ik ze dan op de redactie ter correctie doorlees, kan ik me moeilijk concentreren. Ik heb daar voor alles veel meer tijd nodig. Opdat mijn baas zich vrij door het kantoor kan bewegen

en altijd bereikbaar is, telefoneert hij vrijwel uitsluitend via een draadloze hoofdset. Hij heeft de plug de hele dag in zijn oor, van 's ochtends tot 's avonds. Mijn collega's gebruiken ook draadloze koptelefoons, om zich met muziek af te sluiten voor de gesprekken en telefoontjes van anderen. Alleen helpt dat niet echt, de mensen blijven gespannen. We hebben een paar ziektegevallen op de redactie gehad: kanker, burn-out, en in het verleden hartaanvallen en beroertes.

Een tijd geleden zou ik een vrouwelijke politicus interviewen. De plaatsvervangend redactiechef zei tegen me: 'Vraag haar beslist om haar aluminium hoedje te laten zien; zij beweert ook dat 5G schadelijk is.' Daarbij lachte hij. Ik lachte niet. Zijn vrouw heeft kanker. Dat doet me iets. Ze is hoofd op een andere redactie en werkt elke dag met draadloze technologie.

Ik vind het zo ongelooflijk zonde, dat er niet open over dit onderwerp te praten valt. Ik deed het bij een vorige werkgever – en heb dat bitter betreurd. Ik werd buitengesloten, gemeden, gepest. Maar vandaag de dag hebben we al die technische mogelijkheden. Het hoeft niet draadloos te zijn, het kan ook anders. Zelfs de smartphone kun je met een kabeltje aansluiten. Volgend jaar zal er naast de redactie een nieuwe zendmast komen. Dan is mijn droom voorgoed voorbij. Tot aan mijn pensioen heb ik nog zo'n dertig jaar. Ik geef de hoop niet op om mijn beroep te kunnen uitoefenen in een omgeving waar ik niet lichamelijk moet afzien. Ik klamp me aan tenminste die hoop vast. Want voor het andere ben ik gewoon nog te jong.

Ik ervaar mezelf als overlevingskunstenaar



Lothar Horst, 67, getrouwd, gepensioneerd pedagogisch begeleider, reageert gevoelig op bepaalde voedingsmiddelen en chemische stoffen. Maar een groot deel van zijn klachten wordt veroorzaakt door zenderstraling. Hij heeft het opgegeven om zijn stem aan de politiek te laten horen.

Mijn hele leven heb ik een slechte gezondheid gehad. Nog aan de borst gedijde ik prima, toen begon de ziekte. Ik verdroeg de voeding niet. De zorgen van mijn ouders over de vraag of ik het overleven zou, gingen zo ver dat ze een overlijdensverzekering voor me hebben afgesloten. Later kwamen er naast de voedselintoleranties nog allergieën bij. Zo heb ik jarenlang ervaring opgedaan met leefstijlen en voeding die ik verdragen kan.

Op 21-jarige leeftijd, een jaar nadat ik de middelbare school had afgerond, begon ik met de opleiding tot pedagogisch begeleider. Omdat de werkdruk me uitputte en er nog weer ergere voedingsproblemen optraden, moest ik tijdens de opleiding een jaar vrij nemen. Ik was 32 jaar oud toen ik huisverantwoordelijke werd, ik woonde toen in een leefgemeenschap met volwassenen die spirituele zorg nodig hadden. Daar leerde ik ook mijn toekomstige vrouw kennen, onze twee kinderen groeiden samen met de cliënten op. Het was ook heel bevredigend voor me om als verantwoordelijke met de cliënten in een werkplaats samen te werken. De meeste jaren was dat de weverij, later ook de wasserij en het papier- en kruidenatelier.

Vanaf het midden van de jaren '80 reageer ik op drukinkt, uitwaseming van plastic en metaal, verven en oliën. Ik krijg er hoofdpijn van, vergelijkbaar met migraine. Tien jaar later werd er in de speciale kliniek van Neukirchen in het Beierse Woud bij mij de diagnose meervoudige chemische sensitiviteit (MCS) vastgesteld. Een daar uitgevoerde DetoxPlus-test toonde aan dat ik vooral reageer op stoffen die mijn lichaam – met name de lever – niet goed kan omzetten. Zo wist ik wat ik diende te mijden. Dat daarbij ook de favoriete gerechten van mijn vrouw zaten, maakte ons samenleven niet bepaald makkelijker.

In de jaren '90 heb ik de amalgaamvullingen van negentien tanden laten verwijderen en heb toen anderhalve maand niet kunnen werken. Ik was erg verzwakt en kon me niet goed concentreren. Helaas werd bij deze sanering goud toegepast, wat ik ook niet goed verdroeg. Van 2000 tot 2005 liet ik, op advies van een natuurgeneeskundige, geleidelijk de gouden vullingen, bruggen en kronen door keramische alternatieven vervangen. Dat leverde jammer genoeg geen fundamentele verbetering van mijn toestand op.

Vanwege de aanhoudende voedingsproblemen ben ik tussen 2007 en 2013 nog vier keer naar de speciale kliniek geweest en heb daar behandelingen ondergaan voor uitleiding van zware metalen, vooral kwik. Dat verbeterde mijn algemene welbevinden duidelijk; ik voelde me minder vaak duizelig of zwak. In de kliniek raakte ik bekend met het *rotatiedieet*, dat mijn verteringsmetabolisme rustiger maakte. Ik volg momenteel nog altijd dit behulpzame eetpatroon. Ongeveer een dozijn voedingsmiddelen bleek in de loop der jaren goed te verdragen, wat inhoudt dat ik altijd de tekorten met voedingssupplementen tegen moet gaan. Dat zenderstraling een impact op de gezondheid kan hebben en dat daarom voorzichtigheid geboden is, weet ik al een tijdje. In de kliniek hoorde ik er ook weer over, maar ik achtte dat probleem ten aanzien van mijn gezondheid in eerste instantie niet zo van belang.

Thuis deed mijn arts een uitleidingsbehandeling met oor-acupunctuur, chlorella en selenium. Met de medische kennis uit o.a. de speciale kliniek heb ik mijn vroegste voedingsproblemen kunnen begrijpen. Mijn moeder heeft een jaar voordat ik geboren werd haar amalgaamvullingen laten vernieuwen en zo onbedoeld met de moedermelk veel kwik meegegeven. Dit verzwakte onder meer het ontgiftingsvermogen van de lever en daarmee begonnen mijn problemen.

Ik bleef hartproblemen houden en ervoer steken en druk in de hartstreek, ik was kortademig en erg verzwakt. Ongeveer acht jaar geleden heb ik met een hart-specialist afgesproken direct naar hem toe te komen, als me dat nog eens zou overkomen. Bij de volgende signalen ben ik dus naar die specialist toe gegaan, ik liet me onderzoeken en werd meteen wegens het vermoeden van een hartinfarct met zwaailicht en al naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis gebracht – om 's avonds alweer ontslagen te worden.

Van 2006 tot 2013 woonden we op de eerste verdieping van een oud pand. In de kamer onder onze slaapkamer stond een hoge kast waarop een router was gezet, wat ik een aantal jaren niet wist. Mijn slaapplek bevond zich vlak erboven. Een goede nachtrust is altijd moeilijk voor me geweest, maar innerlijke agitatie en rusteloze benen verstoorden nu steeds meer mijn slaap. Gedurende de dag waren er afwisselend fasen van overmatige onrust en een toestand van uitputting. Na deze situatie bijna drie jaar te hebben aangezien, moest ik ten slotte toegeven dat ik erg elektrogevoelig ben en dat daar veel van mijn problemen vandaan komen.

In de laatste zeven jaar dat ik werkte, was ik werkzaam in de sociale dienst van de werkplaatsen en gebruikte ik alleen een kantoor waar alle technische apparaten via kabels waren aangesloten. Ook in de ondersteunings- en begeleidingsgroepen hadden we bekabeld internet. De collega's waren meestal bereid om rekening te houden door hun mobiele telefoons uit te zetten. Zo heb ik zonder hoge stralingsbelasting kunnen werken. De laatste jaren vóór mijn pensionering hielp het om ook het aantal werkuren te verminderen. Tegenwoordig heb ik nog maar een klein minibaantje.

Toen we nog werkten, hebben mijn vrouw en ik in een naburig dorp een mooi en ruim appartement op de begane grond betrokken. Boven ons op de eerste verdieping woont een jong gezin dat veel gebruik van mobiele telefoons maakt. De ouders en de oudste dochter hebben smartphones, die in onze stralingsarme woonplaats uitsluitend goed via WiFi werken. Tablets en gameconsoles behoren ook tot hun arsenaal. Ik heb dus een mix van straling boven me, die ik met mijn elektro-smogdetector kan peilen, om in onze woning steeds een geschikte verblijfplek voor me te vinden.

Daarom heb ik mijn kamer verplaatst naar onder die van hun kleine kinderen, omdat daar de minste straling is. De straling uit de andere kamers bereikt mijn kamer nog wel zwak en ik heb geprobeerd die met verschillende afschermingsmaterialen op het plafond en de muren te verminderen. Enkele maanden lang kon ik prima onder een extra zelfvervaardigd baldakijn slapen. Maar na enige tijd gaf al dat afschermingsmateriaal zo dichtbij het probleem dat mijn lichaam reageerde met onrust en stoornissen. Dat maakte het afschermen erg lastig voor me. Toch werd mijn kamer mijn toevluchtsoord, ik kan er het grootste deel van de dag en de nacht redelijk afgeschermd doorbrengen.

Mijn vrouw voelt de zenderstraling niet, maar staat me wel bij. Onze kinderen, die al lang volwassen zijn, zijn bereid om rekening te houden als ze op bezoek komen. Ze hebben begrepen dat zenderstraling schadelijk kan zijn, maar gebruiken de technologie zonder zich zorgen om zichzelf te maken. Als onze zoon tijdelijk hier bij ons woont, legt hij zijn smartphone aan een kabel en gebruikt hem dan zonder dat die straalt.

Mijn deelname aan het openbare leven is aanzienlijk beperkt. Met de trein reizen kan ik al jaren niet meer vanwege de stralingsbelasting, ook met de bus gaat het niet goed. Als ik auto rijd, voel ik kortstondige belastingen door een druk op mijn hart. In winkels put de straling me na tien minuten uit. Avondvoorstellingen bezoeken ik niet meer. Als ik nog naar de bios ga, ga ik als het even kan ver weg van mensen zitten die een mobiele telefoon gebruiken. Als we uit eten gaan, betaal ik als prijs dat ik erna uit evenwicht ben.

Een vriend heeft een noodoproepsysteem in zijn woning en draagt daarom een zender om zijn pols, die continu met $1000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ straalt.³ Ik kan niet lang bij hem op bezoek, omdat mijn limiet bij de $5 \mu\text{W}/\text{m}^2$ ligt.⁴ Ook bezoek aan het ziekenhuis is lastig. Er geldt daar wel een verbod op mobiele telefoons, ter bescherming van medische apparatuur, maar de doktoren maken gebruik van WiFi en stralende apparaten. Al de voorzorgsmaatregelen en beperkingen, waar ik om mezelf te beschermen vanwege de toenemende hoogfrequente straling elke dag mijn toevlucht toe moet nemen, beperken mijn vrijheid aanzienlijk.

In ontspannen leefsituaties, zoals bv. in bad of in de natuur, kan ik de hoogfrequente straling beter verdragen. Mijn vrouw en ik wandelen graag. Als we met de kabelbaan een berg op gaan, verwelkomt ons vaak als eerste een zendmast. Het helpt

3 De bouwbiologie merkt $> 1000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ (microwatt per vierkante meter) aan als reden voor 'uiterste zorg'. (jv)

4 De meetwaarden in dit boek zijn over het algemeen bepaald met eenvoudige meetapparatuur. Ze geven een ruwe indicatie van de individuele stralingsbelasting.

dan om in beweging te zijn en te weten dat er straks een bergtop is die me tegen die zender beschermt. Het helpt over het algemeen wel om te bewegen als ik in een stralingsgebied ben. Rustig fietsen, inline-skaten en gymnastiek helpen om me te bevrijden van de dagelijkse benauwing en verzwakking door de straling en weer nieuwe kracht te verzamelen.

In 2019 heb ik naar onze bondspresident geschreven, om hem te wijzen op de situatie van mensen die door EHS getroffen zijn. Hij verwees me naar de minister van Verkeer en Waterstaat, aan wie ik vervolgens ook een brief heb geschreven. De minister van Verkeer en Waterstaat verwees me toen naar de minister van Milieu. Daarna heb ik het schrijven van brieven opgegeven.

In het bos stopte het tintelen in mijn hoofd



*Magdalena Weber, * 66, was in haar jaren als goudsmid blootgesteld aan een verhoogd niveau van verontreiniging door zware metalen, later reageerde ze op WiFi en DECT-telefoons. Op 55-jarige leeftijd moest ze op grond van 'toxische encefalopathie' en 'uitgesproken elektrogevoeligheid' met pensioen.*

Als jonge vrouw liet ik me opleiden tot goudsmid. Op de scholingslocatie was een goud- en zilverraffinaderij voor de verwerking van metalen en het produceren van legeringen. Daardoor was de omgeving sterk belast met zware metalen. Ik heb meerdere jaren als goudsmid gewerkt en nam vervolgens de tijd om diverse landen te leren kennen. In Florence was ik au pair, in Zwitserland stagiair bij een sociale instelling. Ik heb daarop besloten te kiezen voor het beroep van ergotherapeut. Na een aantal jaren gerichte ervaring in loondienst heb ik een eigen ergotherapiepraktijk opgericht. Op 31-jarige leeftijd werd ik moeder; we woonden in een dorp, ik voelde me op mijn gemak met alle omstandigheden en had goede sociale contacten. We hadden ook een hond in ons huishouden, ik en mijn zoon gingen regelmatig naar buiten om met hem te wandelen.

In het tiende jaar dat ik mijn eigen ergotherapiepraktijk had, werd ik alsmaar ongeconcentreerder en nerveuzer. Ik had indertijd voor de praktijk een DECT-telefoon aangeschaft. Mijn computer had een draadloze muis, zodat ook linkshandige kinderen er zonder beperking mee konden werken. Ik hield van het gemak die deze technologie met zich meebracht. Maar tegelijkertijd kon ik steeds minder hebben; ik had vaak hoofdpijn en er deden zich problemen met oriëntatie en het vinden van woorden voor. Bij het telefoneren met artsen of medewerkers van de

kleuterschool werd ik heel ongeduldig, hoewel ik anders een erg evenwichtig iemand ben. Ik had moeite met kijken, kon niet meer bepalen of een object ver of dichtbij was; daarbij kwam ook een tintelend gevoel onder mijn schedeldak, een onaangenaam gevoel dat me heel erg dwars zat. Ik kon nauwelijks nog werken. Om mijn goedlopende praktijk niet zomaar weg te doen, verkocht ik hem met het idee mezelf een langere pauze te gunnen, zodat ik daarna weer met frisse energie aan het werk zou kunnen. Zodoende had ik veel rust en tijd voor ontspanning; wat evenwel nooit zo uitwerkte, het ging me zelfs slechter. Met name het tintelende gevoel onder mijn schedeldak gaf enorme last. Ik kon niet meer helder nadenken.

Een arts die me al lang kende, vroeg of het me nog wel goed ging. Mijn antwoord was, dat na drie uur wandelen in het bos de tintelingen in mijn hoofd soms ophielden. Ik kreeg het advies een bouwbioloog te vragen om de stralingslast in het huis waarin we woonden na te gaan. Uit tests van de bouwbioloog bleek dat de elektriciteitsmast op het dak en de meterkasten niet geaard waren; dat er een stroomkabel onder het huis liep en er vanwege een DECT-telefoon en mobiele telefoons straling in huis was. De bouwbioloog mat ook de spanning op mijn lichaam en zag ongebruikelijk hoge waarden. Op grond hiervan heb ik onze oude vaste telefoon weer te voorschijn gehaald; we beperkten het gebruik van mobiele telefoons drastisch en schakelden de elektriciteit uit. Omdat het toen zonder koelkast moest, sloeg ik minder voorraad in en hadden we kaarsen als verlichting. Er was stroom in de schuur, daar maakte ik ons eten klaar op een kookplaat. We haalden de bedden naar beneden en verbleven enkel nog op de begane grond. Maand na maand ging het langzaam beter met me, de tintelingen namen af en ik kon mijn gedachten weer afmaken. Onze hond, die voordien veel blafte en altijd in beweging was, werd rustig en ontspannen.

Daarna volgde een natuurgeneeskundige behandeling bij een wat verder weg wonende arts. De autoritten waren vermoeiend, vooral na de ontgiftingsbehandelingen. Met het doel om binnen een jaar zoveel te ontgiften, dat een zelf vormgegeven leven zoals vroeger weer mogelijk zou zijn, veranderde ik van woonplaats en verhuisde naar de omgeving van de natuurgeneeskundige. Sommige spullen kon ik bij vrienden opslaan, veel heb ik weggegeven. Mijn zoon was al volwassen en ging zijn eigen weg. Dat ene geplande jaar dijde uit tot drie. Ik woonde op een vakantiepark zonder WiFi en DECT-telefoons. Laboratoriumtests duiden op een aanzienlijke verontreiniging bij mij met goud, zilver, koper, kwik (ik had al vroeg amalgaamvullingen in mijn gebit) en arsenicum – misschien vanwege al het spuiten op de wijngaard waarbij ik opgegroeid ben. Ik kreeg enkele drainage-infusies met DMPS, maar omdat ik door mijn werkloosheid weinig geld over had, kon ik de noodzakelijke voedingssupplementen niet in voldoende hoeveelheden kopen. De infusies lei-

den niet alleen gifstoffen uit, maar ook belangrijke mineralen, vitaminen en aminozuren; daarom stopte ik met de infusies. Ik begreep dat ik waarschijnlijk elektrogevoelig zou blijven, en het werd me steeds duidelijker dat ik in de toekomst niet meer zou kunnen werken zoals voorheen. Ik heb andere getroffen en leren kennen, daardoor voelde ik me niet meer zo abnormaal, niet meer zo buitenissig.

Als appeltje voor de dorst had ik in mijn tijd als ergotherapeut geld gestoken in een appartement. Om mijn gebit te kunnen laten saneren, heb ik het appartement verkocht. Ik heb de resterende hypotheek afbetaald en het bedrag dat al afgelost was laten uitbetalen. Dit betekende dat ik alle tandheelkundig metaal kon laten verwijderen en de gouden kronen door keramische kon laten vervangen.

Ik begon te experimenteren met afschermende stoffen. Met restspullen van een afschermingsfirma naaide ik kleding, ook voor vrienden. Ik vertrouwde erop met afschermende kleding weer aan de maatschappij te kunnen deelnemen. Maar de afschermende kleding had niet het gewenste effect, ik werd er nerveus van. Ook als ik onder een baldakijn zat, voelde ik me ongemakkelijk. Ik ervoer de afscherming als iets doods en zocht liever verbinding in de natuur.

Toen er andere vaste huurders met hun straling gevende spullen in het vakantiepark kwamen wonen, heb ik drie maanden in een weiland gebivakkeerd. Vroeg in de ochtend reed ik met de auto naar de eerste stad voor een kopje koffie en een broodje. Ik leerde het daklozenmilieu kennen en de onderlinge samenhang die daar is. Vergeleken met deze daklozen was ik bevoorrecht met mijn auto; toch zou ik soms graag hebben geruild. Zij konden vrij van pijn in de stad zijn.

Na drie jaar geneeskundige behandeling verhuisde ik naar waar ik eerder had gewoond, een appartement in een huis op een afgelegen locatie. Het arbeidsbureau waar ik onder viel, bevond zich in een grotere stad, waar ik door de stralingsbelasting niet heen kon. Een medewerkster was bereid om naar me toe te komen. Ze toonde belangstelling en begreep dat ik niet meer te bemiddelen viel. Op 55-jarige leeftijd vroeg ik pensioen aan. Er werd een afspraak gepland met een beoordelaar, een psycholoog. Ik legde uit dat ik vanwege de stralingsbelasting niet lang in zijn praktijk kon zijn en toen ik er eenmaal was, pakte ik de router en de DECT-telefoon van de praktijk met afschermmateriaal in. Ik kon mijn situatie en alle beperkingen duidelijk uitleggen aan de psycholoog en de pensioenaanvraag werd goedgekeurd. Toen ik naar de motivering van mijn pensionering vroeg, stuurden ze me het doktersattest toe, 'toxische encefalopathie' en 'uitgesproken elektrogevoeligheid' stonden op de eerste plaats vermeld.

De uitgestrektheid van het platteland betekent niet dat er weinig straling is. In één dorp met kleine 4G-versterkers kan de stralingsbelasting onverwacht hoog zijn. Alleen controleren met het meetapparaat geeft zekerheid. Ik heb een klein, onopvallend apparaat. Momenteel woon ik in een appartement in een stralingsarm gebied. De verhuurders boven me hebben oog voor de zenderstraling; ook de burens aan de westkant willen geen stralingsbelasting. De buurvrouw aan de oostkant zit ver genoeg weg, waardoor haar WiFi me niet kan bereiken. Als de verhuurders boven me meerdere dagen bezoek krijgen, zoek ik zo veel mogelijk het bos op. Tot nu toe heb ik het zo weten in te richten, dat ik in een nieuwe woonplaats op zoek kon gaan naar wat plekken met weinig straling, bv. in het bos. Dat geeft me de zekerheid dat ik er snel vandoor kan als het nodig is.

Ik kan een beetje meewerken in een biologische tuinderij en daardoor mezelf van gezonde groenten voorzien. Het team daar staat open voor mijn probleem en denkt met me mee. In plaats van op eventueel belastende plekken te werken, raadden ze me aan om in de kas te werken, anders zou ik me de dag erop misschien niet zo lekker voelen. Het is erg fijn en weldadig dat er rekening mee wordt gehouden – zelfs hoe erover wordt nagedacht. Niemand gebruikt een mobiele telefoon als ik er ben. Mochten we daardoor telefonisch lastig te bereiken zijn, en er klachten van buitenaf komen, dan neemt het team dat er gewoon bij in. Ik ervaar dat als een geweldig geschenk.

Ik mag als vrijwilliger wat bijverdienen en ben werkzaam op het gebied van buurt-hulp. Een paar uur per week help ik mee in een gezin, waar ze rekening houden met mijn behoeften. Hierdoor kan ik mijn auto aanhouden. Die is belangrijk voor me als eventuele verblijfplek. Zo ben ik in ruimtelijke zin flexibel en kan erin overnachten. Voor verre tochten gebruik ik hem nauwelijks, omdat mijn financiën krap zijn. Als ik op bezoek ga bij mijn zus, die 450 kilometer ver weg woont, plan ik drie dagen voor de reis erheen. Omdat de stralingsbelasting op snelwegen hoog is, rijd ik alleen op provinciale wegen. Ik kan me 's ochtends beter concentreren en daarom mijd ik te lange autoritten.

Als ik in de stad ben, ga ik plekken met hotspots uit de weg. Qua energie kan ik één keer per week naar de stad toe. Ik mijd supermarkten en doe mijn boodschappen in boerderijwinkels en op markten. Ik probeer ook drukte te vermijden. Met het meetapparaat bekijk ik welk café relatief weinig straling heeft. Ik weet tussen de rechtbank en het stadspark een stralingsarme plek. Word ik soeziger en kan ik me niet meer concentreren, dan houd ik daar pauze. Ik reageer niet onmiddellijk op stralingsbelasting, maar voel de effecten meestal een paar uur later. Dan gaat mijn bloeddruk omhoog, ik kan niet slapen en ben uitgeput, ik raak gauw geïrriteerd en

gespannen. Dat trage reageren heeft als nadeel dat ik mezelf niet meteen kan beschermen, en als voordeel dat ik de hele kwestie soms vergeet. Er was een tijd dat ik enorme last had van mijn elektrogevoeligheid en er geen ander probleem leek te bestaan. Mijn gedachten tolden rond en trokken me mentaal gezien naar beneden. Vier mezenjongen hielpen me uit deze hopeloosheid. Ze hadden geen moeder meer en ik nam die zorg over. Ik was de hele dag bezig met het voeren van de hongerige kleintjes. Het opgroeien en hun levendigheid lieten geen ruimte meer voor mijn deprimerende gedachten. Als ik nu weer de neiging heb om in gedachten weg te zinken, mediteer ik al lopend, bij voorkeur in het bos. Ik kies afzonderlijke woorden waar ik een positieve verbinding mee heb, woorden die prettig aanvoelen, en herhaal ze keer op keer. Na verloop van tijd komen er meer woorden bij en kan ik me tot een uur lang concentreren, weg van frustrerende toestanden.

*Ik zie mezelf als waarschuwingssignaal, een
vroeg-waarschuwingssysteem, een kans voor
anderen om van mijn ervaringen te leren.*

In het dagelijks leven gebruik ik keramisch en glazen servies en keramische lepels. Op deze manier voorkom ik dat kleinste metaaldeeltjes via metalen voorwerpen in mijn voedsel terechtkomen, wat mijn gezondheid extra zou kunnen belasten. De meest betaalbare manier om met mijn elektrogevoeligheid om te gaan, is te stoppen met eten van alles wat me schaadt. Voor het ontgiften gebruik ik graag kruiden, zoals cistusthee [zonneroosje]. Als het om kleding gaat, let ik erop dat de stof van natuurlijke materialen is gemaakt. Bij kleding die een synthetisch aandeel bevat, bouwt zich een lading op en daar word ik onrustig van. Wat schoeisel betreft, zoek ik naar zolen van leer of natuurlatex. Dat is niets bijzonders voor mijn buurman, die op zijn werk met uiterst gevoelige apparatuur werkt. Hij moet daar antistatisch, geleidend veiligheidsschoeisel dragen. Dat geldt ook voor ziekenhuispersoneel in de omgang met medische apparaten. Vanwege geldgebrek kon ik bepaalde dingen niet uitproberen, zoals bv. apparaten voor harmonisatie. Daardoor heb ik het ook minder meegemaakt dat hoop uitliep op teleurstelling.

Toen het me eenmaal helder was waardoor ik ziek werd, heb ik snel en consequent gehandeld. Als iemand om financiële, beroepsmatige of relationele redenen te lang wacht en de elektrohypersensitiviteit echt ernstig wordt, is het moeilijker om een verbetering te bewerkstelligen. Ik reageer vooral op zenderstraling, waaraan ik in het verleden via WiFi en DECT-telefoons al te zeer blootgesteld ben geweest. In de periode bij de natuurgeneeskundige ontwikkelde zich ook een sensitiviteit voor radar, die daar in gebruik was voor bewaking van het luchtruim. Ik heb niet veel te verduren gehad van mobiele telefoons, dus de straling van mobiele telefoons kan

ik korte tijd verdragen. Ik kan bijvoorbeeld naar het postkantoor gaan. Ik zie mezelf als waarschuwingssignaal, een vroege-waarschuwingssysteem, een kans voor anderen om van mijn ervaringen te leren. Ik neem ook wel verandering waar. Toen ik vijftien jaar geleden bij het zoeken naar een woning naar straling vroeg, verklaarden verhuurders me voor gek. Inmiddels laat ongeveer de helft van de verhuurders zien geïnteresseerd te zijn. Ik ontmoet steeds meer dankbaarheid voor mijn tips.

Ik heb geen energie voor politieke inzet, zoals demonstreren, maar voorlichting of provocatie in mijn persoonlijke omgeving heeft ook effect. Ik vraag bijvoorbeeld bij reisbureaus naar een stralingsvrij hotel – om tot nadenken aan te zetten, een reis zou ik me niet kunnen veroorloven. Toen ik nog een betere auto had, deed het me plezier om me voor te doen als een rijk iemand uit de grote stad die haar geld wilde steken in een woning in een chique, rustige omgeving. Dan informeerde ik omstandig naar de toegepaste bouwmaterialen en helemaal op het eind, als makelaars dachten het contract al op zak te hebben, haalde ik mijn meetapparaat tevoorschijn. Helaas moest ik dan telkens de woning afzeggen, uiteraard met de kennisgeving dat mocht er een aanbieding zijn in een stralingsarm gebied, ik hen graag terug zou zien. Zo is mijn leven. Soms heb ik momenten dat ik depressief ben en weinig toekomstperspectieven zie; dan weer zijn er momenten waarop ik optimistischer ben.

Zonder DECT-telefoon hield mijn hoofdpijn op

Melanie Kern, 53, verkoper in een groothandel, had al jaren last van huidontstekingen en overmatige uitputting, tot ze het verband met EMV's ontdekte. Afgeschermd gebied voor getroffen en zou een normaal leven mogelijk maken.*

Momenteel woon ik aan de rand van een klein stadje. Ik heb een kamer voor mezelf in het huis. Ik deel de keuken, badkamer, eet- en woonkamer met mijn huisbaas. Dat werkt meestal goed, omdat hij ook elektrogevoelig is. Het is moeilijk om woonruimte te vinden die echt stralingsarm is, vooral omdat ik nu ook beduidend op zwakke straling reageer. In het huis zelf leven we stralingsvrij, maar er komt straling vanuit de naburige huizen. Eind 2019 werd het hier moeilijker, ik denk dat een buurman zijn technische apparatuur heeft vernieuwd. Mijn klachten verergeren als de burelen veel thuis zijn, bv. in de weekenden. Dan maken velen gebruik van hun WiFi, misschien met versterkers, en wordt er meer gebeld.

De straling heeft verschillende effecten op me. Al snel, soms onmiddellijk, voel ik druk en pijn in mijn hoofd. Het begint ook vaak te jeuken in mijn oren; op mijn benen ontstaat eczeem of het verergert zich. Na een korte periode van blootstelling aan straling krijg ik last van winderigheid, later ook diarree. Als ik blootgesteld ben aan sterkere straling, slaap ik vaak de hele nacht niet. Omdat ik altijd minimaal aan zwakke straling ben blootgesteld, kan ik me nooit goed herstellen en heb last van chronische uitputting. Zo mogelijk ga ik het huis niet uit en laat ik levensmiddelen van de biologische boerderij bezorgen. Mijn zoon brengt me elke paar weken de boodschappen die ze daar niet hebben. Ook maak ik gebruik van de bezorgdienst van de drankenhandel en de apotheek. Als ik buitenshuis ben, bestaat het risico dat de straling me nog verder verzwakt. Na twee keer een verblijf van ongeveer een half uur met zenders op 50 meter afstand, reageerde de huid van mijn buik, ondanks de kleren die ik aan had, alsof die verbrand was.

In mijn slaapkamer, die ik ook als kantoor gebruik, scherm ik de ramen af met speciale folie. Het bed is afgeschermd met een baldakijn van metaalgaas. Daarmee kan ik de hoogfrequente straling [van zendmasten e.d.] een beetje buiten houden, maar het baldakijn laadt zich statisch op. Eigenlijk zou het geaard moeten worden; maar de aarding van het huis is zo onbetrouwbaar, dat ik er de stopcontacten niet voor kan gebruiken. Ik schakel de elektriciteit in mijn kamer meestal uit.

De oorzaak van mijn elektrohypersensitiviteit zie ik o.a. in dat ik al veel amalgaamvullingen had toen ik negen jaar oud was. Amalgaam werd toen breed toegepast. Bij het uitboren en inbrengen van de vullingen was het niet ongebruikelijk dat er amalgaamkruim in de mond terecht kwam. Ik bracht de eerste drie jaar van mijn leven door in een woning op de begane grond aan de hoofdstraat van een grote stad,

Amalgaam

Het *Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks* SCENIHR [wetenschappelijk comité voor opkomende en pas geïdentificeerde risico's voor de gezondheid] is een van de adviesstructuren van de Europese Commissie. Een rapport van april 2015 aangaande de veiligheid van amalgaam in de tandheelkunde geeft aan: 'De kwikconcentratie in de hersenen van volwassenen houdt verband met het aantal amalgaamvullingen. De kwikconcentratie in de nieren van de foetus liet een verband zien met het aantal amalgaamvullingen bij de moeder.'

- > *Opinion on: The safety of dental amalgam and alternative dental restoration materials for patients and users* [advies over: de veiligheid van amalgaam en alternatieve materialen voor tandheelkundige restauratie voor patiënten en gebruikers], 29 apr 2015.

en nam waarschijnlijk gifstoffen in mijn lichaam op door alle uitlaatgassen van de auto's. Bovendien werd ik vaker gevaccineerd dan eigenlijk nodig was.

Ik ben iemand die makkelijk elektrostatisch oplaadt. Dat was al zo toen ik nog heel jong was. Ik kreeg bijvoorbeeld een elektrische schok als ik uit de auto stapte. Als ik mijn kleren aantrok, plakte mijn lange haar tegen mijn wang. Ik kreeg voortdurend elektrische schokken in warenhuizen. Ik herinner me duidelijk een dag waarop ik een hevige elektrische schok kreeg van een knop van de lift. Ik was toen zestien jaar oud en besloot alleen nog kleding te dragen die gemaakt was van natuurlijke vezels.

In 1992 volgde ik een verkoopopleiding voor de groothandel en het buitenland. Ik werd in de boekhouding aangenomen en werkte daar twee jaar op een kantoor waar de vloerbedekking van kunststof was. Ik kreeg vaak schokken door de statische lading. Voor ik opstond, was het normaal om mijn voet tegen het metalen frame van de stoel aan te houden om een beetje te ontladen. Naarmate er meer computers werden aangeschaft, kregen ook anderen last van schokken door statische lading. Ik denk dat de vloerbedekking daar belangrijk aan bijdroeg. Ik was opgelucht dat nu ook anderen dat effect ervoeren en ik niet meer zo apart was. Ik was vroeger al voorzichtig met laagfrequente straling [van het stroomnet], omdat ik wist dat ik daar gevoelig voor was. Ik zorgde voor geaarde stekkers om de elektrische velden te reduceren. Als ik met mijn zoon op vakantie ging en we in een hotelkamer logeerden, was het eerste wat ik deed de stekkers van elektrische apparaten uit de stopcontacten halen om statische elektriciteit te voorkomen. Daardoor kon mijn zoon vaak geen gebruik van de televisie maken.

In 1993 ging ik rechten studeren en kort na mijn eerste staatsexamen werd mijn zoon geboren. Vanaf 1999 woonde ik met hem in Ostfildern, een grote provincie stad, in een van meerdere wooncomplexen met twaalf appartementen. Ik had goede contacten met de burens, en de huurders wisselden maar zelden. Toen we er kwamen wonen, kreeg ik een DECT-telefoon cadeau. Het gevolg was dat ik hoofdpijn kreeg, iets wat me nooit eerder was overkomen. Ik verdacht al gauw de telefoon, trok de stekker eruit en mijn hoofdpijn ging over. Ik gaf de telefoon weg en dacht er niet meer aan. Ik dacht er ook niet aan dat andere huurders in het gebouw of in aangrenzende huizen DECT-telefoons zouden kunnen hebben en ik daar last van kon hebben.

In 2001 kreeg ik een eerste eczeem aan een vinger. Een dermatoloog schreef me verschillende behandelingen voor met cortisone, met als gevolg dat beide handen pijn gingen doen. Ik stopte met de behandeling en ging zelf op zoek naar oplossingen. Door mijn voedingspatroon te veranderen, rubberen handschoenen te dragen,

gestalttherapie en ontspanningsoefeningen te doen, bereikte ik na een jaar verbetering. Een paar jaar lang ging het goed met mijn huid, maar het slapen ging achteruit. Mijn huisarts stelde al vroeg een chronisch vermoeidheidssyndroom vast.

In 2014 had ik ongewoon veel spanning. Ik kreeg ook een nieuwe buurman, die zich rijkelijk had voorzien van smartphones, elektrische apparaten, televisies en andere toestanden. Er ontstond eczeem op mijn onderbenen. Op advies van de huidarts heb ik opnieuw cortisonezalf geprobeerd. Daarna werden mijn hele schenen vochtig en korstig. Er verscheen uitslag over mijn hele lichaam. Ik werd opgenomen in de dermatologische kliniek en opnieuw behandeld met cortisone. Met mijn huid ging het een week beter, daarna werd het erger. Bovendien zwollen mijn enkels op, waardoor ik nauwelijks kon lopen. Het is me gelukt me te laten opnemen in de speciale kliniek in Neukirchen en daar werd ik behandeld – zonder cortisone. Er werd een nauwgezette diagnostiek uitgevoerd, waarbij bleek dat er naast de mij reeds bekende lactose-intolerantie en nikkelallergie, ook sprake was van intolerantie voor histamine en gluten en diverse voedingsmiddelen. Er bleek ook een duidelijk tekort aan voedingsstoffen te zijn. Het verblijf in de kliniek was heel goed voor mijn huid.

In 2016 begon ik aan een nieuwe baan in de administratie van een groter kinderdagverblijf in Stuttgart-Centrum. Met de huid van mijn benen ging het merkbaar slechter. Ruim zes maanden lang was het eczeem zo ernstig dat ik open benen had. Het werk was belangrijk voor me, ik heb nooit op grond van mijn huidproblemen een dag gemist, maar voelde me vaak zo beroerd dat ik het nauwelijks kon uithouden. Hoe ik het volhield, weet ik niet meer. In 2017 zat ik tijdens vakantie in een recreatiewoning, waar mijn benen 's nachts zoveel pijn deden en jeukten dat ik niet kon slapen. Ik verhuisde naar de ongemakkelijke bank in de woonkamer en daar kon ik slapen. Voor het eerst bracht ik mijn huidproblemen in verband met zenderstraling. Ik had aan veel dingen gedacht, zoals psychische stress of overbelasting. Het was niet bij me opgekomen dat mijn huidreacties iets met straling te maken konden hebben. Op mijn werkplek in het kinderdagverblijf was de stralingsbelasting erg hoog, schuin aan de overkant stond een telecomgebouw met een hele batterij antennes.

Er waren altijd weer ervaringen die me verbaasd deden staan over mezelf. Op weg naar het metrostation voelde ik steeds een soort trekken in mijn hoofd als er mensen op me af kwamen en dan voorbijgingen. Zou het hun mobiele telefoon kunnen zijn die ik voelde? Als de huurders boven me thuis waren, voelde ik vaak een druk, een trekken of steken in mijn hoofd. Ik had een vriend die geregeld bij me op bezoek kwam. De afspraak was dat hij zijn mobiel bij de voordeur zou achterlaten. Op

een keer dat hij er was, kreeg ik opnieuw een druk in mijn hoofd, hoewel de huurders boven me afwezig waren. Ik vroeg mijn vriend of zijn mobiele telefoon misschien aanstond. Hij controleerde dat en zag dat die uitstond, maar dat er net iemand belde. Dat bevestigde opnieuw mijn hypergevoeligheid. Ik vertrouw nu meer op de reacties van mijn lichaam en denk niet langer dat ik over mijn toeren ben.

In 2018 besloot ik uit Ostfildern weg te gaan. Er stonden nu twee zenders op 200 meter afstand. De mobiel van mijn zoon gaf aan dat er twaalf WiFi's in de directe omgeving waren. Hij besloot in Ostfildern te blijven, terwijl ik verhuisde naar een ander gebied op het platteland. Daar was over het algemeen minder straling, maar de huisbaas gebruikte een DECT-telefoon en WiFi, en een andere huurder had een mobiele telefoon. De huisbaas kon zijn telefoon zo instellen dat die minder straling gaf, wat hij ook bereid was om te doen. In de winter was er een langdurige stroomstoring. De meeste DECT-telefoons zetten zichzelf na een stroomstoring terug naar de fabrieksinstelling en stralen dan weer sterk. In de periode daarna verslechterde mijn slaap weer. Toen ik een meetapparaat had gekocht, kon ik de straling van zijn DECT-telefoon ook meten.

Het is moeilijk om een baan zonder stralingsbelasting te vinden. Ik sta bij het arbeidsbureau als werkloos ingeschreven. Vanaf dat me duidelijk was dat ook mijn huideczeem verband houdt met straling, heb ik mezelf willen beschermen. Ik kan tegen geen enkele baan ja zeggen die schadelijk voor mijn gezondheid is. De arbeidsbemiddelaar is vol begrip, maar heeft een ziektemelding nodig.

Ik zou graag nog weer een verblijf in de speciale kliniek willen aanvragen, maar ik maak me zorgen over de stralingsbelasting tijdens de treinrit en in de kliniek. Mijn ervaring is dat belasting veel dat bereikt is, weer ongedaan kan maken. Ik zou wensen dat er afgeschermd zones voor getroffen en voor de natuur komen, en hoop dat daardoor weer een normaler leven mogelijk zal zijn.

2. Elektromagnetische velden

Ik weet dat elektromagnetische velden de oorzaak zijn



Sinds enkele jaren onderzoekt dr. Stefan Böhme, 59, hoe bommen reageren op elektromagnetische velden. Hun reactie op straling bracht hem op het idee om zijn eigen leefomgeving nader te bekijken. Met verrassende resultaten.*

Tot december 2013 namen mijn gezondheidsklachten toe en viel het wetenschappelijke werk me alsmäär zwaarder. Door concentratieproblemen kon ik nauwelijks nog teksten schrijven. Bovendien had ik steeds meer slaapproblemen. Zelfs na een flink dagje wandelen kon ik 's nachts maar een uurtje slapen. Ook het dromen bleef uit. Jarenlang werd ik 's nachts wakker met een lege blaas; toch had ik dan de indruk dringend naar het toilet te moeten, hoewel er helemaal niets wilde komen. Toenemende uitputting, gebrek aan motivatie en ook groeiende depressie naast toestanden van onzekerheid en angst namen ernstige vormen aan.

Jarenlang heb ik al deze symptomen toegeschreven aan persoonlijke omstandigheden. Ik dacht dat de scheiding van mijn vrouw en ik in 2007, en dat ik de kinderen niet meer had plus de financiële onzekerheid, de redenen waren voor mijn gezondheidstoestand. De verzorging van mijn moeder, die hulpbehoevend was, vermoeide me ook zeer. Maar in de jaren die daarop volgden, ging ik een nieuwe relatie aan, mijn kinderen besloten bij mij te komen wonen en ik kreeg financiële ondersteuning, waardoor het onduidelijk voor me bleef waarom de beschreven klachten zich niet verbeterden en er zelfs nog een lactose-intolerantie bij kwam.

Mijn interesse in planten en hun groei voerde me naar een geobiologisch adviseur. Aan de hand van ongewone groeivormen wees hij tijdens natuurtochten op mogelijke aardstralen. Het bezig zijn met wateraders en geomagnetisme bracht me op het idee om alle stralingsbronnen op mijn bureau uit te schakelen. Ik verving de DECT-telefoon door een telefoon met minder straling en schakelde de WiFi uit. Sindsdien heb ik geen last meer van een lege maar toch geïrriteerde blaas en heeft het slapen zich aanzienlijk verbeterd. Ik gebruik mijn mobiele telefoon bijna niet meer. Thuis staan 's nachts alle mobiele telefoons van het gezin in de vliegtuigstand. De lactose-intolerantie verdween na ongeveer twee jaar. Ik zou niet eens hebben durven dromen van dergelijke verbeteringen. Ik geloof het niet alleen, ik weet dat elektromagnetische velden (EMV's) de uitlokkende factoren van mijn klachten waren.

In de daarop volgende periode schafte ik passende apparatuur aan om EMV's te meten. Met gebruikmaking van een mobiele telefoon bleek dat de telecomtechniek van de tweede generatie (2G) bijzonder sterk straalt. Afscherming van de burens, die onder andere een oudere 2G-mobiel gebruikten, zorgde voor verschil. Nieuwere mobiele telefoons werken behalve met 4G of 5G ook nog met 2G, wat dan uitgezet kan worden. De stralingsbelasting kan ook worden verminderd door een speciale hoofdset die luchtslangetjes gebruikt in plaats van kabels als verbinding tussen kin en oren (*Radiation Free Air Tubes*). Via het meten kon ik ook een ander verschijnsel ophelderen. Een tijdlang werd ik altijd om drie uur 's nachts opgeschrikt uit mijn slaap. Met een van de meetapparaten kan ik de stralingsruis opnemen en later het beeld grafisch op de computer weergeven. Dat liet een bijzonder sterk signaal om drie uur zien.

De metingen waren ook van nut voor het laagfrequente bereik. Eén stopcontact was slecht gemonteerd en zorgde aan de andere kant van de muur voor een veld van 650 V/m in de slaapkamer. Ik heb dat stuk muur met een aluminium isolatiedeken afgedekt en de deken via een ander stopcontact geaard. Sindsdien is er wat lage frequentie betreft nog maar 10 V/m meetbaar. Soms helpt het om het bed te verplaatsen. Krampen in mijn been verdwenen toen ik het bed tien centimeter van de muur af schoof; een leiding in de muur bleek een veld te hebben dat te sterk voor mijn lichaam was.

Ik vond een andere bron van laagfrequente straling [LF] in het plafond tussen de begane grond en de eerste verdieping. De stalen leggers in het plafond straalden een sterk elektrisch wisselveld uit; mogelijk dat lekstromen de oorzaak waren. Ik kon met schroeven contact maken met het staal en alles via de radiatoren aarden. Het duurde een paar uren voordat de velden waren afgevoerd. Een goed voorbeeld van hoe laagfrequente straling zelfs door kleine veranderingen kan worden gereduceerd, is mijn koelkast. Door de stekker 180 graden gekeerd in het stopcontact te steken,⁵ werd de LF-straling aanzienlijk minder. Dat liet zich ook zien met behulp van het meetapparaat.

Mijn twee-onder-een-kapwoning is gunstig gelegen, van buitenaf is er nauwelijks belasting door hoogfrequente straling. Vanaf mijn bureau zie ik in de verte een mast, maar die straling is redelijk zwak en valt goed af te schermen met een isolatiedeken. De burens op de begane grond in de andere helft van het huis maken gebruik van een DECT-telefoon. Ook hier helpen isolatiedekens, maar wel in drie lagen. Een jong gezin is boven de burens komen wonen en zij tonen interesse voor

5 Het zogeheten stekkerprobleem: z. bv. Ruud Sikking, *Informatie over elektromagnetisme en gezondheid*, vrije pdf op STRALINGSBEWUST.INFO, pp. 39-40. (jv)

mijn informatie over zenderstraling en houden er ook rekening mee. Dat is een hele opluchting voor me. De bereidheid van de energieleverancier om meerdere hoogspanningskabels die boven ons huis liepen te twisten [ineendraaien], was ook plezierig. Hierdoor zijn de elektrische en magnetische wisselvelden van buitenaf verminderd. Als ik artsen tegenwoordig vertel over de positieve ontwikkelingen betreffende mijn gezondheid, en over de verbeteringen die het bezig zijn met elektromagnetische velden heeft opgeleverd, ontmoet ik belangstelling. Zulke positieve ervaringen horen ze graag, terwijl klachten over straling minder open oren vinden.

Voor bescherming tegen straling buitenshuis kocht ik een hoofddeksel en een hoochie met ingeweven zilver. Helaas kon ik bij beide nauwelijks enige afscherming meten. Een sticker die de straling van de mobiele telefoon zou moeten neutraliseren, had ook geen effect. Activiteiten in een niet afgeschermd ruimte zijn moeilijker voor me geworden. Zo zat ik ongeveer een uur in een Sprinter en kreeg toen last van tintelingen, jeuk in mijn huid en moeite met het vinden van woorden; ik kon me niet meer concentreren en had het gevoel niet langer bij mezelf te zijn. Ik ga niet meer met het vliegtuig; de mogelijke belasting door straling is er te ongewis. Als ik met de auto reis, heb ik tenminste de mogelijkheid om te vluchten, dan kan ik zelf beslissen waar ik ergens verblijf. De ervaring dat ik zonder WiFi geregeld weer koude benen heb, zorgt ervoor dat ik moet glimlachen. Van de WiFi kreeg ik warme voeten.

Ik ben lokaal actief door ingezonden brieven aan de krant te schrijven, over plaatselijk spelende onderwerpen. Mobiele-telecomstraling biedt een breed scala aan gelegenheden, of het nu gaat om actuele politieke discussies, zoals de digitalisering van scholen, of kleinere aangelegenheden in de particuliere sector, zoals draadloze meetsystemen. Waar ik woonachtig ben, kan een huiseigenaar verplicht worden om een draadloze elektriciteitsmeter te laten installeren als het stroomverbruik van het huishouden meer dan 6000 kWh per jaar bedraagt. Daarom zorg ik ervoor dat ons verbruik lager blijft. Een aanvankelijk geplande elektrische fiets wordt dan ook niet aangeschaft.

Toen hier gesproken werd over publieke hotspots, probeerde ik met gerichte informatie er tegen op te komen. Helaas hadden de zakenlieden van de stad te veel invloed en kwam het er toch van.

Af en toe word ik gevraagd om metingen te verrichten bij geïnteresseerde medemenssen. Ik kwam zo ook in een flatgebouw dat zich in het bereik van verschillende zenders bevindt. Er hadden zich in verschillende gezinnen gevallen van kanker voorgedaan. Ik kon aanbevelingen geven over hoe men zelf veroorzaakte stralings-

last kon vermijden. Verdere hulp, zoals adviezen over het afschermen van de woning, kan door een bouwbioloog worden geboden.

Het was de bewoners van de flat opgevallen dat er nauwelijks nog vogelgezag te horen was. Ik kijk veel naar hoe bomen op stralingsbelasting reageren. Het is nuttig om de bomen in het gebied te fotograferen, zodra er een zender wordt geplaatst. Dat biedt de mogelijkheid om veranderingen duidelijk te identificeren en vast te leggen. Sommige bomen reageren binnen enkele maanden. Takken sterven af, bladeren worden vroegtijdig dor, er ontstaan inkepingen. Dat wil zeggen dat de kant van de boom die naar de zender is gericht een inham krijgt, de kruin van de boom is niet helemaal rond meer.

In onze woonwijk zijn twee bomen gekapt omdat ze te ziek waren geworden. Een berk in de buurt vertoont duidelijk symptomen en zal waarschijnlijk niet lang meer overleven. Ik ervaar hoe er op veel plaatsen bomen worden gekapt, waardoor ze ons niet meer aan het denken kunnen zetten. Berken en witte acacia's [robinia] reageren bijzonder gevoelig op straling. Honingbomen kunnen goed tegen straling en worden daarom nu vaak geplant. Bomen die hoog worden en waarvan de wortels tot diep naar het grondwater reiken, zijn bijzonder kwetsbaar. Het kan zijn dat ze lang standhouden, maar van binnenuit rotten, en dan bezwijken in een storm die ze als gezonde boom goed zouden hebben overleefd. In het boek *Baumkunde und Baumpflege* [boomkunde en boomverzorging] van Aloys Bernatzky gaat het over wat straling bomen aandoet. Het verscheen in 1994, werd diverse keren herdrukt, maar is helaas nauwelijks nog verkrijgbaar.

EMV's en dieren

Elektrosmog verstoort de oriëntatie van trekvogels, ook al zijn de elektromagnetische signalen slechts een duizendste van de limiet die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) nog als onschadelijk classificeert.

- > Engels S. e.a. (2014): *Anthropogenic electromagnetic noise disrupts magnetic compass orientation in a migratory bird*. 'Nature' 509:353-356 (7 mei).

'De paarden van de politie-eenheid van Kassel zijn ziek geworden vanaf dat de nieuwe zendmast op het politiegebouw is geïnstalleerd. Het meest zieke paard werd onderzocht en naar een stal gebracht die relatief ver van dergelijke zenders vandaan lag. Het paard herstelde; na 14 dagen was het gezond – zonder medicatie. Toen het teruggebracht werd, was het binnen een dag weer ziek.'

- > Prof. dr.-ing. Alexander H. Volger, Rijnland-Westfaalse Technische Hogeschool RWTH Aken, voor het Hessische deelstaatsparlement (24 jan 2002).

Het Europees Parlement noteerde in zijn *Verslag over gezondheidsrisico's in verband met elektromagnetische velden* van 23-2-2009 (2008/2211(INI)):

'Een van de meest verbazingwekkende verrassingen die het menselijk lichaam ons bereidt, is beslist het vermogen om op natuurlijke wijze elektrische velden uit te zenden, die voornamelijk teruggaan op biologische processen. Daardoor is het mogelijk de elektrische activiteiten van ons hart en onze hersenen vast te leggen met behulp van resp. een elektrocardiogram en een elektro-encefalogram.'

Naast de hier genoemde mogelijkheden van ECG en EEG-registratie zijn er elektro-myografie (EMG) om de spieractiviteit te meten en elektroneurografie (ENG) voor de snelheid van zenuwgeleiding. Door de elektrische geleidingsweerstand van de huid te meten, kan de elektrodermale activiteit (EDA) worden bepaald. Dit zijn allemaal meetmethoden die gebruikt worden om vraagstukken rond de gezondheid helder te krijgen. Zo ligt het ook voor de hand dat mensen op elektromagnetische velden reageren en dat elektromagnetische straling een ontregelende factor voor ons kan zijn.

In mijn woning lag de waarde boven 1000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$



*Bernd Schneider, * 66, werktuigbouwkundig ingenieur, gaat ervan uit dat hij al op jonge leeftijd via vaccinaties en amalgaamvullingen schadelijke stoffen binnen heeft gekregen die elektrohypersensitiviteit bevorderen. Technische kennis, bouwbiologie en natuurgeneeskunde helpen hem tegenwoordig verder.*

Ik begin mijn verhaal in het jaar 2005. Ik was toen 55 jaar oud, woonde in een grote stad en werd geplaagd door hoofdpijn, slaapproblemen, oorsuizen, hartritme-stoornissen en het trillen van mijn handen. Ik voelde me allengs meer uitgeput, lusteloos, depressief. Mijn geheugen en denkvermogen gingen achteruit. Ik moest opschrijven wat ik uit de kelder nodig had om het nog te weten als ik beneden was. Keer op keer moest ik zoeken naar mijn auto, omdat ik vergeten was waar ik hem had geparkeerd. Moeite met het vinden van woorden nam toe, de warmteregulering van mijn lichaam was verstoord, ik droeg veel meer kleren dan voorheen. Ik had het gevoel voortijdig en snel te verouderen.

In 2009 liet een burgerinitiatief me weten dat er een mast met zendantennes gepland was op een naburig huis. Het burgerinitiatief probeerde hiertegen op te komen. Via deze actieve medemensen kreeg ik meer informatie over zenderstraling

en de reeds lang onderzochte effecten ervan op de gezondheid. Een informatieblad bevatte een overzicht door prof. dr. Karl Hecht van mogelijke symptomen; hij had het samengesteld op grond van Russische langetermijnstudies. Sommige van deze symptomen kwamen duidelijk overeen met mijn klachten. Omdat ik altijd een gezond wantrouwen koesterde tegen de techniek van draadloze telecom, had ik nooit een mobiel of een DECT-telefoon gehad. Via het burgerinitiatief kon ik een bouwbioloog vragen om metingen in mijn huis uit te voeren. Ik heb het beheer over een huis van vijf verdiepingen in de dichtstbevolkte woonwijk van Duitsland. In mijn appartement onder het dak liep de meetwaarde tot in de duizenden $\mu\text{W}/\text{m}^2$, twee verdiepingen eronder was het aanzienlijk lager, enkel nog een getal van twee cijfers, en op de begane grond maar één cijfer. Mijn eerste afschermende maatregel was het aanbrengen van metalen horren voor de ramen op zolder en in het trapenhuis. Dat zorgde al voor een betere nachtrust en minder hoofdpijn. Later verhuisde ik naar de derde verdieping.

Een paar jaren eerder had ik twee muren van mijn kamer onder het dak thermisch geïsoleerd. De binnenzijde had een aluminiumlaag tegen damp. In een naburig huis had een zendamateur een antenne op zijn balkon geplaatst. De CB-radio (Eng. *Citizens Band Radio*, een radiotoepassing voor iedereen, met een frequentie van rond 27 MHz) straalde mijn appartement in en de straling kaatste terug van de geïsoleerde wanden, waardoor het zich ophoopte. De reflecties vormen zogenaamde staande velden, plekken met sterke elektromagnetische straling die worden afgewisseld met plekken waar vrijwel geen straling is. De afstand tussen elke *hotspot* (maximum) en luwte (uitdoving) is afhankelijk van de frequentie dan wel golflengte. In mijn geval veranderde het veldpatroon ongeveer om de 20 cm. Ik vermoed dat dit het effect in biologische zin agressiever maakt. Tijdens het slapen heb je zo altijd het maximale bij steeds dezelfde delen van het lichaam. Daarbij kwam dat ik een boxspringmatras gebruikte. Het metaal in boxsprings en bedspiraal of frames is meestal magnetisch geladen. Wolfgang Maes behandelt dat in zijn boek *Stress durch Strom und Strahlung* [stress door stroom en straling, 1996, vermeerderde versie 2013] in het hoofdstuk 'Het magnetische bed'. Even kwalijk waren de platte elektriciteitskabels in de muren. Bij platte kabels liggen de drie samenstellende draden naast elkaar. Omdat dat makkelijk afgedekt kan worden met wat gips, is het eenvoudig om dit op een later moment in een gebouw aan te brengen. Maar de velden in een platte kabel kunnen elkaar minder goed opheffen of compenseren dan in een omhulde ronde kabel. Ook dat kan tot extra elektromagnetische belasting leiden.

Op de derde verdieping voelde ik me eerst beter, maar na verloop van tijd ervoer ik opnieuw een verslechtering. Nieuwe metingen met een meetapparaat met een

frequentieanalysator gaven te zien dat de straling afkomstig was van een DECT-telefoon in het naburige huis. Ik legde mijn moeilijkheden uit aan de buurman, maar hij kwam me niet tegemoet. Ik heb toen een afschermend baldakijn gekocht; dat bracht echter geen verbetering. Integendeel, ik had eronder het gevoel nog meer belasting te ervaren. Op de vloer had ik een aluminium dekmant; het baldakijn was niet geaard. Afhankelijk van het materiaal waaruit de afschermende stof van het baldakijn bestaat, is een betere of minder goede aarding mogelijk. Ik stuurde het baldakijn terug en verhuisde tot slot in 2010 naar het platteland. Er staan twee zendmasten buiten het dorp, beide op ongeveer een kilometer van me vandaan. Vóór het huis waar ik nu woon, is de stralingsbelasting ongeveer $4 \mu\text{W}/\text{m}^2$.

Ik houd me al vele jaren bezig met de renovatie van oude gebouwen, en omdat ik geïnteresseerd ben in bouwen en de stralingsproblematiek, heb ik verschillende cursussen gevolgd over bouwbiologie en congressen van het *Kompetenzinitiative*⁶ bijgewoond en ben ik zelf in een burgerinitiatief actief geworden. Tijdens een bepaalde actie kregen belangstellende burgers de gelegenheid om hun woonruimte te laten doormeten op stralingsbelasting. Het doel was om voor en na de opstelling van een zendinstallatie te meten en de gevonden waarden te verzamelen, om dan te kunnen vergelijken. Veel mensen die aan de metingen deelnamen, hadden eigen stralingsbronnen in gebruik, die eerst uitgeschakeld moesten worden, om vergelijkende waarden te krijgen voor de verandering die door de zender werd veroorzaakt. Inmiddels geef ik zelf ook lezingen over de risico's van mobiele-telecom-straling voor de gezondheid en hoe je jezelf kunt beschermen.

Ik ga ervan uit zwaar verontreinigd met kwik te zijn. Reeds als tiener had ik veel tandvullingen met amalgaam. Het kwik uit het amalgaam kan via de slijmvliezen worden opgenomen, maar het kan ook in de mond uitdampen en dan nemen we het via de longen op in het bloed. Bovendien komt het kwik via de tandzenuw in het bot. De toxicoloog dr. Max Daunerer, inmiddels overleden, heeft op röntgenfoto's afzettingen van kwik uit amalgaam in kaakbotten waargenomen. Kwiklegeringen worden in verschillende samenstellingen als tandvulling gebruikt. Bij mensen die diverse legeringen in hun mond hebben, kunnen zich spanningsverschillen voordoen, het speeksel werkt als een elektrolyt [geleidende vloeistof] en creëert in de mond een toestand als in een batterij. Het overkwam me dat ik kort voor het op elkaar zetten van mijn tanden een spanning, een kracht in mijn mond voelde.

Ik ben volledig gevaccineerd, zoals dat in mijn jeugd gebruikelijk was. Dat vaccinaties ook een toxische kant hebben, heb ik moeten ervaren toen ik zeven jaar oud

6 Kompetenzinitiative: specialisteninitiatief ter bescherming van mens, omgeving en democratie: KOMPETENZINITIATIVE.COM.

was. Ik had de gebruikelijke tetanusprik gekregen en liep kort daarna een wond aan mijn hoofd op. Deze snijwond werd in het ziekenhuis behandeld en ik kreeg meteen nog een tetanusinjectie, zonder overleg met mijn ouders. Een week lang was ik stijf, verlamd, ik had dikke gezwollen vingers. De kinderarts kwam dagelijks, maar kon alleen maar observeren en afwachten. In de baarmoeder en als baby ben ik waarschijnlijk via mijn moeder blootgesteld aan gifstoffen. Ze werkte in een lederzaak. Schadelijke stoffen (chroomverbindingen) werden gebruikt bij het leer looien. Mijn moeder kreeg op middelbare leeftijd MS en ondervond na veel mislukte conventionele medische behandelingen een verbetering met het zogeheten *Evers-dieet*, wat het eten van rauwkost inhoudt. Als tiener zag ik aan de hand van haar voorbeeld hoe behulpzaam natuurgeneeskunde kan zijn.

Doordat ik mijn stralingsbelasting aanzienlijk heb teruggebracht, is mijn gezondheid verbeterd. Ik slaap weer goed, ben uitgerust en zelfverzekerder, mijn geheugen is verbeterd en de hoofdpijn komt minder vaak voor.

Op het gebied van ontgiften heb ik eigen ervaringen opgedaan, bijvoorbeeld met daslook. Nadat ik een keer een grote hoeveelheid daarvan had gegeten, was het mistig in mijn hoofd. Ik neem aan dat het daslook het kwik had 'gemobiliseerd'. Met chlorella voelde ik me weer beter. Uit de natuurgeneeskunde is bekend dat ui-soorten met hun zwavelverbindingen het kwik uit de plek waar het zit kunnen lokken. Voor mij is daslook in combinatie met hoogwaardige chlorella een ontgiftingsmiddel. Het kan echter zijn dat belangrijke mineralen als zink of magnesium ook via ontgiftiging worden uitgescheiden en dan moeten ze worden vervangen. Als ik een magnesiumtekort heb, merkbaar aan kuitkramp die zich voordoet, helpen baden met magnesiumchloride of inwrijven met een magnesiumchloride-wateroplossing. Zo'n natuurlijke behandeling spreekt me erg aan en ik lees er graag over. Doordat ik mijn stralingsbelasting aanzienlijk heb teruggebracht, is mijn gezondheid verbeterd. Ik slaap weer goed, ben uitgerust en zelfverzekerder, mijn geheugen is verbeterd en de hoofdpijn komt minder vaak voor.

Wat bleef, was het trillen, naast een grotere behoefte aan warmte. Uiteraard is mijn vrijetijdsgedrag veranderd. Vroeger stelde ik me uit liefhebberij beschikbaar als reisleider of reisgenoot, wat me naar verschillende Europese landen voerde. Als jongeman reisde ik de wijde wereld rond en ik sprak meerdere talen. Helaas is reizen vanwege de straling overal erg moeilijk geworden. Tegenwoordig informeer ik

me vooraf bij het landelijk antennebureau over de locaties van zendmasten⁷ en dan slaap ik weg van bebouwing in de auto of een tent.

Zenderstraling heeft ook effect op een andere al lang bestaande liefhebberij, nl. zingen in een koor. Tijdens een koorweekend in een muziekschool werd bijvoorbeeld gerepeteerd in een ruimte waar een router met sterke WiFi was geïnstalleerd. Hoewel ik de nacht doorbracht met de auto in een stralingsarm bos, bleek de belasting overdag zo sterk dat ik 's nachts niet kon slapen, dus ik heb toen twee nachten niet geslapen.

Contact leggen via WhatsApp en in verbinding blijven via vrijblijvende korte berichtjes is tegenwoordig normaal. Omdat ik nog altijd geen smartphone gebruik, is het moeilijker voor me om contact met mijn medemensen te onderhouden. Als ik op pad ging met een wandelgroep, dook ik aan het eind graag mee een café-restaurant in. Als er tegenwoordig veel bezoekers aanwezig zijn, blijf ik buiten vanwege de vele 'privézenders' die daar aanstaan. Ik mis de gezelligheid.

De keuring wist van problemen met elektromagnetische velden



*Dr. Norman Boiner, * 80, werkte als fysisch chemicus en natuurkundige in de elektro-industrie en machinebouw, waar hij de effecten van laagfrequente elektrische en magnetische wisselvelden heeft ervaren. Hoogfrequente EMV's werden pas later problematisch voor hem. Als gepensioneerde bezocht hij colleges over fysiologie – de leer van de levensprocessen in cellen, weefsels en organen.*

Tijdens mijn studie was ik in de gelegenheid om te werken met elektrische velden en basiskennis op te doen van elektrochemie. Voor mijn doctoraal maakte ik gebruik van verschillende elektrische apparaten, zoals bv. elektronenmicroscopen, waardoor ik later makkelijker de effecten van elektrische en magnetische velden kon begrijpen. Bij mijn werk in de elektro-industrie, het ontwikkelen van beeldbuizen voor kleurentelevisie, werd er veel aandacht besteed aan de afscherming van röntgenstralen. Er werd echter verder geen belang gehecht aan laagfrequente elektromagnetische velden.

Mijn volgende baan had te maken met de ontwikkeling en optimalisering rond de bouw van zware machines, het ging onder andere om het verminderen van het

7 In Nederland: ANTENNEKAART.NL en ANTENNEREGISTER.NL. In België: ZENDMASTEN.BE. (jv)

energieverbruik. Elektromotoren met hoog vermogen genereerden sterkere magnetische wisselvelden.

Na een periode van bijzonder veel beroepsmatige stress, kreeg ik op 50-jarige leeftijd een burn-out. Een collega op het werk kwam met het idee dat de verzwakking van mijn gezondheid ook met laagfrequente elektrische velden te maken kon hebben. Ik besloot die gedachte op te volgen. In samenwerking met de bedrijfsarts, de TÜV [*Technischer Überwachungsverein*, keuringsorganisatie] en de afdeling meettechniek heb ik metingen kunnen uitvoeren van de elektrische en magnetische veldsterktes, die uitgedrukt worden in volt per meter (V/m) resp. nanotesla (nT). Bij de TÜV wisten ze al van de gezondheidsproblemen in verband met elektromagnetische velden, zoals die worden veroorzaakt door TL-lampen, als je niet genoeg afstand houdt.

Ik deed ervaringen op met afschermingsmaatregelen. Ik schermde kabelgoten af met metalen roosters; accu's, motoren en schakelkasten konden eveneens afgeschermd worden. Zwakmagnetisch (ferromagnetisch) blikstaal is bijzonder geschikt voor het afschermen van laagfrequente magnetische velden. In een particulier gebouw gebruikte ik het om op zolder de elektriciteitstoevoer van het huis, d.w.z. de dakmast, met enig effect af te schermen.

Ik realiseerde me tijdens het werken aan een pomp wat voor een heftig effect laagfrequente straling kan hebben. Samen met een collega heb ik verschillende experimenten uitgevoerd met de pomp. We waren ongeveer drie uur bezig en al die tijd stonden we bloot aan een magnetische veldsterkte van ongeveer 2000 nT. 's Avonds voelde ik me onwel en krachteloos. Mijn collega was een week ziek, ik had zelf twee weken nodig om te herstellen. Deze ervaring liet duidelijk het gevaar van elektromagnetische velden zien. Het overtuigde me van het effect dat elektromagnetische velden op de gezondheid hebben.

Bij machines die wat techniek betreft gebruik maken van pulsmodulatie, ontstaan er zogeheten *harmonischen* ('boventonen'), waar sommige mensen bijzonder gevoelig op reageren. Pulsmodulatie wordt onder andere gebruikt in motoren met toerental- of vermogensregeling en wordt ook toegepast in alledaagse apparaten. Elk apparaat met een zogeheten *schakelende voeding* maakt gebruik van pulsmodulatie. De mate waarin harmonischen een rol spelen, is afhankelijk van het ontwerp, bijvoorbeeld de afscherming van de schakelende voeding. Schakelende voedingen kunnen direct bij de stekker zitten, bijv. bij laptops of acculaders, of anders zitten ze in het apparaat ingebouwd, bv. bij mixers of boormachines. Een meetapparaat met toepasselijk meetbereik verschaft duidelijkheid over de belasting. Bij het netgedeelte van een computer mat ik een magnetisch veld van enkele

100 nT, terwijl een exemplaar dat er precies hetzelfde uitzag en een paar jaar later in productie kwam, geen significante velden meer vertoonde. Het bedrijf had de opladers inmiddels afgeschermd.

Het elektriciteitsnet, waterleidingen en wapeningen (stalen vlechtwerk in betonnen oppervlakken) kunnen magnetische of elektrische velden doorgeven. In de praktijk betekent dit dat het hele elektriciteitsnet vol met harmonischen kan zitten. In mijn eerste appartement stond de wapening van de betonvloer wegens voor mij onverklaarbare redenen onder spanning.

In het dagelijks leven zorg ik ervoor dat mijn zit- of slaapplek uit de buurt is van stopcontacten en elektriciteitsleidingen. Een stopcontact of lamp bij het bed kan mijn slaap beïnvloeden en ik voel me daadwerkelijk gestoord door een elektrisch wisselveld van bijvoorbeeld 15 V/m. Zo'n veldsterkte bestaat tot op een afstand van ongeveer 20 cm van een stopcontact. Thuis heb ik daarom een *netontkoppelaar* [= netvrijschakelaar] laten installeren, die 2 V gelijkspanning op het stopcontact zet als er geen apparaat dat verbruikt ingeschakeld is, en alleen 220 V [c.q. 230 V] wisselstroom erop zet als je een apparaat inschakelt. Zo vermijd ik een anders continu uitstralend wisselveld. Omdat nieuwe lampen slechts met laag vermogen werken, gaat het met de netontkoppelaar daar niet bij. Daarom gebruik ik de oudere gloeilampen van 25 W, dan blijft de netontkoppelaar actief.⁸

Toen ik met pensioen ging, verdween aldus het grootste deel van mijn eerdere belasting wegens laagfrequente straling en kon mijn gezondheid zich stabiliseren. Met mijn vrouw verhuisde ik naar een prachtige stad met veel groen in een bergachtige omgeving. Afhankelijk van het seizoen en het gebladerte van de bomen zijn er in de wijde omgeving van het nieuwe appartement drie zenders te zien. De hoogfrequente elektromagnetische velden in het appartement kwamen uit op enkele $100 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Ik heb de slaapkamer afgeschermd met speciale gordijnen en raamfolie, de meetwaarde bedraagt daar nu ongeveer $5 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Onze snoerloze telefoon straalt alleen als hij in gebruik is [Eco of Eco plus-modus]. Voor langere telefoongesprekken gebruiken we een snoertelefoon. Ik kan meestal goed met deze situatie omgaan en voel me hier op mijn gemak. Maar er zijn weken dat ik sterker op HF reageer, en dan weer tijden dat het me minder belast. Ik schrijf lichte verhogingen van de bloeddruk aan EMV's toe. Ook het weer beïnvloedt mijn gezondheid.

Op de verdieping boven ons bevindt zich nog een appartement. In de huurovereenkomst is vastgelegd dat daar geen apparatuur mag worden gebruikt die hoogfrequente straling afgeeft. Een jaar nadat er een andere huurder kwam, voelde ik me

⁸ Het bedrijf Gigahertz Solutions heeft netontkoppelaars die ook lichte elektronische verbruikers herkennen: GIGAHERTZ-SOLUTIONS.COM.

Sferischen

Jaren geleden werd er in een kleine studie onderzocht hoe zogeheten *sferischen* ('sferics') hoofdpijnlijders beïnvloeden. Sferischen zijn zeer korte elektromagnetische pulsen in het kilohertzgebied (ca. 1 – 100 kHz), d.w.z. een veel lagere frequentie dan de tegenwoordig gebruikelijke straling van mobiele telefonie. Ze duren een halve milliseconde en hebben een extreem lage veldsterkte (slechts enkele nanotesla's). Sferischen worden meestal veroorzaakt door weerfronten en gaan eraan vooraf. De studie toonde aan dat ongeveer 20 procent van de hoofdpijnlijders significant reageerde op deze elektromagnetische impulsen – hetzij gecorreleerd aan het zich voordoen ervan of aan de intensiteit van de hoofdpijn.

- > Walach H, Betz H-D, Schweickhardt A (2001): *Sferics and headache: a prospective study [sferischen en hoofdpijn: een verkennend onderzoek]*. 'Cephalalgia' 21:685-690.

onwel. Ik voelde me krachteloos en er was een vibreren in mijn lichaam, voornamelijk in mijn hoofd. Een meting op HF-straling in onze gang gaf ong. 100 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ aan. Het bleek dat de nieuwe huurders een snoerloze telefoon cadeau hadden gekregen, waarvan de straling ook mij bereikte. Ik heb hun toen een stralingsvrije telefoon bezorgd en sindsdien gaat het weer beter met me. Er was nog een andere ervaring met hoogfrequente straling bij een pas aangeschafte inktjetprinter. Ik had die met een kabel aangesloten, maar hij bleek toch nog constant meer dan 1000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ WiFi-straling uit te zenden. Ik heb hem daarom teruggegeven. Zoals me in de speciaalzaak werd verteld, en ook uit handleidingen op te maken viel, kon de WiFi bij alle nieuwere printers niet uitgeschakeld worden. Een kennis vond een ouder model zonder WiFi dat nog verkrijgbaar was, en dat gebruik ik sindsdien.

Ik beleef mijn medemensen heel verschillend wat betreft de omgang met EMV's. Er zijn ook in mijn directe omgeving mensen die me al jaren kennen maar zich niet kunnen voorstellen dat elektromagnetische velden effect op de mens hebben. Sommigen geloven mijn ervaringen, maar verbinden er geen conclusies aan voor hun eigen leven. Weinigen zijn zo consequent als een buurvrouw aan wie ik via metingen kon aantonen hoe sterk haar DECT-telefoon straalde. Ze deed hem weg en kon toen stoppen met het innemen van haar medicatie tegen hoge bloeddruk. Tijdens het bepalen van de hoogfrequente straling bij een andere persoon, mat ik ongeveer 500 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ op de slaapplek. De straling was afkomstig van een zendmast verderop. De veldsterkte had gereduceerd kunnen worden met afschermende vitrage, maar mijn suggestie daaromtrent werd niet opgevolgd. Driekwart jaar later las ik in de krant over het overlijden van deze persoon, wat me wel iets deed.

De straling van zendantennes kan op korte termijn aanzienlijk veranderen. Als gevolg hiervan behelzen metingen enkel een tijdelijke inventarisatie en garanderen niets voor de langere duur. Ik heb meermaals metingen gedaan als mensen dachten dat de velden rondom transformatorhuisjes of zendmasten sterk waren. Ik stelde meerdere keren vast dat het een snoerloze telefoon of ander huishoudelijk apparaat was dat de grotere stralingsbelasting veroorzaakte.

Vanwege mijn pensionering had ik meer tijd en kon ik colleges volgen aan de universiteit. Ik was vooral geïnteresseerd in neurologie en fysiologie, met verwantschap aan fysische chemie. In de zenuwcellen worden elektrische impulsen overgedragen via spanningsveranderingen. Maar deze elektrische impulsen komen niet alleen in de zenuwcellen voor.

Het menselijk lichaam bestaat uit miljarden cellen. Deze cellen hebben een begrenzende wand, een membraan, en daar doorheen communiceren ze met hun omgeving. Deze uitwisseling is gebaseerd op een elektrische spanning tussen de binnen- en buitenkant van de cel, de zogenaamde membraanpotentiala. De membraanpotentiala ontstaat wanneer er verschillende concentraties ionen binnen en buiten de cel zijn, d.w.z. atomen of moleculen die positief of negatief, dus elektrisch geladen zijn. Het celmembraan kent verschillende mechanismen waarmee het de hoeveelheid ionen en de celstofwisseling regelt. Alle levensprocessen worden via deze celstofwisseling aangestuurd: de energiehuishouding, de motoriek, het denken, het waarnemen, de werking van het hart...

Het woord 'elektrolytoplossing' maakt ook duidelijk hoezeer ons lichaam op elektriciteit is gegrondvest. Als we bijvoorbeeld een tekort aan vocht hebben opgelopen door zweten, diarree of zonnebrand, kan een elektrolytoplossing helpen. Met 'elektrolyt' kan een medium worden aangeduid dat vrij bewegende ionen bevat. Deze kennis van de functies van ons lichaam kan helpen om ons voor te stellen hoe wij mensen op elektromagnetische velden reageren.

Lezers die geïnteresseerd zijn in elektrische impulsen in zenuwcellen, worden eventueel verwezen naar de website van *Spomedial*, het gezamenlijke project 'Neue Medien in der Sportmedizinischen Lehre' [nieuwe media in de sportgeneeskunde] op E-TEACHING.ORG.

3. Ziektebeeld

Symptomen schriftelijk en met foto's vastgelegd



*De ondernemende, werklustige architect dr. Ulrike Schmidt, * 58, houdt het slechts vol op haar stralingsbelaste werkplek doordat ze telkens bij kan komen in haar woonplaats. Maar daar is nu sprake van installatie van een zendmast.*

Tot 4 december 2015 werkte ik op het bijkantoor van een onderzoeksinstituut, in een oud gebouw met dikke muren. De deur van mijn eigen kantoor stond voortdurend open naar de aangrenzende ruimtes van mijn collega's en het afdelingshoofd. Het ging goed met me, ik was vitaal, veerkrachtig, gezond. Op 7 december verhuisde mijn afdeling naar het hoofdkantoor, een twintig jaar oud gebouw met eenvoudige, dunne binnenmuren binnen een constructie van lichtgewicht aluminium. Vanaf toen werkte ik in een kantoorruimte met vijf andere mensen. Hoewel we allemaal een bekabelde zakelijke telefoon tot onze beschikking hadden, rinkelde er voortdurend een mobiele telefoon. Daaruit bleek dat mijn collega's hun privé-mobieltjes onder werktijd niet uitschakelden. Binnen veertien dagen begon ik eerste symptomen te ervaren, griepachtige verschijnselen: lichte koorts, hoofdpijn, pijnlijke ledematen, me onwel voelen, maar geen loopneus of hoesten. Met kerst en oud en nieuw had ik vrij en kon ik herstellen. Toen het werk in het nieuwe jaar weer begon, kwamen de griepverschijnselen na een week weer naar voren. Na nog een week was er een tintelend gevoel in mijn huid, armen en benen. Dat gevoel werd in de loop van januari heviger, tot aan een intens warmtegevoel van binnenuit. Tot dan toe was ik hoofdzakelijk een vrij 'koel' iemand geweest, maar nu ervoer ik deze eigenaardige warmte.

Ik bleef het volhouden op mijn werk. Eind januari, in een nacht van donderdag op vrijdag, had ik over mijn hele lichaam een gevoel van branden, zoals bij zonnebrand. Ik kreeg mezelf weer koel in een bad met koud water en kon daarna verder slapen. De volgende dag ging ik weer aan het werk, daarna kwam het weekeinde en herstelde ik thuis een beetje. De week erop, na slechts twee dagen werken, voelde ik me weer slecht en besloot ik naar mijn huisarts te gaan. Die meldde me ziek en gaf me vijf dagen verlof. In de daaropvolgende maanden kon ik mezelf met verder ziekteverlof, altijd op vrijdag, zodanig versterken dat ik in staat was om ten minste parttime te werken.

Gedurende mijn tijd op kantoor bleef ik die opwarming en uitputting voelen, terwijl ik op de bouwplaatsen zelf prima kon werken. Een collega vertelde me dat de wand achter mijn werkplek als memobord kon worden gebruikt, het was een met behang beplakte metalen wand. Ook metalen kantoormeubilair, PVC-tapijten en moderne verlichtingstechniek hadden in bouwbiologisch opzicht een ongunstig effect. Er was in het hele gebouw WiFi beschikbaar. Ik vroeg de directeur van het instituut om een gesprek. Ik legde duidelijk een verband tussen mijn gezondheidsklachten en het werk en hoopte dat hij samen met mij zou willen kijken naar mogelijke storingsbronnen. Hij toonde echter geen bereidheid om een onderzoek van de werkplek uit te voeren en stond ook geen bezoek van een bouwbioloog toe. Bovendien bleek dat hij het niet bij zich hield, maar de afdelingshoofden informeerde over mijn klachten. Mijn eigen chef vertelde me hoe indiscreet de directeur van het instituut was geweest en daarbij nog dacht dat ik 'schizofreen' was.

In de tussentijd was ik begonnen met mezelf te informeren over hoogfrequente elektromagnetische straling. Ik vroeg collega's om hun mobiele telefoons uit te zetten, maar dat deden ze niet. Tijdens het werk bleef ik het gevoel hebben dat ik koorts had; ik had hoofdpijn en ernstige tinnitus, mijn hoofd bonsde. Mijn armen en benen deden pijn, met daarbij een tintelend gevoel alsof er duizend mieren over mijn ledematen liepen. Mijn lichaam zat zo erg aan de grens, dat mijn voeten in de auto op weg naar mijn werk pijn begonnen te doen vanwege het elektromagnetische veld en ik me na tien minuten uitgeput en moe voelde. Ik zette op het werk vaak het raam open, tot ergernis van mijn collega's. De frisse koele lucht hielp me de dag door. Vanwege mijn ernstige klachten meldde ik me regelmatig ziek.

Teamwerk werd moeilijker, ik werd minder bij projecten betrokken en voelde me buitengesloten. Op grond van mijn afwezigheden, afgeronde onderzoeksprojecten en een herstructurering van de afdeling, kreeg ik het advies om mijn dienstverband te beëindigen en in juli werd er een beëindigingsovereenkomst gesloten.

De zomer van 2016 was aangebroken, ik had nu een ongewoon grote hoeveelheid tijd tot mijn beschikking en ik was van plan om enkele weken mee te helpen in een berghut van de Duitse Alpenclub, waar ik lid van ben. Vijf weken lang was ik inzetbaar op een hoogte van 2200 meter in de bergen. Na tien dagen waren al mijn klachten verdwenen. Ik voelde me fris, gezond, sterk en kon weer aanpakken. Dat was voor mij een duidelijk teken dat mijn slechte toestand enkel verband hield met ons geciviliseerde bestaan.

Er volgde een periode van werkloosheid. Zonder erbij na te denken, stelde ik me een keer beschikbaar om vijf dagen als serveerster in een beurshal te werken. Ik had er geen rekening mee gehouden dat de stralingsbelasting in beurshallen ex-

treem hoog is. Naast de sterke WiFi waren er de smartphones van de duizend bezoekers per dag. Ik was volledig uitgeput door de EMV-belasting, had last van trillingen over mijn hele lichaam, rusteloze benen, oorsuizen, hoofdpijn, het hele programma. Er volgde weer een ziekmelding en ik knapte op.

In mei 2017 heb ik een maand op proef gewerkt bij een nieuwe werkgever en ik werd aangenomen voor een vaste aanstelling vanaf augustus. In deze maand met DECT-telefoons, mobiele telefoons, WiFi enz. kwamen de bekende symptomen weer naar voren.

De vrije tijd vóór de vaste aanstelling heb ik gebruikt voor een vrijwillige werkdacht van vier weken in Tanzania. Op een boerderij nam ik deel aan het lesprogramma en de bouw van een lemen huis. Na tien dagen ging het me weer goed. Ondanks het lichamelijke werk voelde ik me niet uitgeput, en ondanks de hoge temperaturen nooit al te zeer verhit. De laatste dagen van mijn verblijf bracht ik door aan de kust in Dar es Salaam. In het hotel was er WiFi bij de entree en op de gang van elke verdieping. Mijn toestand verslechterde onmiddellijk merkbaar. De elf uur durende terugvlucht met de onvermijdelijke vluchtradar en stralende apparaten van medepassagiers deden de rest: het dreunde in mijn hoofd, mijn hele lichaam trilde.

Sedert augustus 2017 werk ik op het nieuwe kantoor. Ondanks aanhoudende moeilijkheden probeer ik er op de een of andere manier mee om te gaan. Het dragen van een hoodie en een legging van stralingwerend materiaal (met ingeweven zilverdraad) helpt me een beetje. Mijn werk omvat het registreren en beoordelen van de aan mensen met een beperking aangepaste constructie van openbare gebouwen. In mijn eigen belang heb ik bijvoorbeeld de stralingsbelasting op universiteiten gemeten. De belasting was hoog door onder andere overal WiFi en de zendmasten in de omgeving. Na werkdagen in dergelijke omstandigheden was ik ongedurig, mijn hart ging tekeer, het bonsde en vibreerde, ik had last van darmproblemen, zweten en mijn nachtrust was verstoord.

De darmklachten begeleidden me soms voortdurend. Ze manifesteerden zich in de vorm van diarree of het gevoel diarree te hebben, en waren erg belastend. Autorijden of met de bus, überhaupt onderweg zijn, is moeilijk met ongewisse diarree. Ik ben slank van postuur en er waren perioden waarin ik toch nog meer gewicht verloor door de diarree.

Uit een onderzoek van medisch fysicus prof. dr. Lebrecht von Klitzing bleek dat mijn darmflora sterk afweek en slechts tien procent van de gebruikelijke darmbacteriën bevatte. Hij deed ook onderzoek naar mijn hartslagvariabiliteit, d.w.z. hoe de tijd tussen twee opeenvolgende hartslagen varieert. Het resultaat liet vertraagde

potentialen zien die een risico op een hartaanval inhouden. Dr. von Klitzing heeft veel ondervinding met de diagnosestelling van EHS. De controle van de hartslagvariabiliteit is voor hem een belangrijk criterium.

Om wat aan mijn tinnitus te doen, nam ik contact op met prof. dr.-ing. Josef Pöppel aan de Technische Universiteit van Ingolstadt. Als onderdeel van een onderzoeksproject kon ik op drie opeenvolgende dagen telkens een uur doorbrengen in de zogeheten *anechoïsche* ruimte voor stralings- en geluidsmetingen.⁹ In de vakpers berichten mensen herhaaldelijk over hoe nuttig zo'n verblijf voor hen was. Velen hebben verlichting van tinnitus ervaren of hadden wekenlang een veel stabiel gevoel. Helaas had ik een dergelijk gevoel van voldoening niet wat betreft de gezondheid, maar ik heb wel contacten en ervaringen opgedaan.

Alsof de eerdere symptomen niet genoeg waren, kwam er in januari 2019 nog urticaria bij, d.w.z. netelroos met rode plekken op de huid. Het begon bijna elke nacht rond één of twee uur en verdween 's morgens weer. Dat wordt verklaard aan de hand van het immuunsysteem, waarvan de werking 's nachts daalt, en de lichaams-eigen ontgiftiging, die 's nachts intensiever wordt. Controle en verandering van voedsel brachten geen enkele verbetering. Bij urticaria staat ook een verhoogde afgifte van histamine beschreven – een mogelijk gevolg van elektrosmog.

Ik vroeg een kuur aan voor mijn EHS-symptomen en een jaar later, in februari 2019, kreeg ik eindelijk goedkeuring voor een verblijf in een kliniek waar traditionele Chinese geneeskunde werd toegepast. Mijn kamergenoot gebruikte dag en nacht haar mobiele telefoon, wat ik aanvankelijk niet wist. De urticaria werd heviger. De kliniek bood me genereus een lege eenpersoonskamer onder het dak aan, waardoor zich tijdens mijn tijd in de kliniek een verbetering van mijn gezondheid en energie kon inzetten. Daarnaast kwam ik ook aan.

Mijn huisarts was een grote steun voor me. Ze was geïnteresseerd in het onderwerp, en hoewel het allemaal nieuw voor haar was, geloofde ze mijn uitleg en besefte dat er aldoor ziekmeldingen nodig bleven voor mijn herstel en stabiliteit. Ze houdt sinds 2016 de risico's van elektromagnetische velden in het oog en heeft inmiddels vele andere patiënten naar mij doorverwezen voor uitwisseling van ervaringen. Het was beslist nuttig dat ik mijn symptomen altijd direct schriftelijk en met foto's vastlegde, wat een hele documentatiemap heeft opgeleverd.

In 2016 had mijn huisarts vastgesteld dat ik chronische elektrohypersensitiviteit had op grond van diagnosecode ICD-10 Z58 [*International Classification of Diseases*,

9 Een anechoïsche (echovrije) ruimte heeft wanden, vloer en plafond die geluid maximaal absorberen en dus geen enkel geluid reflecteren. (jv)

internationale lijst van ziekten]. Bij mijn belastingaangifte probeerde ik tevergeefs de kosten op te geven voor onderzoek, behandeling en medische zorg die door de zorgverzekering niet worden gedekt. Volgens de wet is hiervoor een doktersattest met rapporten van de huisarts en alle andere tot nu toe betrokken artsen nodig, zoals ik heb vernomen. Dit jaar zal het voor het eerst mogelijk zijn voor mij om met die documenten de extra kosten bij de belasting op te geven.

Mijn grootste schat is mijn stralingsarme woonplaats – met een gemeten waarde van $0,1 \mu\text{W}/\text{m}^2$ – en mijn woning, die gebouwd en ingericht is volgens ecologische en bouwbiologische inzichten. Ik vind het heerlijk om in mijn grote tuin te zijn en kan er opgelucht ademen, mezelf versterken, bij het tuinieren genieten van de natuur. Samen met een bouwbiologisch meespecialist, opgeleid aan het *Institut für Baubiologie und Nachhaltigkeit* IBN [instituut voor bouwbiologie en duurzaamheid], heb ik verschillende verbeteringen in mijn slaapkamer kunnen doorvoeren, naast het installeren van een netvrijschakelaar. Natuurlijk heb ik thuis geen WiFi maar een bekabelde aansluiting.

Van mijn elfde tot mijn achttiende sliep ik in een stapelbed. Dat stond tegen een wand, waarachter zich op de elf centimeter dikke gevel een zekering- en verdeelkast voor twee appartementen bevond en de hoofdelektriciteitsleiding van twee andere appartementen. Daar was een constant gezoem te horen. Het was ook ongunstig dat de bedframes van metaal waren en de matrassen stalen veren hadden. Door de wisselwerking hiertussen lag ik waarschijnlijk jarenlang in een laagfrequent wisselveld tijdens het slapen. Op 18-jarige leeftijd begon ik last te krijgen van lichte tinnitus, wat echter in de loop van de tijd verergerde. Ik ga ervan uit dat ik daarom aanleg had en gevoeliger op elektromagnetische velden reageer.

Tegenwoordig modder ik zo verder. De werkdagen betekenen nog steeds veel stress voor me. Een leven in de openbaarheid is maar in beperkte mate mogelijk. Na een bezoek aan een restaurant kwamen er naast de reeds beschreven klachten ook nog gezwollen ogen en gevoelens van angst bij. Ik ben absoluut geen bang iemand. Het feit dat de straling mijn hersenen nu zo heeft aangedaan dat ik zelfs gevoelens van angst krijg, bevreedt me ten zeerste. Na een bewonersbijeenkomst met veel deelnemers bloedde voor het eerst mijn tandvlees. Welke verrassing zal er nog meer komen?

Ik probeer bij het algemene publiek te zorgen voor bewustheid over het onderwerp draadloos en hoogfrequente straling. Naar gelang de situatie is, benut ik kansen en spreek over de risico's, ook in het openbaar. Ik ben lokaal actief in het dorp. Ik heb onze vereniging van fruittelers met lezingen geïnformeerd over het feit dat bijen hun oriëntatie verliezen door hoogfrequente straling, dat de straling ze ver-

zwakt en ziekten veroorzaakt. We hebben die harde werkers nodig voor de bestuiving van de fruitbomen. Bij een actie voor vleermuizen vertelde ik alle aanwezigen dat vleermuizen ook beïnvloed en bedreigd worden door de straling: niet alleen wat betreft oriëntatie maar ook qua voedselvoorziening, want ze vinden minder insecten, doordat de straling ook die schaadt en aan het decimeren is.

Insecten

De BEEFI-studie *Biological Effects of Electromagnetic Fields on Insects – a Systematic Review and Meta-Analysis* [biologische effecten van elektromagnetische velden op insecten – een systematisch overzicht] van Thill, Cammaerts en Balmori uit 2023 is een overzichtsstudie die aantoont dat elektromagnetische velden van zendmasten en hoogspanningsleidingen een negatief effect hebben op het organisme van insecten. De EMV's schaden het DNA en het voortplantingsvermogen en leiden tot oxidatieve stress. De effecten zijn gedeeltelijk in het veld bewezen en in het laboratorium duidelijk aangetoond.

> [PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/37990587](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37990587).

In ons dorp is er sprake van dat er zenders gebouwd worden. Om die reden hebben we een burgerinitiatief opgericht en onder andere de film *The Effect of Mobile Telephony Radiation on our Health – Checking the Facts* (de werking van mobiele telecomstraling op onze gezondheid – wat zijn de feiten, 2018) van Lothar Moll en Klaus Scheidsteger vertoond en daarna besproken. Ik heb in het mededelingenkastje van de gemeente een poster opgehangen met de informatie dat de huidige hoogfrequente elektromagnetische straling in het dorp slechts $0,1 \mu\text{W}/\text{m}^2$ is. Daarop werd me aangeboden om gegevens te presenteren over de effecten van sterkere velden op de gezondheid. Ik heb de hoop dat de mensen in het dorp wakker worden en het leren waarderen dat we op een plek met weinig straling wonen. We moeten die toestand behouden en beschermen.

In de vrije natuur kwam ik weer op krachten



Silvia Peters, is sociaal wetenschapper en kreeg te maken met verschillende omgevingsgerelateerde ziekten. Het lukte haar om een aanzienlijke verbetering te bereiken dank zij verschillende complementaire behandelingen. Omdat de wettelijke zorgverzekering de kosten hiervan niet dekt, was ze genooddaakt om zelf een bedrag van vijf cijfers op te brengen.*

Als 17-jarige scholier liep ik de ziekte van Pfeiffer op (Eppstein-Barr-virus). Vanwege aanstaande examens ging ik al vlug weer naar school en daardoor genas de ziekte niet helemaal. Sindsdien ben ik nooit meer echt hersteld. Gevoeligheid voor infecties, allergieën, chronische pijn en gebrek aan energie vergezellen me tot op de dag van vandaag. Maar ik ben altijd goed van zin geweest om me in te zetten. Hoewel ik snel uitgeput was, doorliep ik een beroepsopleiding die fysiek zwaar was. Mijn studie sociale wetenschappen heb ik als beste van het jaar afgerond. Daarna werkte ik in de academische wereld, ik begon aan mijn proefschrift en kreeg uitzicht op een leerstoel. Het ontbrak me nooit aan interesse of bereidheid, maar constant zat ik aan mijn limiet wat betreft mijn studie, carrièreplanning en ouderschap.

Vijfentwintig jaar lang liep ik bij verschillende artsen, die allemaal van mening waren dat de oorzaak van de uitputting psychisch was. Ik heb het gezocht bij verschillende psychotherapieën, die me wel interessante gezichtspunten opleverden, maar geen verbetering in mijn gezondheid brachten.

Tot 2010 kon ik nog voltijds werken. Daarna verhuisde ik naar een appartement op de tweede verdieping van een flat. Vanuit een raam van het nieuwe appartement was er zicht op een mast die 250 meter verderop stond, waar in drie lagen 54 zenders op zaten gemonteerd. Ik schonk verder geen aandacht aan die mast. Vier maanden na mijn verhuizing stortte ik qua gezondheid volledig in. Ik lag enkel op de bank en in bed en was 's nachts om de paar uur nat van het zweet. Mijn hele lichaam deed pijn, driekwart jaar lang was het alsof ik ernstige griepverschijnselen had. Ik kon nauwelijks rechtop staan, had het koud en zweette extreem. Naar het toilet gaan betekende een enorme inspanning. Boodschappen doen en het huishouden werden overgenomen door het maatschappelijk werk. Soms kostte het me te veel inspanning om me in bed om te draaien. De dokter vertelde dat ik een dodelijk virus had en dat medicijnen niets meer voor me konden doen. Na negen maanden verdwenen de ernstige griepverschijnselen, maar de uitputting bleef. Ik had ernstige stoornissen in het vinden van woorden, hoewel ik in het verleden juist zo goed

was geweest in taal. Ook had ik last van geheugen- en concentratieproblemen, slaapstoornissen, kloppingen en steken in het hart.

Het keerpunt was voor mij een bezoek aan een natuurgeneeskundige. Hij stelde als diagnose myalgische encefalomyelitis (ME, chronisch vermoeidheidssyndroom, ICD-11 code 8E49), een chronische multisysteemziekte. De natuurgeneeskundige legde me uit: 'Je klachten zijn niet psychisch, maar neurologisch, wat betekent dat onder andere je zenuwstelsel beschadigd is.' Eindelijk werd duidelijker wat er met me aan de hand was. De natuurgeneeskundige had ook ervaring met het testen op zware metalen en het verwijderen ervan door middel van chelatatie (d.i. via bindmiddelen). De onderzoeken toonden bij mij extreem hoge niveaus van lood, cadmium, aluminium en kwik aan. Met een genetische test werden zes verschillende polymorfismen (sequentievariaties in de genen) gediagnosticeerd. Die zorgen ervoor dat fase 1 en 2 van de zelfontgiftiging van het lichaam verstoord zijn. Dat betekent dat mijn lichaam niet genoeg enzymen aanmaakt om gifstoffen te binden en uit te scheiden. Als gevolg hiervan hopen veel omgevingstoxines zich in mijn organisme op, wat de algehele stofwisseling beïnvloedt. Al mijn orgaansystemen zijn door toxines belast: zenuwstelsel en immuunsysteem, ademhalingsorganen, huid, lever, nieren, hart-vaatsysteem, maag-darmkanaal en het bewegingsapparaat.

Een half jaar lang onderging ik wekelijks ontgiftingen van zware metalen en begon ik voedingssupplementen in te nemen. Als gevolg hiervan verbeterde mijn toestand, kon ik weer makkelijker woorden vinden en gesprekken voeren. Maar mijn vatbaarheid voor infecties, de pijn en de zwakte waren nog steeds heel hevig. Voor verdere behandeling ging ik twee keer naar de speciale kliniek in Neukirchen en ik vond ook een zeer ervaren natuurgeneeskundige bij mij in de buurt. Een gediagnosticeerde ziekte van Lyme kon worden genezen door behandeling met eigen bloed. Bovendien gaf een rechtstandige functionele MRI ernstige schade aan de halswervelkolom te zien. De Borrelia-bacterie valt naar veronderstelling de gewrichtsbanden van de halswervelkolom aan, wat instabiliteit en verschuiving veroorzaakt. De halswervelkolom is een deel van het lichaam waar zenuwen, gewrichtsbanden, spieren, tussenwervelschijven, wervels, hersenvocht, bloed en lymfevaten in een nauwe ruimte fijn op elkaar afgestemd samenwerken. Problemen in de halswervelkolom kunnen tot veel andere effecten leiden. Als gevolg hiervan was ik constant duizelig en had extreem veel pijn, wat me een tijdje mijn wil om te leven benam. Fysiotherapie, massages en osteopathie [bewegingstherapie] verergerden mijn klachten, maar atlastherapie volgens de Arlen-methode bracht uiteindelijk verbetering. Bij atlastherapie wordt het lichaam door gerichte impulsen gestimuleerd om zelf weer in balans te komen. Daarnaast kreeg ik oefeningen mee voor spiertraining en rekoefeningen, die ik sindsdien dagelijks thuis doe.

In de periode 2010 tot 2013 was ik het grootste deel van de tijd met ziekteverlof. Sinds 2014 heb ik een verminderde arbeidsovereenkomst. Ik moest mijn carrière-plannen opgeven. De wettelijke ziektekostenverzekering dekt de kosten van natuurgeneeskunde niet. Mijn aanvullende zorgverzekering betaalde een deel van de diagnostiek en behandeling, maar een aanzienlijk deel moest ik zelf bekostigen. In de periode 2010 tot 2020 bijvoorbeeld gaf ik, ondanks een drastisch verminderd inkomen, in totaal zo'n 55.000 euro voor gezondheid uit.

Het verband tussen zenderstraling en mijn klachten was me tot 2019 nog niet duidelijk. Hoewel ik had gemerkt dat een snoerloze telefoon of mobiel me direct pijn in mijn oren en hoofd bezorgde, wilde ik er lange tijd niet aan dat de straling me veel breder gezien schade toebracht. Maar tijdens een vakantie aan zee kon ik het besef last te hebben van elektrohypersensitiviteit (ICD-10-code: Z58) niet langer vermijden. Ik merkte dat mijn lichaam zich herstelde en aan kracht won als ik uren in de vrije natuur doorbracht, ver weg van elke hoogfrequente technische straling. Zodra ik terugkwam op de camping, met WiFi en veel gebruikers van mobiele telefoons, begonnen alle bovenstaande symptomen weer, naast spanning en rusteloosheid. Ik heb dit tien dagen lang keer op keer uitgeprobeerd, totdat het verband voor mij duidelijk was en ik het niet langer kon ontkennen.

Internationale classificatie van ziekten

Het kan nuttig zijn om artsen te wijzen op diagnosecode Z58 (contactgevallen m.b.t. de fysieke omgeving, inclusief straling), Z57 (beroepsmatige blootstelling aan risicofactoren, waaronder straling) of W90 van de ICD-10 (*International Classification of Diseases*). De ICD-10-GM is de internationale statistische classificatie van ziekten en gerelateerde gezondheidsproblemen, 10e herziening, Duitse versie (*German Modification*). Die heeft twee delen: de systematische index, bestaande uit de hiërarchisch geordende lijst van codes, en de alfabetische index. In de alfabetische lijst staat 'elektrosensitiviteit' vermeld. Het is op het net te vinden bij het *Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte* [federaal instituut voor geneesmiddelen en medische hulpmiddelen] onder 'Kodiersysteme [codeersystemen], Downloads, Alpha-ID-SE'. Als de arts de code bij de diagnose schrijft, maakt dat een registratie mogelijk. Zo kan in de loop van de tijd en bij toenemende bekendheid met concrete cijfers worden aangetoond om hoeveel getroffen het gaat. [Sinds mei 2019 geldt de ICD-11, daarin staat als desbetreffende code: XE6JQ e.v.]

Na deze vakantie heb ik nog anderhalf jaar in het appartement gewoond, dat dus op 250 meter afstand van een zendmast lag. In de slaapkamer was een stralingsbelasting van 1000 tot 2000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ te meten. Als de buurvrouw direct boven mijn slaapkamer haar WiFi inschakelde, liepen de waarden zelfs op tot tussen 10.000 en

20.000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$. Toen kon ik er niet eens meer met een baldakijn slapen. Dus ging ik ertoe over om elke avond 20 km te rijden naar een vrouw die ook elektrogevoelig was en die een afgeschermd huis had in een dorp zonder zendinstallatie. Gelukkig mocht ik anderhalf jaar lang elke nacht bij haar slapen. Zo kon ik langzaam weer op krachten komen om op zoek te gaan naar een woning.

Een bijkomend obstakel is dat ik ook last heb van MCS, meervoudige chemische sensitiviteit (ICD-10-nummer T78.4). Ik ben allergisch voor veel aroma's en chemicaliën. Zo kunnen de geuren van sigaretterook, verbrande etenswaren, deodorants, parfums, schoonmaakmiddelen en wasmiddelen in mijn buurt me in sterke mate iets doen. Een pasgeverfde muur kan leiden tot disfunctie van mijn bloedsomloop, branderig gevoel in mijn longen en spiertrekkingen door mijn hele lichaam. Ik herken onverdraagbare bouwmaterialen in eerste instantie niet meteen. Er bestond dus een risico om in nog moeilijker omstandigheden dan voorheen te komen als ik van woning veranderde. Na lang zoeken vond ik een bescheiden mogelijkheid tot inwoning in het huis van een oude dame die geen WiFi heeft. Hier heb ik een eigen ingang, dus heb ik geen last van geuren of mobiele telefoons van burens. De dichtstbijzijnde zender staat relatief ver weg en de stralingsbelasting is minimaal. Toen ik er introk, mocht ik het er laten opknappen met een speciale anti-allergische verf. Ik hoop dat mijn situatie hier voorlopig stabiel blijft en dat ik geleidelijk aan een beetje kan herstellen.

Doordat ik zo uitgeput ben, koop ik gewoonlijk veel via internet. Hiervoor gebruik ik een stralingsvrije laptop met afgeschermd kabelaansluiting. Ik heb ook veel voedselintoleranties, daar helpt een rotatiedieet bij. Het menu is zo ontworpen dat elk afzonderlijk voedingsmiddel pas na vier dagen weer wordt gegeten. Als ik met te veel straling van mobiele telefoons of WiFi te maken krijg, reageert mijn lichaam met hartproblemen. Dan helpt het om magnesium in te nemen. Vitamine D, B-vitamines en vitamine C met hoge dosis helpen me ook. Het komt goed uit dat ik jarenlang yoga en meditatie heb beoefend. Sinds het instorten is dat niet meer mogelijk, maar ik voel me nog altijd verbonden met de spirituele wereld. Dat geeft me een grote mentale en emotionele kracht, die me helpt om alle pijn en de beroepsgerelateerde, financiële en sociale gevolgen van mijn chronische ziekte beter te doorstaan. Door de invloed van straling laat dit gevoel van verbondenheid zich echter niet goed meer merken.

Ik kan alleen met de auto naar mijn werk gaan. In de bus zou ik te veel last hebben van de geurtjes van mijn medemensen en van hun mobiele telefoons. Mijn werkgever is heel begrijpend en houdt er rekening mee dat ik bepaalde schoonmaakmiddelen, verf en bouwmaterialen niet kan verdragen. Ik heb een goed verwarmd ei-

gen kantoor met een lage stralingsbelasting. Het begrip van mijn collega's is echter beperkt. Ze toonden een stuk meer interesse en sympathie voor het lot van een collega die aan kanker leed. Het feit dat het bij mijn ziekte om zeer ingewikkelde en weinig bekende aandoeningen gaat, speelt daar waarschijnlijk een rol bij. Wie als collega hierop ingaat, ontkomt er niet aan om vragen bij het eigen gedrag te stellen, wat ongemakkelijk kan zijn.

Soms heb ik het gevoel in eenzame opsluiting te zitten. Ik kan amper vrienden en familie bezoeken omdat ik het erg snel koud heb, altijd moet vragen om mobiels en WiFi uit te schakelen en geen geurtjes op te doen. Ik heb vaak de energie niet om zelf bezoek te ontvangen en gasten te onthalen. Keer op keer moet ik op korte termijn afspraken afzeggen als ik me te slecht voel. Ik kan helemaal niet sporten, zelfs korte wandelingen zijn meestal te inspannend. In stabiele perioden kan ik een begripende vriendin ontmoeten in een speciaal uitgekozen café of een thermaal bad. Als ik te veel van mezelf verg – te veel lichamelijke inspanning, te weinig warmte, te veel geurstoffen en/of straling – verergeren mijn klachten snel en heb ik uren tot dagen nodig om er minstens half weer van te herstellen.

Niet de mens maar de omgeving moet geheeld worden



H.C. Fricke, elektrotechnisch ingenieur en informaticus, blogt over zaken als voeding, voedingssupplementen, biochemie, elektrosmog en zware metalen – niet zonder grond, want een van zijn problemen is elektrogevoeligheid. De bedoeling van zijn werk is de gezondheid te bevorderen en de weerbaarheid tegenover elektromagnetische velden en andere ongewisheden van het leven van tegenwoordig te verbeteren.

Mijn vroegere passie was informatica en alles wat met communicatie, straling en zo te maken had. Ik ben opgeleid op het gebied van informatica en elektrotechniek, heb me verder geschoold van vakman tot afgestudeerd ingenieur en heb mijn *master of science*-graad [drs., ing.] in het buitenland behaald. Ik was zelfstandige en werkte bijna twee decennia in industrieel onderzoek. Meest recentelijk heb ik onder andere gewerkt aan zaken als (draadloze) netwerken en mobiele diensten. WiFi, Bluetooth en smartphones waren mijn constante metgezellen op het werk – geen goede constellatie als je ineens beseft elektrogevoelig te zijn (geworden).

Omdat ik altijd geïnteresseerd ben geweest in nieuwe dingen, hield ik me bezig met veel andere onderwerpen, zoals tuinbouw, gezonde levensstijl en voeding – een paar jaar voordat de elektrogevoeligheid me onderuit haalde. Zo zorgde een

aanzienlijke vermindering van melk en zuivelprodukten ervoor dat ik nauwelijks nog verkouden was, dat mijn huid zich langzaam verbeterde en ik meer energie had. Ik was verbaasd dat zo'n kleine verandering al een dusdanige impact had. Deze ervaring moedigde me aan om me nog verder te verdiepen in gezondheids-onderwerpen, waarbij voeding vooralsnog op de voorgrond stond.

Wat later begon ik met het aantal van mijn werkuren terug te brengen, onder andere om de groente- en fruittuin van ons gezin opnieuw te beplanten en verzorgen. Maar wat me aanvankelijk nieuwe energie, kracht en gedrevenheid bracht, vlakke steeds meer af. Elke positieve verandering in mijn levensstijl had in het begin een positief effect, maar de kracht vervloog in de daarop volgende maanden. Er wilde iets niet meer kloppen.

Ik bracht mijn moeilijkheden eerst in verband met het dagelijks werk. Ik zag een mogelijke oorzaak van mijn gebrek aan energie in het feit dat mijn interesse in het werk was afgenomen. Ik bracht mijn beroepsmatige arbeid terug tot vier dagen; daarna drie dagen per week, omdat ik rust nodig had. Uiteindelijk heb ik besloten om op eigen kosten een pauze van twee jaar in te lassen. Ik wilde die gebruiken om weer wat meer vitaliteit en levensvreugde te herwinnen, ook om eventuele veranderingen die qua werk nodig konden zijn aan te pakken en om mezelf met nieuwe perspectieven vertrouwd te maken.

Hoe ik mijn elektrogevoeligheid ontdekte

Omdat naar de sauna gaan erg goed voor me was, bleef ik twee keer per week 's ochtends een sauna bezoeken in de buurt van mijn voormalige werkplek, zelfs in mijn vrije tijd. Voor de rit nam ik dezelfde trein als voorheen naar mijn werk. Om een volle sauna te vermijden en vooraf te kunnen zwemmen, vertrok ik vroeg. Veel mensen waren dan in het drukke spitsverkeer onderweg. 's Ochtends na het opstaan voelde ik me nog fris, maar na de treinreis, in het water van het vijftigmeterbad, was ik al uitgeput en zwom ik als tegen een muur aan. Dat was niet alleen een subjectieve gewaarwording – de klok van het zwembad gaf duidelijk mijn verminderde snelheid te zien.

Door mijn achtergrond als elektrotechnisch ingenieur was ik bekend met het onderwerp elektrosmog – maar het was altijd een abstract iets gebleven en ik had het nooit eerder met mezelf verbonden. Als echter alle andere (bekende) verklaringen uitgesloten kunnen worden, dan moet ook een elektrotechnisch ingenieur en informaticus kijken waar hij wellicht niet wil kijken, hoewel bepaalde bevindingen erg ongemakkelijk kunnen zijn.

Ik kocht geëigende meetapparatuur om de stralingslast in de verschillende treinen en coupés te meten, keek naar waar de bovenleiding en de aandrijving zich bevonden, reed op verschillende tijdstippen en zat in het fietscompartiment, waar minder mensen waren. Door mijn beroepsopleiding had ik het technisch inzicht om de situatie met de juiste apparatuur te meten. De magnetische fluxdichtheid van de nieuwe S-Bahn-wagens, die sinds begin 2016 op het traject naar mijn werk werden ingezet, lag bijna overal buiten het meetbereik van mijn LF-meter, d.w.z. meer dan 2000 nT (nanotesla). Nog beangstigender was echter dat bijna alle passagiers op hun smartphones bezig waren – enkele slechts een paar centimeter van me vandaan. Sommige van deze tot wel zeventig smartphones stralen met een vermogen tot 2 watt, en omdat de metalen omhulling en de warmte-isolerende beglazing de treinwagon tot een kooi van Faraday maken, wordt een groot deel van dit vermogen in het interieur weerkaatst. Voor mij was de belasting van de smartphones veel problematischer dan die van de tractiestroom en de bovenleidingen.

Nadat ik ook de situatie in mijn stadswoning had gemeten – de waarden kwamen op 100 – 200 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ vanuit verschillende richtingen – was het me helder dat ik de stad verlaten en de trein mijden moest, en verhuisde ik terug naar het platteland. De vele zenders, waaronder WiFi, liet ik achter me. Deze verandering heeft me goed gedaan, ik kwam weer een beetje op krachten. Bij het me verdiepen in onderwerpen betreffende gezondheid, biochemie en biofysica, nam ik nu ook het onderwerp elektrosmog op mijn bord.

De elektrogevoeligheid wordt steeds erger – effecten op het werk

De twee jaar vrijaf waren snel voorbij, ik ging weer aan het werk. Maar al op de tweede dag werd ik geplaagd door migraine-achtige hoofdpijn. Na vier uur werken was ik geïrriteerd en uitgeput, en als ik niet vroeg genoeg ophield, had ik na een dag werken een aantal dagen migraine. Het probleem: er zat een WiFi-toegangspunt met meerdere zend- en ontvangstantennes (MIMO) aan het plafond van het kantoor, en op een afstand van 250 meter vanaf mijn werkplek was een grotere LTE-zendmast [4G] te zien, met een primaire uitstraling, de zogeheten hoofdbundel, die rechtstreeks op de raamkant bij mijn werkplek gericht stond. Latere metingen die ik deed, bevestigden een vrij extreme continue belasting.

Ik kon verhuizen naar een wat meer afgelegen kamer – maar daar was geen kabelinternet. Het was duidelijk dat alle WiFi in mijn omgeving, evenals vergaderingen met twintig of meer via WiFi verbonden notebooks en alle smartphones, niet goed voor me waren. Vanuit mijn thuishandkantoor werken of anderszins telewerken werd afgewezen. De enige uitweg was mijn werkuren met financieel verlies tot een minimum te beperken.

Omdat mijn afwezigheden zich hadden opgestapeld, waarbij ik voor bijna elke afwezigheid een attest van arbeidsongeschiktheid kon tonen, werd me zeer plotse-ling een beëindigingsvoorstel aangeboden – uiteraard zonder enige verwijzing naar mijn veronderstelde elektrogevoeligheid. Na enig nadenken accepteerde ik het aanbod, want het was duidelijk dat een strijd voor de erkenning van mijn gezondheidsbeperking erg lang en moeilijk zou zijn. Ik noem elektrogevoeligheid geen ziekte, omdat het voor mij een normale reactie van het lichaam is op een verstoorde omgeving. Niet de mens maar de omgeving moet geheeld worden.

Bijnieren, schildklier, tanden, amalgaam, Cutler-protocol, HPU & Co.

Ik kreeg kennis aan iemand, via wie ik op veel nieuwe onderwerpen kwam. We hebben ons gezamenlijk intensief geïnformeerd, de samenwerking was heilzaam en erg effectief. De functie en het belang van de bijnieren, de schildklier en ons hormonale systeem werden veel begrijpelijker voor me.

Het onderwerp gebitssanering werd erg belangrijk voor me. Ik raad het volgende boek aan: *Hidden Epidemic – Silent Oral Infections Cause Most Heart Attacks and Breast Cancers* [verborgen epidemie – stille mondinfecties veroorzaken de meeste hartaanvallen en borstkanker, 2017] door Thomas E. Levy, MD, JD, dat ik op mijn blog in het Duits heb samengevat. Het behandelt onder andere rot in het kaakbot (NICO/FDOJ), wortelkanaalbehandelingen en chronisch geïnfecteerde amandelen. Chronische ontstekingen in de mond en darmen blokkeren de natuurlijke biochemische ontgiftiging van het lichaam en belasten zo het hele systeem dubbel.

Een belangrijke stressor [belastende factor] die veel mensen met elektrohypersensitiviteit gemeen hebben, is kwik – meestal uit amalgaamvullingen. In mijn blog heb ik daarom uitgebreid aandacht besteed aan de Amerikaanse chemicus Andrew Hall Cutler. Door de desbetreffende biochemie te bestuderen, heeft Cutler voor ontgiftiging van (anorganisch) kwik een manier gevonden, die anders dan via DMPS en DMSA mogelijk ook de intracellulaire kwikbelasting vermindert, o.a. in de hersenen. Het Cutler-protocol is echter een project dat jaren duurt en een goede voorbereiding vereist, en alleen werkt als alle punten, met name die van de voorafgaande en begeleidende maatregelen, in acht worden genomen. Helaas worden veel van deze zaken vaak genegeerd, ook omdat het nogal wat tijd kost om de uitvoerige boeken van Cutler in het origineel te lezen.

Iets als hemopyrollactamurie (HPU, een stofwisselingsstoornis), of specifieke tekorten aan micronutriënten [voedingsstoffen waar weinig van nodig is] die erdoor worden veroorzaakt, worden naar mijn mening ook erg verwaarloosd in de geneeskunde. Volgens de huidige stand van de kennis veroorzaakt HPU een tekort

aan zink en vitamine B6. Als deze stoffen ontbreken, is ons lichaam niet meer in staat om genoeg neurotransmitters (waaronder serotonine, dopamine) aan te maken. Bovendien hebben de eigen ontgiftingsprocessen van het lichaam eronder te lijden. In de praktijk hebben velen ook een tekort aan andere micronutriënten.

Ik denk dat het belangrijk is om in ieder geval magnesium in een biologisch goed geschikte vorm aan te vullen, bijvoorbeeld als bisglycinaat, malaat of tauraat. Magnesium is de natuurlijke calciumkanaalblokker. Elektromagnetische velden verhogen de toestroom van calciumionen in de cel, wat volgens sommige wetenschappers een van de beslissende *triggers* is van gezondheidsproblemen. Magnesium is onder andere nodig om de door EMV's geactiveerde calciumkanalen te sluiten. Tot de hersenen doorgelaten magnesium L-threonaat echter zou neuronen kunnen sensibiliseren en in theorie de elektrogevoeligheid verergeren – dus dat moet eerder met de nodige voorzichtigheid geprobeerd worden in omgevingen met veel EMV's. Niet alle magnesium is hetzelfde, elke vorm heeft zijn specifieke voor- en nadelen. In mijn blog heb ik er een vrij uitgebreid artikel over geschreven.

Ons lichaam is een complex geheel. De elektromagnetische straling verhoogt de belasting en doet mogelijk latent aanwezige deficiëntieverschijnselen oplopen, totdat de emmer overloopt. Elektrogevoeligheid komt vaak voor bij mensen bij wie sommige dingen al niet (meer) zo goed lopen. Het is alsof iemand die al op de grond ligt, ook steeds nog trappen krijgt. De publicaties van de Franse EHS-onderzoeker Dominique Belpomme laten iets soortgelijks zien: de bloedwaarden van mensen met EHS en meervoudige chemische sensitiviteit vertonen vaak tekenen van verhoogde oxidatieve stress. Er is een vermindering van glutathion en andere antioxidanten, en een toename van ontstekingsmarkers.

Wat je niet moet doen

Ik zou waarschuwen voor infusies met chelatoren zoals DMPS, DMSA en EDTA, die de uitscheidingsorganen (vooral de nieren) kunnen overbelasten en kunnen leiden tot een herverdeling van zware metalen in het lichaam. Dit laatste kan mogelijk leiden tot extra neurologische en toxische problemen – of zelfs het zetje tot elektrogevoeligheid geven. Ik blijf geheel weg bij middelen als chlorella, daslook en koriander. Ook urinemobilisatietests, infusies met glutathion en alfa-liponzuur kunnen zaken verergeren en met name kwik in het lichaam en de hersenen herverdelen.

Er zijn echter ook andere kwesties. Ik beschouw antibiotica van de fluorchinolongroep (inclusief Cipro) en het MRI-contrastmiddel Gadolinium als erg problematische stoffen. Ik zou wat dit betreft graag artsen met een kritischer en opener

houding willen zien, die hun patiënten op zijn minst tegen verdere schade beschermen.

Hoe het nu met me gaat

Ik kon de vooruitgang bij mezelf, mijn welbevinden, mijn energie keer op keer afmeten aan hoe krachtig en snel ik mijn zwembaantjes deed. De successen komen in constante, kleine stapjes, waarbij ik de interventies in een onderling afgestemde volgorde opbouw. Het kuren bestaat uit de verwijdering van zware metalen – als permanent project van vele maanden en jaren.

Veel dingen zijn er verbeterd, maar de elektrogevoeligheid is een constante in mijn leven. Ik vermijd het openbaar vervoer, grote samenkomsten van mensen en ook stadscentra. Het is absoluut noodzakelijk dat ik in een vrijstaand huis woon om de belasting door de WiFi, DECT-telefoons en smartphones van directe burens te kunnen reduceren. Maar de situatie in de omgeving verandert voortdurend, dus ik dien er rekening mee te houden dat ik op elk moment van locatie moet veranderen. Zelfs het bezit van een eigen woning biedt vandaag de dag geen zekerheid meer, want door de veranderende omgeving kan de stralingslast toenemen.

Ik wil nog vermelden dat ik meer dan twee jaar lang een soort dankbaarheidsdagboek heb bijgehouden. Dat vergrootte mijn aandacht voor alle positieve dingen om me heen, plus voor alles dat het tussenmenselijke versterkt. Ik ben een hobbytuintier geworden, wat goed voor me is. Het is erg fijn dat ik mijn huidige partner heb kunnen leren kennen via al het bezig zijn met het menselijk lichaam en de gezondheid. In dit opzicht zou ik niets willen veranderen of ongedaan maken. Het leven kiest kronkelige wegen en soms is het voldoende om je ogen te openen en tegen jezelf te zeggen: niet ik ben ziek, maar de omgeving!

In mijn blog HCFRICKE.COM/EMF staan veel onderzoeken gedocumenteerd.

Als het vat overstroomt



Werner Lorenz, 58, ambtenaar, vermoedt dat er een groot aantal niet-gemelde EHS-gevallen bestaat en dat veel mensen met deze aandoening de oorzaak van hun symptomen niet kennen. De zenderstraling moet voor iedereen verminderd worden, de heer Lorenz beschouwt die als een belangrijke stressfactor.*

Ik woon met mijn vrouw in ons eigen huis aan de rand van een klein dorp. De dichtstbijzijnde woning ligt op ongeveer 80 meter afstand en op drie kilometer afstand is er een zendmast. Enkele jaren geleden werd er een zendmast gepland in onze directe omgeving. Verschillende bezorgde burgers organiseerden vervolgens een zeer informatieve lezing over de gevaren van mobiele-telecomstraling. Via een handtekeningenactie stemde de meerderheid van de mensen tegen de mast. Ik ervaar het als bedreigend dat er op zo veel plaatsen in het gebied nu zendmasten zijn gepland. Om de paar kilometer moet er een mast komen te staan; waarom in die hoeveelheid? Ik lees niet graag de dagelijkse krant, zo vanzelfsprekend als er daar wordt geschreven over het gebruik van deze gevaarlijke technologie. Voor mij betekent zelfs de zender op drie kilometer afstand een belasting.

In een stuk grasland dat in het stralingsveld van de zender ligt, dragen de fruitbomen ondanks voldoende bemesting en vakkundig snoeien steeds minder vruchten, de groeiwijze ontwikkelt zich eigenaardig. Als ik lang op die plek ben, krijg ik spier- en gewrichtspijn, aandrang om te plassen, oorsuizen en word ik licht in mijn hoofd. Eén boom staat in de stralingsluwte van een huis; die groeit normaal. In een herbebossingsgebied met sterkere straling zie ik dat de kruinen van de bomen zich onevenwichtig ontwikkelen, dat ze verklevingen hebben, dat er bomen verdorren. Een eind verderop, direct op het bospad, is de stralingsbelasting nog tien keer hoger, ondanks de grotere afstand tot de zendmast. Hieraan is te zien dat er zich reflecties en cumulaties (ophopingen) voordoen.

In 2013 kon ik mijn beroepsbezigheden nog altijd onbelast uitoefenen. Aan het eind van het jaar werden er verschillende WiFi-hotspots in het gebouw geïnstalleerd – zonder dat wij medewerkers het ons bewust waren, we waren er niet van op de hoogte. Een van deze zeer sterke toegangspunten was tegenover mijn kantoor aangebracht, alleen de deur en een smalle gang zaten ertussen. Alle medewerkers hadden een ethernetverbinding, waren dus zagezegd bedraad; die hotspots zouden niet nodig zijn geweest. Mijn werk viel me steeds moeilijker. Mijn concentratie nam af, ik kon de namen van nieuwe collega's niet onthouden, kreeg zichtstoornissen, maag- en darmklachten, oorsuizen, spierpijn, slaapstoornissen, onverklaarbaar hogere pols- en bloeddruk, hartritmestoornissen en moeilijkheden bij

het vinden van woorden, en een constante aandrang om te plassen. Omdat er nu die hotspots waren, maakten collega's meer gebruik van hun mobiele telefoons. In het begin werd ik doordeweeks hierdoor in mijn prestaties beperkt; maar dan kon ik me in het weekend herstellen. Na verloop van tijd was ook dit niet meer mogelijk. Ik kwam thuis van mijn werk, ging op de bank liggen, had geen zin in eten en ging vroeg naar bed. Ik kon geen rustgevend diepe slaap vinden. Tijdens de eerste uren van de werkdag kon ik nog wel doelmatig bezig zijn, maar dan werd het al-
lengs moeilijker om nog de nodige beslissingen te nemen. Op een gegeven moment voldeed zelfs de vakantie niet meer om te kunnen regenereren, er deden zich verschillende periodes van ziekte voor. Een heel uitgebreide gordelroos maakte het noodzakelijk om als patiënt in een dermatologische kliniek te worden opgenomen en daar werd ik intraveneus behandeld.

Een beenmergonderzoek gaf veranderingen in de grenswaarden aan en sindsdien word ik elk half jaar op kanker onderzocht. Ik kreeg een oncologische revalidatie. Ik kon maar kort in de cafetaria van de kliniek blijven, na een uur voelde ik me uiterst onwel en uitgeput, mijn pols- en bloeddruk stegen. Terugkijkend ga ik ervan uit dat de WiFi en het mobiele-telefoongebruik van de gasten mijn reactie in die cafetaria hebben uitgelokt. In de derde week van mijn verblijf kwam er een intensieve smartphonegebruikster op de kamer naast de mijne liggen, de laatste twee weken van de revalidatie kon ik niet meer diep in slaap komen en leed ik aan een ernstige luchtweginfectie.

Gedurende deze tijd dacht ik na over de vraag of ik mijn veeleisende en verantwoordelijke werk nog wel kon blijven doen, gezien mijn gezondheidssituatie. In overleg met de werkgever ben ik overgestapt naar werk met minder druk qua tijd en verantwoordelijkheid. Mijn nieuwe kantoorplek bevond zich niet langer in de directe nabijheid van een WiFi-hotspot en met mijn gezondheid ging het iets beter. Toen moest er opnieuw een verhuizing van kantoor plaatsvinden, ik kwam weer in de buurt van een WiFi-hotspot te zitten en was omringd door een hoop mensen met frequent mobielgebruik in de aangrenzende kamers. Al na vier weken ging het met de gezondheid weer bergaf en moest ik me ziek melden. Na een vakantie kon ik weer vier weken werken. Het was me duidelijk dat het zo niet verder kon. Op grond van de ervaringen van de afgelopen jaren begon ik na te denken over hotspots, mobiele telefoons en mijn welzijn. In 2015 verwees de huisarts me door naar de natuurgeneeskunde. Na zeer uitgebreide onderzoeken en meervoudige diagnostiek ten behoeve van uitsluitel kreeg ik als diagnose 'uitgesproken reactie op elektromagnetische velden, chronisch vermoeidheidssyndroom, mitochondriële myopathie'. Ik reageer al bij continue blootstelling van zo'n 10 tot 20 $\mu\text{W}/\text{m}^2$.

Ik heb mijn werkgever en ook de bedrijfsarts op de hoogte gebracht van deze diagnose. 'Hoe wil je het anders hebben?' zei de bedrijfsarts. 'Elektromagnetische velden zijn er overal in de werkomgeving!' Niks geen nadenken over het feit dat straling ook ongezond is voor anderen, en ook geen meting van de heersende stralingsniveaus. Nadat de hotspots geïnstalleerd waren, hebben twee collega's herhaaldelijk last gekregen van onverklaarbare problemen met de bloedsomloop en met duizeligheid. Verschillende andere collega's zijn ziek geworden en een paar zijn er overleden aan kanker.

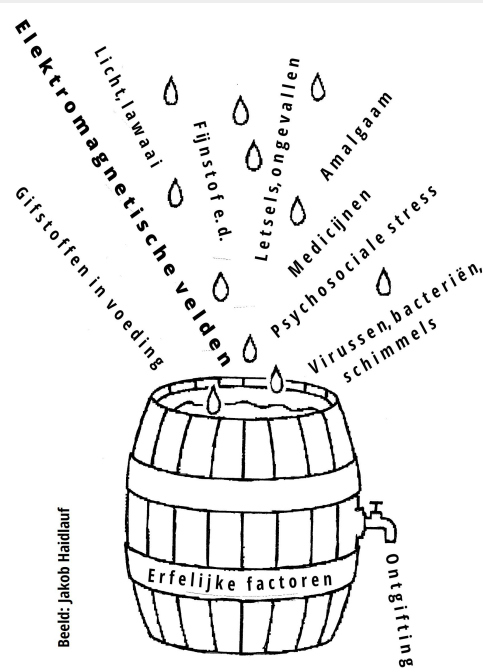
Ik nam contact op met verschillende zelfhulpgroepen en getroffen en besloot een arbeidsongeschiktheidsuitkering aan te vragen. Mijn gezondheidstoestand en het feit dat er in mijn werkomgeving geen bereidheid was om deze straling te vermijden, lieten me geen keus. Vanwege de negatieve ervaringen van veel mensen met stralingsproblemen ben ik voor mijn procedure op zoek gegaan naar een advocaat met ervaring op het gebied van natuurgeneeskunde. Ik moest een neurologisch rapport indienen. Voorafgaand aan de afspraak met de neuroloog informeerde ik of er ook EHS-patiënten in de praktijk werden behandeld en ze zeiden ja. Maar in de opnameruimte was er volgens mijn meetapparaat een stralingsbelasting van $120.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Omdat ik door de straling erg versuft raak en mijn reactievermogen ernstig beperkt wordt, heb ik om mezelf te beschermen schriftelijke documenten en een eigen verslag over het verloop van mijn ziekte meegenomen. De beoordelaar zei dat ik me de reactie op straling slechts inbeeldde, dat ik een fobie had. In geen van de literatuur die hem ter beschikking stond, werden dergelijke klachten in verband gebracht met straling. Hij stelde nog een beoordeling door een internist voor, wat ik eveneens heb ondergaan. Deze geneeskundige beoordelaar sloot daarop een volgende revalidatiebehandeling voor me uit, vanwege de van mij bekende reactie op elektromagnetische velden (EMV's). Er zijn geen revalidatiecentra waar men rekening zou kunnen houden met stressreacties door EMV's. Na bijna twee jaar kreeg ik een tijdelijke arbeidsongeschiktheidsuitkering voor drie jaar, wat later met nog eens drie jaar is verlengd. Als ik weer had moeten werken, weet ik niet of ik nu nog in leven zou zijn.

Wat ik onredelijk vind

Voor nadere medische gegevens moest ik een bloeddrukmeting over een langere periode laten uitvoeren. Het apparaat werd in de borststreek en op de arm aangebracht. Toen ik weer thuis was, voelde ik me uiterst onwel. Ik heb de bloeddrukmeter getest en mat een straling van $60.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Het ding werkte draadloos. Ik kon mezelf niet verder aan dit elektromagnetische veld blootstellen.

Elk half jaar moet ik naar de oncologische polikliniek. Er is een hotspot in de opname-ruimte en verder WiFi in het laboratorium. Alle schermen hebben draadloze verbinding. De artsen dragen een snoerloze telefoon van het ziekenhuis in de ene zak, en een eigen mobiele telefoon in de andere. Zelfs als bekend is dat er een elektroveelvoelige patiënt komt, wordt daar geen rekening mee gehouden. De hoogste instantie in Duitsland die verantwoordelijk is voor stralingsbescherming, het *Bundesamt für Strahlenschutz* (BfS, federaal bureau voor stralingsbescherming), heeft in eigen studies¹⁰ vastgesteld dat hoogfrequente elektromagnetische velden een kankerbevorderend effect hebben. Dat betekent dat bij mensen die al ziek zijn de groei van kanker toeneemt. Draadloze communicatie hoort dus niet thuis in een oncologische praktijk.

Twee kennissen kregen een beroerte en werden naar een revalidatiekliniek gebracht. Draadloze communicatie is in deze faciliteiten ook ten zeerste ingevoerd. Ten behoeve van het draadloze medisch dossier zit er om de zeven à tien meter een hotspot aan het plafond. Toen ik bij een kennis op bezoek ging, was ik na een uur volkomen versuft, ondanks stralingwerende kleding. Ik heb een belasting gemeten van $45.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Patiënten met een beroerte door vaatverstoppingen mogen geen dik bloed hebben, maar EMV's veroorzaken bij rode bloedcellen de



Overbelasting

Mensen zijn in staat om lichamelijke stress te compenseren via hun eigen lichaamsfuncties, bijvoorbeeld door te zweten bij hoge temperaturen of te rillen bij kou, en via deze reacties een evenwicht te herstellen; dit wordt homeostase genoemd. Als de stress voor een persoon in het algemeen te groot wordt, kan het lichaam niet meer afdoende reageren en wordt diegene ziek. Het beeld van een overstromend vat maakt dit duidelijk.

De overbelasting leidt tot niet-specifieke symptomen. Bij sommige mensen komt het vat door elektromagnetische velden tot overstromen.

vorming van *rouleaux* ['geldrolletjes'], die de bloedcirculatie en bloedtoevoer naar de organen belemmeren. De behandeling van patiënten met een beroerte en het gebruik van EMV's gaan niet samen.

Vanwege de gewrichts- en spierpijn die ik had, was het de bedoeling dat ik aan revalidatie-oefeningen zou deelnemen. Maar op 350 meter afstand van de praktijk stond een zendmast die rechtstreeks de praktijkruimtes in straalde. De luidspreker werkte via Bluetooth en er stond een DECT-telefoon in de opnameruimte. Zelfs tijdens eenvoudige oefeningen had ik coördinatieproblemen en na de oefensessies was ik buitengewoon uitgeput. Ik stopte met de cursus en vroeg de zorgverzekeraar tevergeefs naar een praktijk waar geen straling was.

Ik kon tenminste voor mezelf beslissen geen gebruik te blijven maken van het oefenaanbod. Er zijn echter situaties die geen keuze laten, waarin er nauwelijks tijd is om te reageren. Toen ik door een tunnel van negen kilometer lengte reed, kwam ik in een extreme situatie terecht. In de tunnel had ik het gevoel dat ik in zou storten. Hoe te reageren? Remmen? Ik reed langzaam verder, opende het raam, en kwam zo door de tunnel heen. Deze gevaarlijke situatie liet een blijvende indruk op me achter, het maakte me uiterst onzeker. Op de terugweg droeg ik stralingwerende kleding en een afschermende muts, zodat ik de reis aankon. Ik heb het stralingsniveau in de tunnel gemeten, de meetwaarden in de buitenbochten waren hoog. Het is ook denkbaar dat ik invloed ondervond van de afstandsradar van een vrachtwagen. Er is ook veel straling van draadloze communicatie bij tankstations langs de snelweg en de belasting daar is hoog, vaak zijn er zendinstallaties.

Dergelijke ervaringen laten zien hoe beperkt het leven met EHS is. Winkelen en bezoeken aan restaurants en kerken zijn ook moeilijk. Het gevaar ligt op de meest uiteenlopende plaatsen op de loer. Voor de verandering probeer ik wel eens via excursies en activiteiten onder de mensen te zijn. Ik wil me niet sociaal isoleren; maar elk contact brengt een risico met zich mee.

Ik verstrek geïnteresseerden informatie over de risico's van mobiele-communicatietechniek. Ik heb met verschillende politici gesproken, maar ik voelde me niet echt gehoord. De boerenbond maakt reclame voor digitale technologie in de landbouw, en ik heb er informatief materiaal naartoe gestuurd. Of het effect heeft, is twijfelachtig. De belangen van de industrie en de vrees van sommige boeren om niet als vooruitstrevend te worden gezien als ze niet meedoen, zijn waarschijnlijk te groot. Als ik onderweg ben, ga ik altijd naar VVV-kantoren en vraag naar stralingsvrije accommodatie. Een dergelijke vraag leidt geregeld tot verbazing, misschien zelfs tot enig nadenken – dat is mijn doel. Het is belangrijk dat mensen weten dat iedereen blootgesteld wordt aan de belasting van zenderstraling. Het zijn

niet alleen de door-EHS-getroffenen, die de oorzaak van hun symptomen kennen; er is ook een groot aantal niet-gemelde gevallen.

Er is een verscheidenheid aan stressfactoren die ons mensen belast: toxische stoffen in de omgeving, in voedsel, lichtvervuiling, lawaai. De straling van draadloze communicatie is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Als het vat overstroomt en het lichaam niet meer in staat is zich tegen die belasting te verweren, kan dat zich uiten in de vorm van elektrohypersensitiviteit of andere ziekten. De straling moet voor iedereen verminderd worden, ik beschouw het als een belangrijke stressor.

Een tijdlang heb ik iedere dag genoteerd hoe het met me ging, aan welke stressfactoren ik blootgesteld ben geweest. Ten aanzien van voeding kan zo'n nauwkeurige observatie aanwijzingen bieden voor verbeteringen. Technische veranderingen en stralingwerende kleding kunnen evenzeer nuttig zijn. De beste bescherming is echter het consequent vermijden van stralingsbronnen. Het was ook goed voor me dat ik kon deelnemen aan verschillende conferenties voor bouwbiologen. Natuurgeneeskunde zou erg belangrijk kunnen zijn, maar kampt met schaarste, hoewel het duidelijk is dat de behoefte eraan toeneemt, niet alleen vanwege de toenemende belasting door straling. De moeilijkheid is dat het aantal natuurgeneeskundigen blijft afnemen en dat je lange en stralingsbelaste afstanden moet afleggen om bij een van hen te komen.

Volgens de grondwet hebben we recht op lichamelijke integriteit. Maar de realiteit is anders. Vanwege de manier waarop onze staat met EHS-patiënten omgaat, heb ik de indruk steeds minder in een functionerende rechtsstaat te leven.

In mijn schuilplek wordt mijn hoofd helder



Ute Thamm, 53, getrouwd, juridisch en notarieel medewerker, financieel accountant en voettherapeut, voelde de effecten van [kunstmatige] elektromagnetische velden al in de jaren '90, maar was pas de laatste jaren in staat om duidelijk de verbanden te zien en alles een plek te geven.

Als jonge vrouw reisde ik graag met de auto door Duitsland en omringende landen. Ik kan goed alleen met mezelf zijn, en dus liet ik het vaak aan het toeval over waar de weg me naartoe leidde. Ik vertrok zonder bestemming en reed met de auto slechts zo ver als ik wilde. Ik zocht op de bonnefooi onderdak. Ik maak makkelijk contact met mensen. Ik was twintig jaar in dienst als juridisch en notarieel mede-

werker en financieel accountant. Ik richtte mijn werkdag bewust in met een pauze rond koffietijd en een lunchpauze van twee uur. Ik had die pauzes nodig, anders kon ik de dag vanwege zwakte niet goed doorkomen. Het was goed om 's middags weg te zijn van het bureau en alle elektronische apparaten. Ik kon mijn werktijden flexibel indelen en voor mijn werkgever kwam het goed uit dat er 's avonds nog iemand langer aanwezig was.

Ik had keer op keer tandvles- en wortelontstekingen, dus ik werd veel behandeld. Op een keer moest ik naar de zondagse hulpdienst toe, wat een toevalstreffer bleek te zijn. De tandarts beseftte dat ik ziek was door alle eerdere behandelingen met amalgaam. Ik had zeventien met amalgaam behandelde tanden in mijn gebit, vul-lingen en pennen. Het weefsel van mijn bovenkaak zag grijs en was doortrokken met amalgaam. 'Hoe lang wil je nog leven?' vroeg de tandarts, waarmee hij me duidelijk maakte hoe ongezond ik behandeld was. Hij voerde een gebitssanering uit, waarbij hij de mondholte afschermd met een kofferdam [*cofferdam*, rubberen dam] en bezorgde me contacten voor een ontgiftingskuur en bioresonantietherapie; ook met een heilgenezeres die pendelde om uit te vinden welke goudlegering goed voor me zou zijn als tandvulling. Omdat ik merkte hoe weldadig zulke stappen voor me waren, kon ik dit pad verder bewandelen zonder sceptisch te zijn. Ik had vertrouwen in deze tandarts en in het jaar 2000 was ik beter af dan ik in lange tijd geweest was. Ik voelde me vitaal, had energie voor mijn liefhebberij: dansen. En sindsdien heb ik geen tandontstekingen meer gehad.

Ook heb ik een andere carrièreambitie weten te verwirkelijken en de opleiding tot gediplomeerd medisch pedicure afgerond. Ik kon een ruimte huren in een apotheek en een praktijk voor voettherapie openen. Omdat ik een erkenning door de zorgverzekeraar had, kwamen er veel patiënten met diabetes. Zes jaar lang werkte ik zelfstandig als voettherapeut, maar gaandeweg kreeg ik steeds meer gezondheidsklachten. De ontsmettingsmiddelen voor het reinigen van mijn handen en huid, maar ook oppervlakken en instrumenten, waren in dergelijke hoeveelheden schadelijk voor me. Ik was ook blootgesteld aan veel schimmelsporen door het behandelen van teenschimmel. Het zette zich in mijn longen, ik kreeg geen lucht meer en raakte ernstig uitgeput.

Vanaf mijn 13de heb ik te maken gehad met verschillende traumatische ervaringen. Ik had meerdere partnerschappen en kreeg verschillende keren te maken met aanranding en verkrachting. Ik wilde kinderen, werd meerdere keren zwanger, maar elke keer werd het een miskraam. Na de verhuizing naar de woonplaats van mijn huidige man werden de posttraumatische stoornissen in 2012 zo ernstig, dat ik niet meer kon werken en arbeidsongeschikt werd verklaard. Trauma's vormen

een van de stressfactoren die kunnen leiden tot overbelasting van het lichaamssysteem en zo tot ziekten.

In het najaar van 2016 was ik bij mijn zussen, we zijn met zijn drieën; samen met de partners en kinderen waren we een trip aan het plannen als cadeau voor onze ouders. We zaten daarbij voor een groot scherm. Ik voelde toen voor het eerst een rare regen van speldeprikken over mijn hele bovenlichaam. Ik liep weg, deed alsof ik naar het toilet moest, en het prikken hield op. Ik kwam er weer bij zitten en kreeg opnieuw dezelfde symptomen. Daarna bleef ik maar op de achtergrond, op enige afstand van het scherm. Toen ik ernaar vroeg, kreeg ik te horen dat de computer met WiFi werkte. Een paar maanden later vertrokken we voor het geplande familie-uitje. We hadden samen een vakantiehuis gehuurd en keken uit naar de dagen met zijn allen. Ik had een eerste slapeloze nacht in het vakantiehuis, 's morgens deden mijn gewrichten pijn, ik was misselijk. En ik voelde me krachteloos, alsof ik twintig jaar ouder was geworden. Na het ontbijt ging het wat beter, maar ik was zo uitgeput dat ik de dag liever alleen doorbracht. Mijn partner zag toen dat de router van het huis in onze slaapkamer stond en trok de stekker eruit. Onmiddellijk was er gedoe, omdat de anderen nu geen verbinding hadden. Er kwam ruzie van. We kwamen toen uit op het compromis dat de router 's nachts uitgeschakeld moest worden.

Mijn man en ik zitten in een woongebied hier in Noord-Duitsland, in een tweezinswoning. De muren en dakhellingen van het huis zijn uiteraard goed geïsoleerd en beschermen ook tegen straling. Ik weet in welke delen van het huis er enige stralingsbelasting is. Bij straling voel ik druk in mijn hoofd en verdere lijf, een tintelen en trillen, ongemak, soms golvende steken. Ik word bevangen door het verlangen om weg te komen. Als de straling sterker is, ervaar ik ook druk op mijn hart. Als baby had ik een goedaardige tumor in de buurt van de schildklier en werd in die tijd ook bestraald. Ook op die plek voel ik de druk, een stekend en tintelend gevoel. Ik noem dat een stroomgevoel en heb het ook op mijn gezicht, wangen, handen en armen. Bij belasting door straling verandert mijn persoonlijkheid, ik word agressief, rusteloos, kan geen zinnen meer afmaken. Ik reageer op elektromagnetische velden met verkoudheidachtige symptomen en veel slijm. Op plekken met sterke straling heb ik oogpijn, een prikkend gevoel, alsof iemand constant in mijn ogen drukt. Buiten het stralingsgebied is het meteen weg.

Ik vind het leuk om in de tuin bezig te zijn. Afhankelijk van het gedeelte waarin ik werk, kan ik er ongeveer een half uur blijven, anders krijg ik pijn. In één hoek van de tuin is de stralingsbelasting $300 \mu\text{W}/\text{m}^2$, op een andere plek is het $100 \mu\text{W}/\text{m}^2$, wat ook afhangt van hoeveel burens er in hun thuishok werken. Soms voel ik

zelfs een belasting van $10 \mu\text{W}/\text{m}^2$, wat me bang maakt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ik in huis bezig ben en ineens iets als een schok in mijn hoofd voel, en dan zie dat de robotmaaier van de burens loopt. Dus zo gevoelig ben ik. Dit gevoel van overgeleverd zijn, dit ontbreken van beschutting, is beangstigend. Passerende auto's voeren ook hun mobiele netwerk met zich mee. Ik hoor het als een geluid dat intenser en dan minder wordt, naarmate de auto zich verwijdt. Zelfs als de krantenbezorger om vier uur 's morgens komt met zijn smartphone, heb ik een ruis in mijn oren.

Tot twee jaar terug zaten er nog andere huurders in het appartement boven ons. Ze hadden een Smart TV in hun slaapkamer, precies boven mijn slaapplek. Het verplaatsen van mijn bed hielp niet, want toen lag ik onder de smartphones van de burens. Die hadden de WiFi vaak tot laat in de nacht aan. Ik was in die tijd extreem gespannen, en vaak onhebbelijk, wat onze relatie extreem onder druk zette. Als ik in de kelder bezig was met de was op te hangen, voelde ik me veel beter, als een nieuw mens, het suizen in mijn oren was weg. Er zat een weinig gebruikte feestruimte in die kelder en de verhuurder vond het goed dat we die ruimte als slaapkamer gebruikten. Hij zat bij de brandweer en was daardoor bekend met mensen die last ondervinden van straling. In de kelder kon ik slapen. Maar als ik mijn arm even iets meer optilde, voelde ik de typerende stralingssymptomen, wat verbazingwekkend was. Mijn man kon op zijn mobiele telefoon zien tot waar de WiFi-signalen van de bovenwoning of de buurt reikten. Uit een test in de kelderruimte bleek dat de WiFi tot net boven het bed straalde, maar niet op slaaphoogte. Dit betekende dus dat ik zelfs zo'n klein verschil opmerkte.

De huurders zijn twee jaar geleden verhuisd. Sindsdien voel ik me beter. Het was interessant om te zien dat het prikken en tintelen in mijn gezicht nog ongeveer tien dagen lang aanhield; van dag tot dag werd het steeds minder. Sindsdien ben ik in staat om hoogfrequente en laagfrequente straling beter uit elkaar te houden. Ik weet heel snel of mijn klachten worden opgewekt door een smartphone of door de werking van de stofzuiger, de waterkoker of de haard. Sedert dat de burens weg zijn, is mijn rugpijn grotendeels verminderd, zodat ik geen fysiotherapie meer nodig heb. Ik had die rugpijn tot dan toe niet eens met de straling in verband gebracht. Ik kan nu weer op de benedenverdieping slapen, maar heb wel een baldakijn gekocht. Op de plekken waar dat aan het plafond is bevestigd, hebben we elastiek bijgeknoopt, zodat er niet te veel spanning op de stof komt, mocht ik er ooit op gaan staan.

Enkele dagen per jaar doorkruisen surveillancevliegtuigen, zoals de AWACS, het luchtruim van Noord-Duitsland. Ik kan het lijfelijk voelen – om welke techniek het

gaat, is me niet duidelijk. Tijdens een van deze vluchten was ik op de fiets onderweg. Mijn benen werden slap, ik voelde weer de speldeprikken. Langs de Weser, een waterweg waar ook grote schepen komen, staat om de vier kilometer radar op de wal. De vrachtschepen zelf hebben ook maritieme radar. Ze hebben het nodig om precies door de vaargeul te navigeren. Ik probeer plekken met radar te vermijden. Mijn man werkt als veerman en doet moeite om mensen te informeren. De radar op de veerboot wordt alleen gebruikt bij mist of andere oorzaken van slecht zicht. Tegen passagiers die een smartphone in hun borstzak dragen, zegt hij plagerig: 'Oh, dat moet ik niet zien, hoor!' Als dan de vraag komt wat hij niet moet zien, wijst hij op de gevaren van straling. Voor mij betekent hij echt een zegen, ik voel me erg gesteund door hem.

Als ik in mijn auto langs een zendmast rijd, voel ik de energie alsmaar dikker worden. Op een keer kwam ik met de auto in de buurt van twee zendmasten die vlak bij elkaar stonden. Ik had me gehuld in een afschermdende stof die van mijn hoofd tot boven aan mijn borst reikte. Helaas was mijn hart niet afgedekt, ik voelde zware druk daar en kreeg ritmestoornissen. Het duurde ongeveer vijftien minuten voordat het weer tot rust kwam. Ik was zo geschokt dat ik naar de politie ben gegaan om een klacht in te dienen wegens lichamelijk letsel. De politieagent zei dat ik door mijn fysieke reacties een gevaar voor de omgeving vormde. Het gevaar van de zendmasten zag hij niet. Hij wees me op de mogelijkheid om online aangifte te doen, wat ik ook heb gedaan. Maar de klacht werd ook nu terzijde geschoven.

*Het maakt niet uit om welk draadloos
apparaat het gaat, maar na een zekere tijd
merk ik dat er iemand aanwezig is die gebruik
maakt van deze technologie.*

Terugkijkend kan ik nu verbanden zien tussen mijn fysieke reacties en de zenderstraling, waarvan ik me op dat moment niet bewust was. Er was al een gevoel van vibreren in de jaren '90 als ik een mobiele telefoon in mijn hand had. Het werd me al snel duidelijk dat een mobiele telefoon niet goed voor me was. Ik vond het leuk om te gaan dansen met vrienden. Ik reed altijd met mijn eigen auto naar een grote discotheek, om onafhankelijk van de anderen weer weg te kunnen. Ik keek ernaar uit om te dansen, maar wist dat ik heel snel moe zou worden en mijn hart sneller ging kloppen. Het was me een raadsel waarom de anderen er zo lang konden blijven. In 2011 woonde ik in de buurt van een TETRA-zender en sliep in die tijd slecht. Tegenwoordig is het me duidelijk dat het die straling was die iets met me deed.

Draadloos en medisch

Voor medische doeleinden worden steeds vaker apparaten gebruikt die draadloze techniek gebruiken voor controle en om gegevens op te halen, bijv. gehoorapparaten, bloedglucosemeters, meegedragen meters (smartwatches) voor de pols, bloeddruk, ECG. Apparaten die lange tijd op of in het lichaam worden gedragen, zijn bijzonder schadelijk voor de gezondheid. Er zijn pacemakers die hartslaggegevens en de status van het hartritme-implantaat via straling verzenden. In Nederland is o.m. de frequentieband van 402 tot 405 MHz gereserveerd voor draadloze communicatie met medische implantaten [z. *Regeling gebruik van frequentieruimte zonder vergunning en zonder meldingsplicht 2015, sub 7*]. Ook draadloos echografisch onderzoek en tandheelkundige behandelstoelen met draadloze uitrusting zijn niet acceptabel voor mensen met elektrogevoeligheid.

In de buurt van waar we wonen, is er een stralingsvrije zone in een bos. Daar wordt mijn hoofd helder. Dat is geweldig. Het voelt als iets oorspronkelijks, net zoals het misschien ook in het verleden was. Als we de kans hebben, gaan we daarheen en kan ik weer herstellen. Ik kan dan voor een korte periode WiFi hebben. Dat maakt het mogelijk om een café te bezoeken of te gaan winkelen. Als mijn zussen en ik elkaar ontmoeten in het huis van mijn ouders, zijn ze allemaal bereid om hun smartphones uit te zetten of wat verder weg te leggen. In het digitale tijdperk van tegenwoordig komen er echter voortdurend nieuwe verworvenheden bij, zoals de smartwatch of hoortoestellen met Bluetooth. Het maakt niet uit om welk draadloos apparaat het gaat, maar na een zekere tijd merk ik dat er iemand aanwezig is die gebruik maakt van deze technologie.

Pas in februari 2020 vond ik een natuurgeneeskundig en medisch specialist die ook voor patiënten met een wettelijke zorgverzekering uitgebreide laboratoriumtests uitvoert. In mijn geval ontdekte hij dat het glutathion S-transferase (GST) volledig aanwezig is, maar beperkt is in één gen; en dat het superoxide-dismutase (SOD) sterk is verminderd. Dat zijn enzymen die verantwoordelijk zijn voor ontgiftingsprocessen, voor de verwijdering van zuurstofradicalen en voor de bescherming van mitochondriën. Van beide enzymen is bekend dat ze een rol spelen bij het ziek worden door elektrohypersensitiviteit.

Ik ben erg gelukkig met deze laboratoriumuitkomst, omdat ik nu voor oplossingen kan zorgen, zoals het innemen van glutathion.

4. Partner, gezin, samenleving

De zorgeloosheid van vroeger ontbreekt



Claudia Lotte, 49, is kinderverzorger en verpleegkundige. Door haar elektrohyper-sensitiviteit kan ze haar drie kinderen maar een heel beperkt gezinsleven bieden. Het kwam bij haar vooral hard aan dat ze haar vader niet kon begeleiden, toen hij in het ziekenhuis overleed. De straling daar was ondraaglijk voor haar.

Ik was in 2001 net gelukkig getrouwd, onze zoon was één jaar oud, toen ik steeds meer moeite kreeg met slapen. Tijdens een reis van twee weken naar Fuerteventura heb ik goed kunnen slapen. Maar zodra ik terug in mijn eigen huis was, had ik weer last van slapeloosheid. Ik heb onderzoek gedaan naar de oorzaken, van alles geprobeerd, maar uiteindelijk kon alleen een bouwbioloog hulp bieden. Het afschermen van de muren bleek ingewikkeld, omdat er vanuit verschillende richtingen straling het huis binnenkwam. We hebben een netvrijschakelaar voor de slaapkamer laten installeren en nagedacht over verdere afschermingsmaatregelen.

Ik heb ook ervaring met baldakijnen opgedaan. In het begin huurde ik er een, en mijn nachtrust verbeterde binnen een week. Er zijn baldakijnen van verschillende soorten materiaal. Voor mij heeft zich een geweven stof van nylon met zilver als afscherming bewezen. Een baldakijn is echter zowel een zegen als een vloek. Als ik er meerdere maanden gebruik van heb gemaakt, raakt het materiaal statisch opgeladen. De reden hiervoor is, dat er zich op en in het weefsel stof verzamelt. Een verblijf eronder is dan niet goed meer voor me. Het hielp om het baldakijn in de wasmachine met koud water te spoelen. Na ongeveer anderhalf jaar verliest het weefsel aan dichtheid. Het zakt uit door eigen gewicht en de afscherming loopt terug. Dan moet ik een nieuwe kopen. Voor 1600 euro – best duur!

Met het baldakijn en afschermend materiaal voor de ramen, naast bekabelde aansluitingen, kon ik de situatie in mijn eigen huis een paar jaar goed aan. Mijn kinderen waren ook bereid om hun smartphones via een kabeltje aan te sluiten. De WiFi mocht alleen gebruikt worden als ik niet thuis was.

Helaas moest ik mijn beroepsmatige bezigheden in de kinderkliniek beëindigen, na er vijftientig jaar te hebben gewerkt. Ik ging altijd met plezier naar het werk, had een goede band met collega's en leidinggevenden; maar ook daar had de straling invloed op me. De kliniek was verhuisd naar een nieuw gebouw, dat uitgerust

was met een DECT-telefoonsysteem. Na één of twee uur werken kreeg ik hoofdpijn, oorsuizen, rode brandende ogen en nam mijn concentratie af. Ik vroeg om een gesprek met de manager van de verpleegkundige dienst en de leidinggevend arts. Gelukkig had de arts een aanvullende opleiding in natuurgeneeskunde en was hij op de hoogte van de problemen met zenderstraling. Samen met een bouwbioloog werd er een poging gedaan om de DECT-stations deels met kopergaas af te schermen, maar toen deden de telefoons van de meldkamer het niet meer. Omdat we het gaas bij twee stations moesten verwijderen, bleek de afscherming uiteindelijk onvoldoende. Ik ging minder uren werken, maar zelfs die paar uren waren niet langer te doen. Ik reageerde met veelvuldige infecties, slapeloosheid, rugklachten en algehele uitputting.

Toen trok ik aan de noodrem en vroeg met ondersteuning van mijn neuroloog in 2017, op 47-jarige leeftijd, vervroegd pensioen aan. We rechtvaardigden het met mijn omgevingsgerelateerde symptomen. Het pensioen werd toegestaan, maar de beoordelaar van de pensioenverzekering had ernstige psychische aandoening als belangrijkste diagnose opgevoerd. Pas op de vierde plek in de diagnose stond dat er sprake kon zijn van een gevoeligheid voor elektromagnetische velden. Helaas erkent de pensioenverzekering geen natuurgeneeskundige diagnoses voor een pensioen. Omdat de symptomen van depressie vergelijkbaar zijn, en EHS niet duidelijk door onderzoeken kon worden aangetoond, koos de beoordelaar in mijn geval voor een psychische diagnose als onderbouwing. In ons drieënhalf uur durende beoordelingsgesprek had hij zeer beslist gezien dat ik er slecht aan toe was en niet meer zou kunnen werken.

In de zomer van 2018 hebben we met het gezin drie weken vakantie kunnen doorbrengen in Frankrijk. Die tijd was erg ontspannend. Frankrijk is al vaak als vakantieland goed voor me geweest. Maar toen we in augustus terugkwamen, voelde ik een verandering in ons huis, de stralingsintensiteit was toegenomen. Eerst ging ik met het meetapparaat na of er iets veranderd was in onze eigen technische voorzieningen. Maar dat was niet het geval. Uit navraag bij het *Bundesnetzagentur* [federale netagentschap] bleek dat verschillende zendmasten in ons district nu met LTE [4G] waren uitgerust. Ik reageerde op de nieuwe stralingsbelasting met onrust, diarree, pijn en druk op het hoofd, slapeloosheid, duizeligheid. Sindsdien kan ik in huis maar korte tijd buiten het baldakijn zijn. Ik moest mijn dagelijkse routine radicaal veranderen. 's Ochtends kleed ik me snel aan met meteen in de buurt liggende dingen, neem de vuile was, pannen, eventueel schrijfwerk mee in de auto en rijd naar mijn moeder in een klein stadje dertig kilometer verderop. Mijn moeder zit daar in bewoond gebied in de nabijheid van een bos. De omgeving is heuvelachtig, haar huis staat in een dal en er is nauwelijks belasting door straling. Daar kan

ik de was van het gezin doen, alvast koken, andere taken verrichten, en 's avonds rijd ik naar huis.

Boven onze eethoek hangt nog een baldakijn, waar ik korte tijd onder kan zitten. Ik neem daar wat werk mee naartoe, zoals aardappels schillen. Daar brengen we ook onze overgebleven gezinstijd door, als er geen andere afspraken zijn. Alle tijd die ik in bed onder het baldakijn doorbreng, is niet bevorderlijk voor mijn houding. Ik krijg rugpijn. Voor momenten met mijn man samen zijn er alleen de nachten. Op vrijdagmiddagen of in het weekend kunnen we gezamenlijk tijd doorbrengen in het bos, in de buitenlucht. De wintermaanden zijn bijzonder moeizaam en deprimerend. In wezen ben ik een erg sociaal persoon. We hebben goed contact met de buurt en een vriendenkring, en ik doe mee in een zelfhulpgroep. Veel mensen nemen me serieus met mijn problemen, maar ik loop ook tegen teleurstellingen aan. In mijn vriendenkring denken sommigen dat mijn probleem gemakkelijk opgelost kan worden met goede psychologische ondersteuning. Als ik dan beargumenteer dat mijn problemen het gevolg zijn van een fysieke grootheid, wuiven ze dat weg en lachen. Het doet me echt pijn, vooral omdat ze het verloop van mijn EHS al twintig jaar meemaken.

In 2019 stemde ik uit pure wanhoop in met tien behandelingen door een natuurgeneeskundige. EHS wordt vaak in verband gebracht met verontreiniging door zware metalen. Ik wilde zoiets als chelatietherapie voor ontgiftiging van zware metalen niet onbeproefd laten. De infusen met DMPS hebben me geholpen om beter te slapen en evenwichtiger en veerkrachtiger te zijn. Ik wil die therapie in de toekomst graag herhalen. Afgelopen voorjaar maakte mijn man van een halve carport een overdekte buitenruimte in de tuin, bekleed met fijnmazig, doorzichtig roestvrijstalen gaas. In het begin kon ik er niet zo lang onder. Maar nu we het metaal hebben geaard, kan ik afgeschermd in de tuin verblijven. De ruimte is groot genoeg voor vier personen. Het is een plek om samen met vrienden te zijn.

Het is niet makkelijk voor onze drie kinderen om een moeder met zo'n beperking te hebben. Ze lijden mee als ik last van mijn klachten heb. We hebben veel te weinig tijd met het gezin samen, ze komen te veel belemmeringen tegen in het dagelijks leven. We hebben de gezamenlijke onbezorgdheid die we vroeger hadden niet meer. Er blijft veel liggen in het huishouden en de vrijetijdsmomenten als gezin zijn sterk ingeperkt. Een belangrijk criterium bij het kiezen van een vakantiebestemming is de stralingsbelasting. Van de kinderen wordt verwacht dat ze daar rekening mee houden. Bij feestelijke gelegenheden zoals dansles of een diploma-uitreiking probeer ik het belangrijkste gedeelte bij te wonen; maar de volgende dagen moet ik dan op klachten rekenen. Onze oudste zoon vond het moeilijk om zijn

vrienden te vertellen dat ze hun smartphone in de vliegtuigmodus moesten zetten. De jongste, 14 jaar, kruipt 's avonds soms onder het baldakijn voor een beetje geborgenheid. We hadden een keer bezoek van een gezin waarvan de vader last van EHS heeft. Het was erg fijn voor de kinderen om ideeën uit te wisselen met anderen die zo'n zelfde uitzonderlijke situatie meemaken.

Ik zou graag met het gezin verhuizen naar een stralingsarme plek, bijvoorbeeld naar mijn moeder. Voor onze kinderen zou dat betekenen dat ze van school moeten veranderen, wat we willen vermijden. Over twee jaar doet de middelste zoon eindexamen op de middelbare school, over vier jaar de jongste. Daarna ben ik minder gebonden. Bovendien zou mijn man veel langer moeten reizen naar zijn werk. In het begin was het voor hem makkelijker om de situatie uit te houden. Intussen zet de ernst van mijn sensitiviteit ook ons huwelijk onder druk. Er wordt ook zo veel consideratie van hem gevraagd; steeds weer moet hij zijn eigen behoeften op een laag pitje zetten, kan hij niet spontaan zijn. Een deel van het huishoudelijke werk dat ik vroeger deed, komt op hem neer. Ook wat dit betreft ontbreekt het aan gedeelde vreugdevolle ervaringen, aan zorgeloosheid, aan het weer energie opdoen in de relatie. Vroeger ontvingen we graag bezoek, organiseerden spelletjes-avonden, kookten samen, gingen uit eten of samen shoppen. Ik kon met mijn man mee naar het voetbalstadion en we gingen samen dansen. Maar op tijden kreeg ik in stressvolle situaties mijn elektrohypersensitiviteit voor de voeten geworpen. We hebben als stel toen therapeutische hulp gezocht. Gelukkig vond ik een therapeut die bereid was om naar ons toe te komen en de sessies in mijn afgeschermd tuinpaviljoen te houden. We hebben geleerd gericht met elkaar te communiceren en ons in elkaars situatie te verplaatsen. Dat heeft enorm geholpen.

Als ik zelf in een ziekenhuis zou moeten worden behandeld, zou het vele draadloos me helaas fataal worden.

In de vele jaren van mijn elektrohypersensitiviteit heb ik ook geprobeerd mijn situatie met psychofarmaca te verbeteren. Ik ben verschillende keren onder neurologische behandeling geweest, in de hoop verlichting van mijn symptomen te vinden. Slapeloosheid, hoofdpijn en uitputting waren de belangrijkste symptomen in de begintijd van de digitalisering. Omdat langdurig gebruik van slaappillen verslavend is, werden me antidepressiva aanbevolen. Er waren tijden dat ik alles zou hebben genomen om me beter te voelen. Helaas was ik met psychofarmaca veel slechter af dan zonder. Ik heb zeven verschillende medicijnen geprobeerd, maar kon nog steeds niet slapen; ik kreeg buikpijn of werd zo wazig als wat. Mijn neuroloog verwees me door naar een natuurgeneeskundige die samenwerkt met een

medisch geneticus. Testen op enzymen voor leverontgiftiging toonden aan dat ik tekorten heb in de enzymactiviteit bij de stofwisseling aangaande medicijnen. Op eigen initiatief probeerde ik sint-janskruid, waardoor het slapen zich binnen één tot twee weken normaliseerde.

Ongeveer rond deze tijd volgde de chelatietherapie met tien DMPS-infusies voor ontgiftiging en kon ik stoppen met het innemen van sint-janskruid. Het was vooral moeilijk voor me toen mijn vader in de zomer van 2019 een zware beroerte kreeg en aan de gevolgen ervan na een week overleed. Toen ik hem bezocht op de intensive care, voelde ik me meteen duizelig, ik kreeg hoofdpijn en er was een enorme druk op mijn hoofd. Vanwege mijn eigen aandoening moest ik na tien minuten weg uit het ziekenhuis en de buitenlucht in. 's Middags werd hij overgeplaatst naar de *stroke unit*, een gespecialiseerde afdeling voor patiënten met een beroerte. Ik bezocht hem opnieuw met mijn moeder en nam deel aan een doktersconsult. Ook daar moest ik na tien minuten mee stoppen. De hele kliniek was uitgerust met DECT-zenders voor de snoerloze telefoons van het medisch personeel, en er zat een WiFi-repeater vóór elke patiëntenkamer ter versterking van het signaal. Ik overlegde met mijn moeder hoe we verder konden gaan.

's Morgens ben ik naar de kliniek gereden en kort bij mijn vader geweest om te zien hoe het met hem ging. Ik gaf mijn moeder informatie en aanwijzingen over wat ze met de artsen moest bespreken. Ik probeerde bij de sessies aanwezig te zijn door buiten de kliniek te blijven, tot mijn moeder me door het raam wenkte. Dan sprintte ik de trap op en kon daar ongeveer vijf minuten zijn. Helaas moest ik dan weer weg om mezelf te beschermen. Dat verscheurde me vanbinnen. De afdeling was op dat moment volledig bezet en het personeel zat aan zijn grenzen. Veel dingen gingen er niet goed. Door mijn beroep als verpleegkundige had ik het medisch inzicht om te kunnen begrijpen wat er voor mijn vader belangrijk was. Het was moeilijk voor me om hem niet beter te kunnen ondersteunen en begeleiden. Hij werd van dag tot dag slechter. Mijn zussen kwamen, mijn moeder was bij hem. Elke avond nam mijn man mijn rol op zich en zat aan het bed van mijn vader. Op de laatste twee dagen kon ik het ziekenhuis niet meer in, ik voelde me te slecht. Mijn vader stierf in het bijzijn van mijn zus en echtgenoot.

Als ik zelf in een ziekenhuis zou moeten worden behandeld, zou het vele draadloos me helaas fataal worden. Ik probeer betrokken te blijven, bijvoorbeeld door brieven aan redacties te schrijven en andere getroffen personen persoonlijk of telefonisch te adviseren. Ik zou ooit anderen willen kunnen helpen, bijvoorbeeld in het huis van mijn moeder. Ik heb aan den lijve ondervonden dat de ziekte die door deze straling wordt veroorzaakt, vereenzamend, duur en tijdrovend is. Het kost me veel tijd om

Stralingsarme ziekenkamer

In de Agaplesion Diaconiekliniek in Hamburg-Eimsbüttel zijn twee emissiearme 'milieukamers' ingericht met in totaal drie bedden voor intern verblijvende MCS- of EHS-patiënten, wat tot op heden (april 2022) uniek is in Duitsland. De kamers worden gereinigd met een speciaal schoonmaakmiddel, er zijn netvrijschakelaars, afgeschermd elektrische installatie en hydraulische bedden. Artsen en personeel zijn speciaal opgeleid. Er vindt geen MCS/EHS-therapie plaats, de kamers worden over het algemeen gebruikt voor een draaglijke huisvesting van patiënten in het geval van onvermijdelijke ziekenhuisopnames.

> Josef Frey (2019): 'Umweltzimmer im Krankenhaus', BAUBIOLOGIE.DE (2 okt).

onderzoek te doen, en nadere informatie te zoeken, omdat er van officiële zijde geen voorlichting wordt gegeven over elektrohypersensitiviteit.

Voor de toekomst hoop ik dat EHS in ons land erkend zal worden en dat de volgende generatie van medische professionals tijdens hun studie dienovereenkomstig zal worden opgeleid. Een verlaging van de stralingslimieten voor zendantennes zou positief zijn. Als er veilige, d.w.z. permanent stralingsvrije plekken zouden zijn, ook wel *witte zones* genoemd, zou ik er onmiddellijk naartoe verhuizen.

De straling maakt me kapot



Anja Bischof, 42 jaar, getrouwd, twee kinderen, huishoudkundige, stapte naar haar burens toe vanwege haar behoefte aan stralingsluwte en legt ook bij de cursus volwassenenonderwijs of de gymnastiekgroep het probleem op tafel. Met haar gezin worstelt ze om oplossingen te vinden voor een leven met weinig elektrosmog.*

Toen ik in 2010 trouwde, verhuisden we naar een stad in het Rijndal. Al snel vond ik een baan als gezinshulp in de ambulante zorg in de nieuwe woonplaats. Onze zoon werd geboren in 2012 en onze dochter in 2014. We wonen in een flatgebouw. Kort na de geboorte van onze dochter kwam er een gezin met tienerkinderen in het appartement onder ons wonen. Zij maken gebruik van WiFi-versterkers en dLAN [Powerline], dat data en zodoende elektromagnetische velden over de elektriciteitsleidingen verzendt. Dat ik me zo gespannen en gejaagd voelde, schreef ik toe aan het drukke huishouden met twee kleine kinderen. Ik had de indruk dat mijn hersenen niet meer gewoon werkten, ik was vergeetachtig en kon me vaak nauwelijks concentreren.

In de stad werd er een zelfhulpgroep voor hooggevoelige mensen opgericht. Hooggevoeligheid gaat over bijzonder sensitieve mensen met een sterke beleving van wat er in hun omgeving gebeurt. Ik vind het moeilijk prikkels buiten te sluiten, ik ben erg ontvankelijk voor de gevoelens en het welzijn van medemensen. Daarom was ik in deze zelfhulpgroep geïnteresseerd. Meteen al op de eerste bijeenkomst was er een vrouw die vroeg om de mobiele telefoons uit te schakelen. Daarop verdween in heel korte tijd de nerveuze spanning in mijn maag. Op grond van die ervaring begon ik mezelf te informeren over deze soort straling en zocht ik op internet. Een jaar terug verbaasde het me dat ik me niet meer kon opladen, ook al zaten beide kinderen nu op de kleuterschool. Pas als ik meteen na mijn kinderen te hebben weggebracht de natuur in ging, lukte het weer om een evenwicht te vinden tussen actief zijn en rust.

Tijdens het zoeken op internet kwam ik in november 2018 informatie tegen over de mogelijke effecten van zenderstraling. Het werd me al snel duidelijk dat de beschreven klachten met de mijne overeenkwamen. Ik las ook over verschillende afschermingsmaterialen. Voor mijn eerste afschermingspogingen gebruikte ik aluminiumfolie; mijn nerveuze spanning nam af, ik was helderder in mijn hoofd en 's avonds minder uitgeput. Dus kocht ik een broek en shirt en hoofddoek die van afschermende stof gemaakt waren. Toen ik die aandeed, was mijn eerste behoefte om te gaan zitten en uit te rusten, de vlucht of vecht-stress nam af. Ik wilde al heel lang contact opnemen met een vriendin, maar ik had er de energie niet voor gehad. Met de afschermende kleding kwam de wens terug en ook de energie om dat voorstellen te verwerkelijken. Ondanks de afschermende kleding houd ik klachten, maar ze zijn minder.

In december 2018 merkte ik dat ook laagfrequente straling [van de huiselektriciteit] iets met me deed. In de keuken zit boven de gootsteen een lamp, waarvan ik de transformator voelde. De tl-buis aan het plafond was ook onprettig, die veroorzaakte een trekkend gevoel boven op mijn hoofd. Met een afschermende doek voelde ik me beter. Mijn man bedoelde het beslist heel goed met me en kocht een inductiefornuis. Maar ik werd er nerveus van en voelde een lichte pijn in mijn maag en schildklier. We hebben het fornuis ingeruild voor een met gas. Nu kook ik weer graag en helemaal probleemloos.

Ik ben gefascineerd door de microscopische beelden die er van waterdruppels zijn. Sommige hebben een structuur als een ster of een sneeuwvlok, gelijkmatige, heldere patronen. Andere daarentegen zijn vervloeid, vervormd. Bij water dat op een gasfornuis is verhit, blijft de structuur van de druppel behouden. Water dat elek-

trisch is verhit, heeft een enigszins beschadigde structuur, en bij inductie is het volkomen verstoord.

Ik blijf uit de buurt van elektriciteit en houd waar mogelijk één tot twee meter afstand, ook al voel ik het niet altijd even erg. Ik haal de stekker van de föhn en van verlengsnoeren uit het stopcontact. Ook trek ik geregeld de stekker van de radio eruit. Maar omdat mijn partner graag naar de radio luistert, wikkelde hij aluminiumfolie om de transformator. Een bouwbioloog kwam bij ons om de elektromagnetische stralingslast te meten, hij kon ook de spanning van mijn lichaam meten. De laagfrequente spanning die mijn lichaam opnam, was erg hoog, hoewel de stekkers van alle op stroom werkende apparaten in de kamer eruit lagen. Een geaard baldakijn van weefsel met zilver en ook een ondermat bleken goed voor me te zijn, ik slaap er veel beter door. Voor mij is het bed met het baldakijn een plek in het appartement waar ik rust en stilte vind en waar mijn lichaam zich kan herstellen, als ik onderhevig ben geweest aan sterke elektrosmog en me slecht voel, bijvoorbeeld na een bijeenkomst op de kleuterschool met veel smartphones van andere ouders in de directe nabijheid. Voor mij is de ruimte onder het baldakijn vergelijkbaar met een koele woning op heel hete dagen. Metingen van de bouwbioloog wezen uit dat de laagfrequente straling op de slaapplek van onze kinderen ook sterk is. Dat kan worden gereduceerd als we de zekering uitschakelen, maar dan is het volgens bouwbiologische criteria nog steeds te sterk. De kinderen zijn 's ochtends niet goed uitgerust, ondanks voldoende slaaptijd. Mijn indruk is dat de WiFi-netwerken van de burens ook de slaap kwaliteit van de kinderen beïnvloeden en dat ze daardoor later op de avond in slaap vallen.

Omdat ik al na tien minuten hoofdpijn kreeg bij het bellen met de snoerloze DECT-telefoon, hebben we nu een bekabelde piëzo-telefoon. Om toegang te hebben tot internet gebruiken we ook alleen kabel, omdat ik onmiddellijk reageerde met klachten zoals onrust, nervositeit en hoofdpijn als we de WiFi aandeden. Ons mobieltje staat uit, we gebruiken het alleen voor korte, noodzakelijke telefoontjes. Omdat we geen smartphone hebben, nemen we niet deel aan de ontwikkelingen binnen de samenleving. Soms heb ik het gevoel overal buiten te staan. Het voordeel voor onze kinderen is dat ze ons niet hoeven te delen met de smartphone en minder aan straling zijn blootgesteld.

Het gaat met mijn EHS zo ver, dat ik ook in de auto door de elektromagnetische velden last krijg van mijn maag en hoofd. Mijn man is elektrotechnicus en kan zich moeilijk voorstellen dat zo'n beetje elektriciteit effect heeft. Vooral voor de langere autoritten heb ik nog geen oplossing gevonden; ik voel de zendmasten langs de weg. Ik bevind me het beste op de middelste plek van de achterbank. In de auto

draag ik mijn hoofddoek en als ik een zendmast zie, laat ik mijn hoofd zakken, wat deels tegen de straling afschermt.

Toen ik me bewust werd van het verband tussen elektromagnetische golven en mijn klachten, heb ik in de winter van 2018/19 de burens aangesproken en hun erover verteld. Onder de omstandigheden die er op dat moment in onze woning waren, kon ik er niet meer tegen; mijn gedachte was, ik moet hier weg. Ik had het gevoel gefolterd te worden, vooral in het weekend. De burens onder ons waren bereid om hun WiFi uit te zetten en kabels te gebruiken. Dit viel samen met de aanschaf van mijn baldakijn. Die twee veranderingen leidden tot een sterke verbetering in mijn emotionele toestand. De burens boven ons zetten nu de WiFi uit als ze naar hun werk gaan; maar als ze thuis zijn, willen ze er wel gebruik van maken. In hun vorige woning hadden ze overal kabels, maar dat willen ze hier niet nog een keer. We hebben ook burens op onze eigen verdieping, hun appartement grenst aan onze woonkamer. Daar verblijf ik vrijwel niet meer, soms een uurtje om met de kinderen te spelen. Het is draaglijk, maar het is er niet goed voor me. Ik heb ook met die burens over mijn probleem gesproken. Ze hebben hun WiFi één keer uitgeschakeld. Maar toen kostte het hun zoon een paar uur om alles opnieuw in te stellen, ook de tv is erop aangesloten – en de man vindt het belangrijk om films te kunnen streamen. Sindsdien staat hun WiFi constant aan.

Ik voel me overgeleverd aan de zenderstraling. Het maakt me kapot, ik kan met de straling niet leven zoals ik zou willen. Voordat ik het verband snapte, gaf ik mezelf de schuld. Ik dacht dat ik verantwoordelijk was voor het feit dat ik me niet goed voelde. Omdat ik weet dat de straling me iets aandoet en ik die nauwelijks kan vermijden, bid ik Jezus om me te helpen mezelf niet van het leven te beroven. Er wordt me zo veel leefruimte ontnomen. Er zijn zo veel dingen die ik niet meer kan doen. Zelfs op vakantie is het moeilijk. Bij een vakantiehuisje in het Zwarte Woud waren de eigenaars bereid om 's nachts van 23.00 uur tot 07.00 uur de WiFi uit te schakelen. Maar in het huisje ernaast wilde een gast na 23.00 uur een film tot het einde toe bekijken, en vroeg in de ochtend wilde een vrouw met de smartphone haar dag plannen.

De laatste vakantie brachten we door op een afgelegen boerderij in een stralings-arm gebied. De verhuurders waren er zich van bewust dat sommige mensen op zenderstraling reageren. Voor mij is het goed om op zo'n afgelegen boerderij te zijn, maar mijn kinderen willen contact met andere kinderen. In dezelfde periode als wij was er ook een ander gezin, met twee kinderen van dezelfde leeftijd als de onze. Ze konden het goed met elkaar vinden, dus was het een prima vakantie voor iedereen. Ik heb die omstandigheid als een groot geschenk ervaren.

Als we tijdens vakantie op excursie gaan naar toeristisch interessante plekken, sta ik bloot aan de sterkere straling van de smartphones van de andere bezoekers, openbare WiFi-netwerken, enz. Dan kan ik 's nachts niet meer goed slapen. In een badplaats met andere bezoekers was de stralingssituatie ook extreem. Mijn kinderen vonden het leuk me in het zand te begraven, wat me veel ontspanning gaf. Mijn lichaam kon tot rust komen, ik viel zelfs in slaap in het zand. Van leem is bekend dat het straling absorbeert. Het is erg aannemelijk dat zand hetzelfde effect heeft. Een mooie ervaring in een hotel was toen ik de laatste kamer op een gang kreeg, waar de gasten meestal klagen over slecht bereik. De eigenaresse zei me dat als er toch nog te veel straling was, ze de WiFi zou uitschakelen en de andere gasten zou vertellen dat die defect was. Zoveel tegemoetkoming is ontroerend.

*Het kost me altijd veel moeite om op te komen
voor wat ik nodig heb, veel mensen vinden het
maar vreemd.*

Het deed me ook nogal wat, dat toen we een gezin bezochten, ze bij de aankomst ons begroetten met het feit dat de WiFi al was uitgeschakeld. Dat was zo'n voorkomende geste. Toen ik een keer bij een cursus volwassenenonderwijs vroeg om de smartphones uit te zetten, was er toch één cursist die bereikbaar wilde blijven. Ik heb mijn behoefte ook in een andere cursus aangegeven, en het bleek dat ik niet de enige was: een andere elektrogevoelige persoon was blij dat ik het onderwerp aansneed, ze zou het zelf niet hebben gedurfd. Het kost me altijd veel moeite om op te komen voor wat ik nodig heb – veel mensen vinden het maar vreemd – en om er aandacht voor te vragen. Voordat ik iets zeg, moet ik mezelf eerst moed inspreken, mezelf oppeppen. Voor veel medemensen is zenderstraling zoiets vanzelfsprekends, dat sommige het als onredelijk beschouwen om zonder draadloze verbinding te zijn. In mijn gymnastiekgroepje ga ik ook over deze lastige drempel heen en vraag om de mobiele telefoons uit te zetten. Hetzelfde geldt als ik met een vriendin een wandeling in het bos maak. Ik zou er niets aan hebben, als haar mobiele telefoon aan bleef.

De gymnastiek volgens de Cantienica-methode die ik doe, traint het stelsel van dieper liggende spieren, corrigeert een slechte houding en zorgt voor ontspanning. Dat doet me echt goed. Het helpt me ook om een rechtopstaande houding aan te nemen; wat ook nog een positief effect op de psyche heeft. Na deze gymnastiek, na het sporten en bij voldoende slaap, is mijn gevoeligheid voor straling verminderd.

De straling maakt dat ik een dunne huid krijg, oude gevoelens komen boven, oude patronen uit de kindertijd. De straling beïnvloedt mijn mentale toestand. Onder

deze gespannenheid 'herinnert' mijn lichaam zich eerdere psychische stress. Ik heb geen makkelijke jeugd gehad, veel onzekerheid en machteloosheid ondervonden. Als kind kreeg ik de indruk niet-geliefd, nutteloos te zijn. Die gevoelens worden door de elektrostress opnieuw opgeroepen. Het is als een herinnering aan pijn die weer opgeschud wordt. Er is een natuurgeneeskundige die zegt dat het belangrijk is om deze ervaringen uit het verleden te verwerken; dan kan de behandeling effectiever zijn en het lichaam zich beter ontgiften. De diverse invloeden zijn van elkaar afhankelijk. Als ik meer stress heb door bijvoorbeeld onenigheid of lawaai, reageer ik sterker op de straling. Soms ervaar ik een hevige boosheid in verband met de straling, bijvoorbeeld als er iemand met een smartphone me voorbij loopt. Ik zou dan graag die smartphone uit diens hand willen slaan. Die woede zit me dwars, ik wil niet vol woede zitten.

Over het algemeen worden mijn leven en dat van ons gezin ernstig beïnvloed door mijn elektrohypersensitiviteit. Sommige dingen hebben we kunnen veranderen, andere zijn nog steeds onopgelost. We worstelen met het vinden van oplossingen en het is belangrijk om manieren te vinden. Centrale thema's voor ons op dit moment zijn een elektrosmogarme woonruimte en mijn beroepsbezigheid. Helpt het om het hele appartement af te screenen? Dat zou ook betekenen dat we het parket los moeten halen – of is het beter om een huis op een afgelegen locatie te zoeken? Waar en hoeveel kan ik nog werken?

Vriendschappen zijn verbroken



Ursula Hartmann, 68, lerares in het middelbaar onderwijs en schooladministrateur, is verschillende keren verhuisd en heeft het aantal van haar werkuren verminderd. Omdat ze alle maatregelen ter bescherming tegen elektrosmog zelf moet betalen, heeft ze haar oudedagsvoorziening opgebruikt en een hoop schulden opgebouwd.

Voordat hoogfrequente stralingstechniek me problemen bezorgde, genoot ik het leven ten volle. Ik maakte gebruik van het hele aanbod van een grotere stad, was een frequent bezoeker van het theater, de bioscoop, lezingen door bekende auteurs en had belangstelling voor zoiets als het Studium Generale. Ik ging naar badgelegenheden, nam deel aan rondleidingen door de stad, liet me door van alles stimuleren en informeerde mezelf ten aanzien van mijn eigen lectuur. Als enthousiaste tangodanseres kon ik de halve nacht doorgaan. En om drie uur 's nachts was er de vraag: wat zal ik nu nog eens gaan doen? Zelfbeschikking en vrijheid waren belangrijker voor me dan wat dan ook, ik kon mijn leven zelf inrichten. Als het hier

kouder werd, bracht ik mijn vakantie het liefst door in warme gebieden. Mijn reizen brachten me naar Ecuador en Thailand; ik leerde Egypte kennen op de rug van een kameel en proefde van het Tunesische leven. Mijn kring van kennissen en vrienden was groot.

Mijn eerste negatieve ervaringen met elektriciteit had ik op 34-jarige leeftijd. In de herfst, toen er al werd gestookt, bezocht ik mijn zus, die in die tijd een woning met elektrische vloerverwarming had. Ik kreeg dikke handen en voeten, mijn ogen waren opgezwollen. Maar het verband met elektriciteit zag ik nog niet. In die jonge jaren verbleef ik met een klas in een volledig overbezet gebouw van een streekschool. Noodgedwongen kreeg ik een plek in een kleine ruimte waarin de stroomverdeler voor het hele gebouw was ondergebracht. Boven op die verdeler was een plank gelegd met daarop een matras, en zo heb ik een week lang geslapen. Elke ochtend stond ik op met een helemaal gezwollen gezicht, ik moet er als een alcoholist hebben uitgezien. Ook toen had ik niet door dat laagfrequente wisselvelden de oorzaak waren.

Vanaf dat ik in 2000 naar een oudere woning in Stuttgart verhuisde, heb ik 's ochtends herhaaldelijk enorme zwellingen gehad bij mijn ogen, wangen, handen en voeten. De symptomen verdwenen meestal tegen de avond. Een grondig onderzoek van de nieren en een allergietest leverden geen resultaten op. Rond dezelfde tijd dat de zwellingen optraden, deed zich ook een toenemende slapeloosheid voor. Ik moet daarbij zeggen dat ik tot dan toe een heel gezonde en diepe nachtrust had gehad. Zelfs als er een vrachtwagen door de kamer was gereden, zou ik me hoogstens op mijn andere zij hebben gedraaid. In slaap vallen was ook nu geen probleem, maar om twee of uiterlijk drie uur was het slapen al voor me gedaan en kon ik geen rust meer vinden, van het minste geluid werd ik wakker. De gevolgen waren vermoeidheid, uitputting, gebrek aan concentratie, erg lage weerstand en extreme prikkelbaarheid. Ik wist niet meer hoe het voelde om echt goed wakker te zijn. Ik zag de wereld alleen nog maar als door een mist. Daarnaast waren er heftige ritmestoornissen en kloppingen van het hart, vooral 's nachts, die ik als heel bedreigend ervoer. Talloze bezoeken aan de dokter leidden noch tot een opheldering van de oorzaken, noch tot enige verbetering.

Eind 2003 ontdekte mijn partner een zendantenne op het dak van het naburige huis en hij dacht dat mijn klachten daarmee te maken konden hebben. Ik heb toen een gecertificeerde woonbioloog en natuurkundige opdracht gegeven om binnenshuis metingen uit te voeren om duidelijkheid te verkrijgen over de stralingsbelasting. Het bleek dat het probleem niet alleen de zender op het naburige huis was, maar daarnaast ook de burens met hun snoerloze telefoons. De werkkamer van een

buurman lag onder mijn slaapkamer, het basisstation van zijn telefoon bevond zich direct onder mijn bed. Het plafond van houten balken in het oude gebouw liet die straling ongefiltreerd door. Ik moest tot de slotsom komen dat er geen plek in de hele woning zat waar ik veilig voor de straling was. Geen van mijn burens was bereid om hun snoerloze telefoon op te geven. Ik zag dus geen andere oplossing dan op zoek te gaan naar andere huisvesting.

*Een spontane genezing door te verhuizen!
Meer had ik niet nodig ter bevestiging van wat
ik als oorzaak van mijn klachten had herkend.*

In mei 2005 verhuisde ik na een zeer lange zoektocht naar een gehuurd appartement, en aanvankelijk verhuurde ik mijn eigen woning. Terwijl mijn burens, wier telefoon me uit mijn woning had verdreven, naar Mallorca gingen, bracht ik de vakantieu-uren voor een heel jaar door met het inpakken van verhuisdozen en het opknappen van de woning. Na de verhuizing duurde het ongeveer drie weken voordat ik 's ochtends zonder zwellingen wakker werd. Wat echter al meteen opviel, was dat de mist in mijn hoofd optrok en ik 's ochtends klaarwakker was en zo helder als wat. Mijn slaapritme werd geleidelijk weer normaal. Een spontane genezing door te verhuizen! Meer had ik niet nodig ter bevestiging van wat ik als oorzaak van mijn klachten had herkend.

Ruim zes jaar lang had ik rust, totdat plotseling begin augustus 2011 de al bekende symptomen weer opdoken, naast nare tintelingen in mijn benen 's nachts, alsof ik onder stroom stond. Uit navraag bleek dat er juist op dat moment met de digitale radio DAB+ was begonnen. Een afschermend baldakijn van duizend euro verlengde mijn nachtrust van drie naar vijf uur; maar op de lange termijn was dat geen bevredigend perspectief. Als gevolg van de slapeloosheid kreeg ik weer te maken met een burn-out. Ik kon er ook in dit appartement niet meer tegen.

Bijna terzelfder tijd werd mijn kantoor voor de schooladministratie verplaatst van het stadscentrum naar de buitenwijk, naar een gebouw met vier TETRA-zenders op het dak. Ik zag daar zo geen beroepsmatige toekomst meer, ondanks dat mijn functie niet zomaar opgegeven kon worden. Mijn werkgever gaf me de mogelijkheid om op zoek te gaan naar een andere locatie. Na veel zoeken vond ik een plek, en het toeval wilde dat er bij een vriendin een zelfstandige wooneenheid vrij kwam, waar ik voorlopig in kon trekken. Nog weer gingen mijn dringend noodzakelijke jaarlijkse vakantie-uren en weekenden op aan het inpakken van verhuisdozen. En opnieuw was ik doodmoe. Ik ondervond in die tijd weinig hulp van artsen. Als 60-jarige woonde ik nu met 23 vierkante meter totale woonoppervlakte in een

kelder. De luchtvochtigheid bedroeg 80 tot 90 procent, maar het stralingsniveau was laag, dus kon ik zes uur per nacht slapen. Een groot deel van mijn inboedel en meubels ging naar de opslag van een verhuisbedrijf. Elke avond trok ik mijn slaapbank te voorschijn en in het weekend bracht ik het wasgoed naar mijn partner. Deze verengde, onmenselijke omstandigheden waren erg moeilijk om te verdragen, vooral met de onzekerheid of ik ooit een plek zou vinden om de rest van mijn leven onder stralingsvrije omstandigheden te kunnen verblijven. Wonen in een flatgebouw was op advies van de bouwbioloog geen optie meer.

Na de dood van mijn vader erfde ik wat geld en na twee jaar zoeken heb ik een huis gevonden. Het was alleen financieel haalbaar doordat ik een deel kon verhuren aan iemand die eveneens elektrogevoelig was. Ondanks alle tegenslagen en rampspoed was dat een enorme meevaller. Maar ook hier is het niet helemaal zonder straling, en niemand kan me garanderen dat het huidige niveau zo blijft, en dat de een of ander een zender voor mijn neus neerzet – zonder waarschuwing en zonder een kans vooraf om het door een verduidelikend gesprek te voorkomen. Er is ook het gevaar van WiFi in straatlantaarns. Daarom heb ik het huis tegen enorme financiële kosten afgeschermd. Ook hier heb ik alles moeten leren. Na de afscherming verwachtte ik dat de rust voorlopig zou terugkeren. Mooi niet! Ik werd wakker met bonzend hart en een opgezwollen gezicht. De bouwbioloog kwam weer. Hij ontdekte een problematische laagfrequente straling als storende factor, wat door de afscherming werd versterkt. Zwerfstromen op de stadswarmteleiding en sanitaire aansluitingen maakten dat er geïsoleerd en geaard moest worden. Daarnaast werden enkele oude elektriciteitsleidingen vervangen door afgeschermd leidingen.

Op het werk kocht een collega in de kamer naast me een draadloze hoofdset, die ze onmisbaar vond. Ik had geen andere keuze dan terug te gaan naar mijn oude kantoor, met de mogelijkheid om vanuit huis te werken. Voorwaarde daarvoor was een proeftijd van zes maanden met plicht tot aanwezigheid. Zoals verwacht hield ik het niet vol in het gebouw. Uiterlijk na drie uur was mijn hoofd mistig en leek het op het punt van barsten te staan. Hoe moest ik me daar concentreren? De zwellingen bleven aldoor aanwezig en de hoge bloeddruk, die zich inmiddels bij alle symptomen had gevoegd, kon niet met medicijnen omlaag worden gebracht. Ik had dus geen andere keuze dan midden in de proeftijd met ziekteverlof te gaan. Intussen was het me met de hulp van enkele artsen gelukt om voor vijftig procent een ernstige invaliditeit toegekend te krijgen, waardoor de desbetreffende instantie het thuiswerk ook zonder proeftijd kon opgeven. Bovendien kreeg ik steun van de adviserend arts, die mijn elektrohypersensitiviteit erkende en aansluitend bevestigde dat ik op afstand zou kunnen werken. Dat gaf me weer een opkikker, want zo had

ik een allerlaatste restje zelfbeschikking doorgedrukt. In mijn thuishokantoor kon ik daadwerkelijk goed en geconcentreerd werken.

Ik had sinds mijn eerste stralingsgerelateerde klachten het aantal werkuren teruggebracht tot 75 procent. Dat was de enige manier waarop ik qua energie het hoofd boven water kon houden. Het had natuurlijk een zeer negatief effect op mijn pensioenaanspraken en maakte het ook moeilijker om het huis te financieren. De hele opzet werkte alleen als ik mezelf in mijn vrije tijd voor het grootste gedeelte niet aan draadloze apparaten blootstelde. Dat betekent dat een normaal leven leiden op dit moment nog altijd volkomen onmogelijk is: geen theaterbezoek, geen musea, geen restaurants, geen trips met overnachting en geen vakantiehuizen, geen gebruik van het openbaar vervoer. Winkelen en bezoeken aan de dokter zijn nachtmerries. Als ik toch het een of ander onderneem om de verzuring tegen te gaan, zijn er altijd een paar dagen nodig voordat de naweeën van de straling weer afnemen. Een ziekenhuisopname van drie dagen zou ik niet overleven, mijn hart zou het niet aankunnen, wel of geen blootstellingslimieten. Eén keer eerder kostte het bijna mijn leven in het ziekenhuis, omdat het er was uitgerust met DECT-telefoons, WiFi en een zendmast op het dak. Op dat moment reageerde ik met zwellingen tot in mijn nek. Dat ik nog leef, heb ik te danken aan een waakzame anesthesist die erop aandrong een buis in te brengen en me kunstmatig te beademen. De zwellingen, die zich tijdens de operatie hadden ontwikkeld, d.w.z. onder algehele narcose, werden dus niet door pure inbeelding veroorzaakt. Ik weet zeker, dat als ik al deze moeite voor verhuizingen en baanverandering niet had gedaan, ik al lang dood zou zijn geweest.

Op een later tijdstip werd er een nieuwe operatie noodzakelijk en die kon ik zonder complicaties in een antroposofische kliniek laten uitvoeren. Er was een verbod op mobiele telefoons in dat ziekenhuis. Ik merkte echter dat geen verbod zo consequent werd genegeerd als dit. Nu zet ik me in voor de inrichting van afgeschermd patiëntenkamers in de alsmaar meer doorstraalde ziekenhuizen. Ten behoeve van voorlichting over straling heb ik een burgerinitiatief opgezet in het dorp, waar ik samen met andere actieve mensen lezingenavonden organiseer. Een 'groen' gemeenteraadslid houdt zich inmiddels wat meer met deze kwestie bezig. Er zit een beetje beweging in het denken over de leefomgeving, maar het druppelt alleen nog, een stortbui zou nodig zijn.

Er is niet veel meer over van de extraverte, vrolijke vrouw die ik ooit was. Mijn wereld is klein geworden. Sterker nog, ik leef als onder huisarrest. Deelname aan het sociale en culturele leven is slechts in beperkte mate mogelijk in de zomermaanden. Ik ga nog altijd wandelen en maak korte fietstochten, maar ook in beperkte

mate, en in mij bekend stralingsarm gebied. In mijn nieuwe woonplaats ken ik bijna niemand. Met mijn zeer beperkte mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding is het moeilijk om contacten te leggen. Ik ben eenzaam, sommige vrienden vinden de afstand te groot. Andere vriendschappen zijn door de elektrohypersensitiviteit verbroken, te beginnen met het feit dat ik niet meer werd uitgenodigd. Ik leef in omstandigheden die ik me nooit had kunnen voorstellen. Zo ben ik nu uitsluitend gericht op mijn partner, die erg belast is met deze situatie. Ik besef dat als hij sterft, er niets of niemand meer is om voor in leven te blijven.

Mijn oudedagsvoorziening is opgegaan aan de aankoop van een huis, ik zit op een enorme berg schulden die ik de rest van mijn leven niet meer zal kunnen afbetalen. Alleen al door de verkoop van het huis, wat oorspronkelijk gepland was als pensioenpotje, moest ik een financieel verlies van tienduizenden euro's accepteren, terwijl mijn burens met die zendmasten op hun dak de huur voor twintig jaar vast hebben gekregen. Alle maatregelen ter bescherming tegen elektrosmog moet ik zelf betalen, niemand heeft het over het principe van de vervuiler betaalt. Ik mag belasting betalen, maar de tegenprestatie, mijn fundamentele rechten op integriteit van lijf en huis, daar kan ik naar fluiten. Gerechtigheid ziet er heel anders uit. Ik heb op dit moment geen kans om via juridische kanalen een schadevergoeding te claimen. De dooddoener luidt: de officiële limieten worden aangehouden. Ik noem het onteigening en vrijheidsberoving, mishandeling en vernedering.

Alsof dat alles nog niet genoeg is, word ik omdat elektrohypersensitiviteit niet als ziekte is erkend, weggezet als geesteszieke, als hypochonder. Als ik zou verklaren telkens diarree te hebben wanneer ik hazelnoten eet, zou niemand daaraan twijfelen, zelfs een dokter niet. Maar als ik zeg bij elke keer dat ik aan straling word blootgesteld, hoge bloeddruk, hartkloppingen, zwellingen te krijgen en slecht te slapen, wordt er aan mijn ervaringen getwijfeld.

Het maakt me wanhopig, dat ik voor de rest van mijn leven gedwongen ben om alles op te geven wat ooit zo veel voor me betekende. Ik ben wanhopig en boos, omdat politici niet bereid zijn om ons elektrogevoelige mensen te zien, laat staan te helpen. Het kan hun niet schelen of er iemand aan deze straling sterft. En dat alles zou je maar moeten kunnen verdragen?

We missen het samen plezier hebben



*Peter Möller, * 70, gepensioneerd bankier, is als partner van Ursula Hartmann sterk bij haar elektrohypersensitiviteit betrokken. De politiek, vindt hij, zou zich moeten inzetten om ervoor te zorgen dat er meer rekening wordt gehouden met mensen die door EHS zijn getroffen. Net zoals het met niet-rokers is gebeurd.*

Ursula en ik zijn al bijna twintig jaar een stel. Ik zag uit de eerste hand hoe slecht het met haar ging onder stralingsbelasting, en hoe ze kon herstellen als er geen straling meer was. Ik ervaar het feit dat haar bloeddruk vaak veel te hoog is als iets bijzonder bedreigends. Ik ben bang dat haar hart op een dag al die belasting niet meer aan zal kunnen, en elke ochtend ben ik blij haar levend aan te treffen. Wat mijn partner vanwege de hoogfrequente straling te verduren heeft, gaat ook mij niet in de koude kleren zitten. Leven met elektrohypersensitiviteit betekent zo veel beperkingen. Onschuldige mensen worden tot huisarrest veroordeeld. Er blijft niet veel over dat we samen kunnen doen. Ik voel het erg; het zet onze relatie onder druk. Vroeger waren we enthousiaste cabaretbezoekers; dat kan nu niet meer. De route van een fietstocht hangt tegenwoordig af van waar zich zendmasten bevinden. In het verleden vonden we het leuk om een tochtje te combineren met een bezoek aan een café. Omdat er een WiFi-hotspot in het café is gekomen, is dat niet meer mogelijk. De beperkingen breiden zich steeds uit. Vóór mijn pensionering werkte ik als bankier. Bij evenementen waarvoor ook partners waren uitgenodigd, bijeenkomsten van oud-werknemers en zo, behoorden wij altijd tot de gasten die het langst bleven. Door de elektrogevoeligheid van mijn partner zijn we nu gasten die voortijdig (moeten) vertrekken.

Ik ben amateurmusicus en Ursula was altijd aanwezig bij de optredens van mijn band. We spelen meestal in restaurants; maar zelfs als de eigenaar bereid is om de WiFi uit te schakelen, zijn er nog altijd de mobiele telefoons van de gasten die stralen. Het is pijnlijk voor ons allebei dat ze niet meer bij mijn optredens kan zijn. We kunnen er niet meer over van gedachten wisselen; ons scala aan onderwerpen wordt ingeperkt. We missen allebei het plezier als ik erin slaag het publiek te begeisteren. Samen beleefde vreugde verbindt en geeft houvast. Dergelijke vreugde missen we nu. Voor de 60ste verjaardag van een bevriend musicus waren we enkele dagen op pad. Een reisgenoot was niet bereid om onderweg zijn mobiele telefoon uit te zetten, met als gevolg dat mijn partner de volgende dagen in slechte toestand verkeerde. Vreugdevol en ontspannen kon die reis niet meer zijn. Vanwege de straling ziet mijn partner nu ook af van vakanties in haar geliefde Toscane. Ik weet hoe moeilijk dat voor haar is, en het spijt me erg voor haar.

Zendantennes op daken en zendmasten bezie ik met wantrouwen, en het hebben van een mobiele telefoon is voor mij nooit belangrijk geweest. Tegelijkertijd beschouw ik mezelf als een op de wereld gerichte, geïnteresseerde persoon. Ik heb besloten geen mobiele telefoon nodig te hebben en was blij dat ik er op het werk geen behoefde te gebruiken. Ik ben er vast van overtuigd dat het goed is om de stralingsbelasting zo gering mogelijk te houden, want op een gegeven moment komt er een punt dat het aanvaardbare niveau wordt overschreden.

Ik ben vader van drie volwassen kinderen. Mijn zoon kan zich niet voorstellen dat zenderstraling effecten heeft, mijn dochters hebben meer begrip. Naar familiereünies en bijeenkomsten in mijn kennissenkring ga ik zonder mijn partner. Mijn kinderen zeggen dat ik me te veel laat meeslepen door dat stralingsgedoe. Maar hoe zou het anders kunnen? Als levensgenoot ga ik net zo zeer gebukt onder de moeilijkheden van mijn partner, wat haar natuurlijk erg spijt.

Als ik met anderen over het probleem praat, ontmoet ik wel begrip, maar daarna komen meteen de bezwaren. Draadloze techniek is handig, maakt deel uit van het dagelijks leven, en zonder is voor velen moeilijk. Zelfs voor mijn muziekvrienden, die de situatie al lang kennen, is het een vanzelfsprekendheid om hun mobiele telefoon aan te hebben staan. Hoewel een bordje op de deur zegt de mobiele telefoon uit te zetten, moet ik sommigen tijdens de muziekrepetities toch telkens weer vragen om er echt rekening mee te houden. Ik ben terughoudend met vermanen, maar heb geen andere keus. Inmiddels nodig ik zelf minder vrienden en kennissen uit. Velen willen foto's en films op hun smartphone laten zien en kunnen zich niet voorstellen dat het iemand kwaad kan doen. Het gebruik van smartphones is vanzelfsprekend en alomtegenwoordig geworden. De notie van tolerantie is vervaagd. Wie is er intolerant? Degene die erom vraagt om zo iets zogenaamd vanzelfsprekends uit te schakelen? Het zou de taak van politici of gezondheidsinstanties moeten zijn om duidelijkheid te scheppen en te wijzen op de gevaren van hoogfrequente straling. Dan zou degene die vraagt om rekening te houden en het een of ander uit te schakelen, niet zo vreemd en wereldvreemd lijken.

Wat ik in mijn partner bewonder, is dat ze andere mensen blijft wijzen op de risico's van straling. Maar het is ook vermoeiend, want buiten onze relatie gaat het bijna aldoor over dit ene onderwerp. Ik kan nauwelijks met anderen over enig politiek onderwerp praten zonder dat mijn partner het gesprek naar zenderstraling probeert te sturen. Ze verwacht interesse en empathie, wil begrepen worden, zonder te zien dat anderen eigen zorgen hebben. Ik zelf ben bereid om contact te houden met mensen, ook als ze niet kritisch over straling zijn. Wat dit betreft, houdt mijn partner rigoureus afstand, wat ik jammer vind. Aan de ene kant wil een mens

zichzelf tegen onbegrip beschermen, aan de andere kant wil je de ander ook de kans geven om iets nieuws te leren – het is moeilijk om het evenwicht daartussen te bewaren.

Ik weet dat het belangrijk is om mensen te informeren. Ursula heeft uithoudingsvermogen en is op veel manieren betrokken. Als niemand tegen deze ophoping van straling vecht, komen we nergens. Er zijn in het verleden andere terreinen geweest waarbij het lang duurde voordat men zich van enig gevaar bewust werd. In het verleden was roken alomtegenwoordig en vanzelfsprekend. Tegenwoordig is er veel meer aandacht voor niet-rokers. De tabaksindustrie heeft dat niet bewerkstelligd; het was de politiek, die nodig was om de bewustheid over de risico's voor de gezondheid te vergroten. Het is dringend noodzakelijk dat de politiek stelling neemt tegenover de mobiele-telecomindustrie, dat ze strengere limieten stelt aan de stralingsbelasting, op de gevaren wijst en verantwoordelijkheid toont!

Al onze dromen zijn ons afgenomen



Bij Gabriela Roesner, 43, getrouwd, begonnen de gezondheidsproblemen op het werk. Inmiddels is ze zo ernstig verzwakt dat ze haar 12-jarige dochter in een pleeggezin heeft moeten onderbrengen.

In 2011 konden we een huis kopen en er ook gaan wonen. In de loop der jaren hebben we veel eigen werk gestoken in het uitruimen en renoveren van de woning. Het was alleen omdat het in een verwaarloosde staat was, dat we het ons konden veroorloven. Het uitruimen ging met veel lichamelijke inspanning gepaard. Ik sjouwde veel, trappen op en af. Het was vermoeiend werk, maar ik deed het toch met veel plezier en zonder lichamelijke klachten. 's Avonds was ik moe van de hele dag werken, maar het was een positieve vorm van inspanning, in de wetenschap dat de nachtrust voor herstel zou zorgen.

In oktober 2017 nam ik een baan aan als schoonmaakkraacht. Het was mijn taak om op zaterdag in acht uur tijd een kantoortuin, een collegeruimte en besmettingsgevoelige lokalen schoon te maken. Na elk van deze werkdagen was ik ongewoon uitgeput. Na drie maanden begon ik, na ongeveer zes uur van werken, duizelig te worden, moeite te hebben met het vinden van woorden en abnormaal sterk te zweten, zo dat mijn kleren echt doorweekt waren. Daarnaast waren er rugpijn, een branderig gevoel in mijn ruggewervels, en spierpijn die zich uitbreidde van mijn schouders naar de rechterarm. Die arm werd gevoelloos. Ik kon niet meer slapen.

In die tijd ben ik begonnen met fysiotherapie. Ik dacht dat de werkdag misschien te lang zou zijn, dus kreeg ik de kans om het algehele urentotaal te verhogen, maar het werk te verdelen over drie dagen van elk vier tot vijf uur. Maar dat hielp niet, ik raakte steeds meer uitgeput, de spierpijn bleef toenemen, de eerste depressieve episodes deden zich voor. Ik verwaarloosde mijn eigen huishouden. In de zomer van 2018 regelde de arts voor mijn uiterst pijnlijke halswervelkolom een MRI-scan. De MRI gaf artrose en lichte hernia aan.

In de eerste zes maanden van mijn werk besteedde ik verder geen aandacht aan symptomen als duizeligheid en bagatelliseerde die met allerlei verklaringen, zoals dat ik dan wel te weinig gedronken zou hebben. Ik maakte grapjes over de woordvindstoornissen en probeerde ook het overmatige zweten te negeren. Ik ging met plezier naar mijn werk, omdat mijn inzet werd gewaardeerd, het personeel was aardig. Ik vond ook de op natuurlijke wijze ingerichte ruimtes prettig. De natuurlijke stoffen die in het bedrijf geproduceerd werden, gaven overal een aangename geur. Hoewel ik vaak werkte waar zich routers bevonden, heb ik die lange tijd niet opgemerkt. Uiteraard stonden er op alle bureaus DECT-telefoons. In de kleedruimte, waar ook de schoonmaakspullen werden opgeslagen, stond een grote server. Daar heb ik nooit over gepeikerd. Onder het werk voelde ik me overprikkeld, hyperactief. Om de rugpijn tegen te gaan, besteedde ik veel aandacht aan een goede houding en voerde ik mijn bewegingen heel bewust uit, ook om iets tegen de innerlijke onrust te doen. En toch had ik telkens na het werk last van spierpijn, een branderig gevoel in mijn ruggengraat en waren er lange slapeloze nachten.

Tot dan toe was ik altijd met plezier in oktober begonnen met de voorbereidingen voor Kerstmis. Maar in het najaar van 2018 had ik er geen interesse in. Ik was ongemotiveerd, ongeplezierd, er was geen kerstsfeer; in plaats daarvan waren er depressieve episodes. Ik voelde een angst die ik nergens mee kon verbinden, tot aan paniekaanvallen toe. Naast de tot dusver beschreven symptomen was er ook oorpijn, een druk op het oor van binnenuit. Na het werk was de oorpijn extreem. Ik had aldoor het gevoel geëlektrificeerd te zijn. Als ik de kraan aanraakte, kreeg ik een schok, ook zelfs als ik de kat aaide. Tijdens deze periode beleefde ik een drastische afname van mijn libido. Seksualiteit had tot dan toe een goede, fijne plek in mijn leven gehad. Ik kon onbezorgd met de lust omgaan die ik ervoer, we hadden een vreugdevolle seksualiteit in ons huwelijk. De verandering, het wegvallen van verlangen, associeer ik nu duidelijk met de stralingsbelasting.

In februari 2019 nam ik met het gezin deel aan een schoolgebeuren van enkele uren. We bevonden ons in een grote menigte bezoekers. Na deze gebeurtenis was ik erg uitgeput, ook in de war, en had concentratieproblemen. Sindsdien merk ik

een mobiele telefoon op door een tintelend of zelfs prikkelig gevoel in mijn hoofd. In de buurt van de server op mijn werk voelde ik een onprettige golf van energie. Als ik aan WiFi blootgesteld ben, voelt het na drie minuten alsof ik een loden plaat op mijn hoofd heb. Later komen daar spier- en oorpijn bij. Het effect houdt uren aan. Het verband tussen de straling en mijn lichamelijke reacties is me sinds dat schoolgebeuren heel duidelijk. Als ik achter mijn bekabelde pc zit, worden mijn wangen rood door de laagfrequente straling en krijg ik uitslag op mijn rechterarm. De kast van de computer staat aan de rechterkant.

We hebben een meetapparaat gekocht. De routers op de werkplek gaven hoge waarden te zien. Ik sprak met mijn werkgever over de situatie en legde hem ook uit welke veranderingen er mogelijk waren om de straling te verminderen. Maar hij was niet bereid om daarvoor te zorgen. Daarom heb ik het werk opgezegd. Ik naaide voor mezelf beschermende kleding, zo wijd dat ik de overjas en broek goed over mijn normale kleding kan aantrekken. De stof is gemaakt van lichtgewicht weefsel met zilver. Ik gebruik die kleding om bijvoorbeeld te winkelen. Een afschermende hoed, een soort imkershoed van doorzichtige stof, heeft ook zijn nut bewezen. Als ik met de auto reis, draag ik die hoed; maar ik moet de stof in mijn gezichtsveld omhoog slaan, want het is verboden om je te bedekken. Doordat de straling op het pak weerkaatst, voel ik na een rit mijn kaak. Natuurlijk word ik vreemd aangekeken als ik in mijn beschermende kleding op pad ben. Maar zonder hoofdbescherming krijg ik tijdens het winkelen uitslag op mijn gezicht, bijvoorbeeld als ik bij een draadloos betaalpunt sta.

We hebben veel voorlichtingsmateriaal naar ons toe laten sturen en verspreidden het dan. Ook onze burgemeester hebben we voorzien van informatieve brochures. Mijn man heeft op zijn werk voorlichting gegeven. Daar heeft zich een kleine groep gevormd die zich met dit onderwerp bezighoudt. Mijn man is een grote steun voor me. Hij heeft alles van nabij meegemaakt, mijn hele geschiedenis, tot we eindelijk de verbanden begrepen. Uit solidariteit draagt hij in het openbaar ook beschermende kleding en samen zijn we best apart. Hij is door mijn ervaringen gewaarschuwd en doet uit voorzorg ook aan zelfbescherming. Mijn man deed erg veel, hij schermde het huis af met aluminium isolatiemateriaal, te beginnen met één kant van het dak. Op ongeveer anderhalve kilometer afstand van waar we wonen, staat een zendmast voor digitale televisie en radio, goed zichtbaar vanuit ons huis. Die zit vol met verschillende zenders. Er staan ook nog andere zenders in de omgeving; TETRA ergens op een gebouw; burens met een WiFi-hotspot. Door onze afschermende maatregelen zijn grote delen van het huis nu stralingsarm. Mijn man merkt aan zichzelf dat hij prikkelbaarder wordt, ongeduldiger bij belasting door straling.

Terugkijkend, denk ik al in 2015 op straling te hebben gereageerd, twee jaar voordat ik die baan accepteerde. In februari 2015 lag ik drie weken in een kliniek en kon ik twaalf nachten amper slapen. Zelfs toen al had ik een gevoel van opgeladen zijn. In die tijd was waar we woonden nog maar weinig straling. Als we ontvangst wilden hebben, moesten we de mobiele telefoon door het keukenraam naar buiten steken.

Met de beëindiging van het werk is ook het contact met collega's verdwenen. Ik heb een vriendin die niet telkens de WiFi wil uitschakelen als ik op bezoek kom; dus kan ik niet meer naar haar toe. Ook het contact met een andere oude vriend, voor wie computerspelletjes nogal belangrijk zijn, is verminderd. Wij gebruiken geen WhatsApp, dus het is moeilijk om contacten aan te gaan of te onderhouden, omdat veel mensen via WhatsApp verbinding hebben.

Ik houd me veel met spirituele onderwerpen bezig. Dat helpt me om een beetje uit de situatie weg te komen. Meditatie sterkt me, het heeft helende kracht en helpt om niet te veel in angst te vervallen. Ik probeer me te concentreren op het hier en nu. Straling schaadt de hypothalamus en verzwakt de pijnappelklier. Die zijn belangrijk voor onze intuïtie en de bevordering van spirituele energie. Een hoge stralingsbelasting geeft negatieve gedachten, angst, gespannen motoriek. Het is dan belangrijk om een goede, rechte houding aan te nemen en zich heel bewust van het lichaam te bewegen. Ook probeer ik mezelf te versterken met kruiden; in het verleden heb ik daarnaast nog goede ervaringen gehad met hennepextract CBD [cannabidiol]. Zeoliet werkt bij het elimineren van zware metalen; vitamines helpen om me te versterken. We hebben een betegelde kelderruimte met gewone aarde eronder. Daar op blote voeten lopen helpt om mezelf te aarden, om te ontspannen. Als ik bij het baden de metalen greep vasthoud, heeft dat een ontladend effect. Met basische middelen baden werkt ook goed voor me.

Mijn man en ik hadden samen vroeger veel plannen. Ons huis biedt qua ruimte mogelijkheden op de begane grond, we waren van plan er een winkel in te richten en bijvoorbeeld zelf kruidenzout en wierook te produceren. We wilden ook zelfgemaakte kleding en tweedehands goederen aanbieden. We zijn allebei artistiek ingesteld en hadden hier graag foto's willen tentoonstellen en verkopen. Mijn werk moest ons bovendien in staat stellen om te reizen. De straling heeft ons echter alle dromen ontnomen. Het koopcontract van het huis is gebonden aan recht op vruchtgebruik door de vorige eigenaar, waardoor het moeilijk is en gepaard zou gaan met verliezen als we het verkopen. Zouden we ergens als huurders gaan wonen, dan zijn er weer andere problemen. Wie weet bijvoorbeeld of een verhuurder bereid is om iets aan afscherming te doen?

In onze tuin is de stralingsbelasting heel hoog, de gemeten waarden komen op 200.000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$. Ik kan daar maar korte tijd verblijven. Het grootste deel van de tijd ben ik in huis. Voortdurend heb ik het gevoel in een gevangenis te zitten.

Na een langdurige tandheelkundige behandeling in een praktijk met vlakbij een zendmast, kreeg ik koorts, koude rillingen en hoofdpijn. De hoofdpijn was heel hevig, met enorme druk op de ogen. Pijnstillers hielpen niet. Ik kon niet liggen, kon meer dan 48 uur niet slapen. De dokter wilde me in het ziekenhuis opnemen; maar dat kan gewoon niet. De EHS is sinds de zomer van 2020 erger geworden en na enkele minuten WiFi heb ik uren nodig om qua energie weer bij te komen. Een verblijf in het ziekenhuis zou betekenen dat ik daar nooit meer uit kom, omdat ik dan totaal instort. Als ik met een machine verbonden wordt, sterf ik aan die machine. Maar zo wil ik niet doodgaan; dan maar zonder ziekenhuis. Ik voel me door deze ervaring getraumatiseerd. Wie helpt er stralingszieke mensen in geval van nood? Niemand. Onze twaalfjarige dochter zit sinds vier maanden in een pleeggezin. Ik ben te zeer verzwakt en kon niet meer voor haar zorgen.

Mijn zoon mist degene die ik was in een stralingsvrije omgeving



Gudrun Kaiser, 47, natuurwetenschapper, vermijdt zo veel mogelijk elektriciteit in haar eigen huis. Ze ontmoette gebrek aan begrip bij artsen toen ze hen informeerde over haar problemen met elektromagnetische velden. Ze is ten eerste beperkt in haar mogelijkheden en blijft meestal binnen de eigen vier muren.

Wanneer elektromagnetische velden, zoals van draadloze communicatie, DECT, WiFi, Bluetooth, TETRA, maar ook onweer op me inwerken, reageert mijn lichaam. Het puntje van mijn neus en mijn lippen tintelen, of ik krijg kippevel, de haartjes gaan overeind staan. Ik kan me ook duizelig voelen, of mijn hart gaat hevig kloppen. Ik ruik of proef ineens niets meer, hoewel ik anders een heel fijn reuk- en smaakvermogen heb. Afhankelijk van het type en de sterkte van de stralingsbron krijg ik ook hoofdpijn; die verdwijnt als de blootstelling stopt. Het idee dat ik niet aan deze hoofdpijn kan ontkomen omdat er overal stralingsbronnen zijn, baart me erg zorgen. Bij belasting door straling ervaar ik ook dat ik niet meer goed kan nadenken, het lijkt of ik vastzit. Als ik iets lees, ben ik niet in staat om de inhoud in me op te nemen. In een gesprek kan ik de juiste woorden niet meer vinden.

Als kind liep ik graag op blote voeten. Katoenen kleding was me het liefst, ik moest geen synthetische stoffen. Ik reageerde vaak met eczeem, vooral op wasmiddelen.

Ik ben iemand die veel waarneemt en was waarschijnlijk als kind al gevoeliger voor prikkels dan veel andere mensen. Het elektrisch licht vond ik vaak onaangenaam, ik werkte liever in de schemering. Ik zette mijn vaders radio vroeger vaak uit; zelfs die akoestische prikkels waren te veel voor me. Ik moest geen harde, storende geluiden hebben. Het is alsof ik met het hele lichaam voel. Als de belasting door elektromagnetische straling groot is, voelt de lucht aan als 'vol' en 'dicht'. Ik merk het als de buurman zijn tv uitzet, en voel dan hoe alles om me heen weer vrijer, de lucht weer 'leeg' wordt. Zelfs als de politie, de brandweer of reddingsdiensten uitrukken en gebruik maken van draadloze communicatie, geeft dat me een gevoel van in de grond geduwd te worden, zwaar en licht tegelijk.

Lange tijd wist ik niet precies wat me dwars zat. Thuis gebruikten we de computer en de telefoon alleen bekabeld, ik heb nooit de wens gehad een mobiele telefoon te bezitten. Die terughoudendheid kwam voort uit een innerlijke behoefte die ik nooit verder had onderzocht. Ik wilde intuïtief niet bij sommige visites binnen mijn vriendenkring zijn, en voelde me ongemakkelijk in supermarkten en bioscopen en vermeed die even intuïtief. Het kwam niet bij me op dat er een verklaarbare lichamelijke reactie achter dit beschermende mechanisme zou kunnen zitten.

Met onze tweejarige zoon zijn mijn man en ik in 2005 naar Amerika verhuisd. Mijn man kreeg een interessante baan aangeboden, we hebben daar zes jaar gewoond. Ik wist op dat moment niets van deze soort straling en had er ook totaal geen idee van. Tijdens de zes jaar in de VS voelde ik me vaak uitgeput, ik had keelontstekingen en gezwollen lymfeklieren. Dagen van activiteiten, huishoudelijk werk en deelname aan het dagelijks leven met ons kind wisselden zich af met fasen waarin ik moe en uitgeput was. In die tijd vroeg ik me vaak af waar de andere moeders hun energie vandaan haalden. In die jaren leed ik ook aan verschillende ernstige ziekten en mijn hoeveelheid witte bloedcellen werd snel te gering. Mijn arts zei me naar mijn lichaam te luisteren, dus bracht ik vier weken door in een afgelegen gebied. Toen ik terugkwam, was er sprake van een prima bloedbeeld. In de buurt van waar we toen woonden, stond een zendinstallatie die ik niet had opgemerkt.

Een paar jaar geleden kochten mijn man en ik een klein oud huis in wat toen nog een stralingsarme omgeving was. Ik heb de stroom zo veel mogelijk uitgeschakeld, alleen voor de boiler om te douchen lieten we een zekering ingeschakeld. Ik kook op gas, we verwarmen met vier afzonderlijke houtkachels. Als ik elektriciteit nodig heb voor de wasmachine, schakel ik de zekering daarvan in en verlaat het huis terwijl de machine draait. Over het algemeen moet ik veel uit het huis weg, want binnen heb ik een opgeladen gevoel.

Drie jaar geleden las ik in het antroposofische tijdschrift *Erziehungskunst* [opvoedkunde] dat Rudolf Steiner al tijdens zijn leven voor [kunstmatige] elektromagnetische velden had gewaarschuwd.¹¹ Volgens dit tijdschrift heeft prof. dr. Lennart Hardell opgeroepen om de classificatie van zenderstraling te verhogen tot 'kanker-verwekkend'. Toen begon ik verbanden te leggen. We informeerden ons en lieten brochures opsturen. Mijn man is bioloog, hij was ook geïnteresseerd. Ik las het boek *Een prachtige gevangenis* van Gunilla Ladberg. Daarin doen inwoners van Zweden verslag van hun ervaringen met straling. Alleen al bij het lezen van het voorwoord kreeg ik tranen in mijn ogen. Ik was verbijsterd, opgelucht. Andere mensen hadden hetzelfde lot ondergaan als ik. Ik was niet vreemd en ongewoon, ik was niet de enige met mijn ervaringen.

Voordat er mobiele telefoons waren, reisde ik altijd graag met de trein, zelfs lange afstanden – Interrail door Europa. Ik sliep in de couchettewagon; tegenwoordig is dat onmogelijk. Ik mis het om de trein te nemen zoals het vroeger ging. Zelf rijd ik geen auto meer, omdat ik nooit kan voorspellen wanneer ik duizelig word door zendmasten langs de weg. In mijn directe omgeving kan ik prima fietsen; zo passeer ik mensen met smartphones sneller dan te voet. Bezoeken aan artsen zijn ook vermoeiend geworden. In hun praktijk kan ik zowel laag- als hoogfrequente techniek verwachten. Als er veel elektrosmog is, voel ik me ongemakkelijk, het ademen gaat moeilijk, ik krijg het met name in mijn hoofd warm en kan niet meer helder denken. Maar voor een effectief doktersconsult moet ik kunnen meedenken en dingen onthouden.

Ik was niet vreemd en ongewoon, ik was niet de enige met mijn ervaringen.

Door de [kunstmatige] elektromagnetische velden wordt mijn bloedsomloop instabiel en dan maak ik me zorgen om flauw te vallen. Met kerst bij mijn ouders is het me een keer overkomen. We stonden in de woonkamer, ik voelde me misselijk, zakte in en viel kort flauw. Volgens mijn vader kwam het doordat mensen hun smartphones meer gebruikten tijdens de feestdagen, waardoor het vermogen van de zenders sterker werd. De stralingsbelasting was op dat moment te zeer toegenomen voor me. Toen ik was bijgekomen, schulde ik in de meest afgelegen kelder-ruimte. Ik waarschuwde mijn dokter om geen ambulance te bellen als ik flauw zou vallen. Ze moeten me dan op de grond leggen, zo ver mogelijk weg van stralingsbronnen en elektrische apparaten. De blik van de dokter liet louter onbegrip zien, hij vond mijn verklaring overdreven.

11 Helmut Breunig (2018): 'Rudolf Steiner warnte vor elektromagnetischen Felder' [Rudolf Steiner waarschuwde voor elektromagnetische velden]. *Erziehungskunst*, Waldorf.leben (mei).

Toen we hierheen verhuisden, ging ik op zoek naar een huisarts. De eerste arts die ik trof, maakte me erg duidelijk dat ze mijn lichamelijke reactie op elektromagnetische velden niet serieus nam. Ze noemde het 'buitenissig', onderbrak me heel ongeduldig, en liet me verder alleen in het vertrek achter. Ik voelde me onbegrepen en zielig. Ik heb een tandarts gevonden, zij reageert zelf op WiFi en begrijpt me tenminste wel.

Omdat er een zendmast op vijftig meter van het huis van mijn ouders staat, ben ik al twee jaar niet meer bij hen op bezoek geweest. Maar deze zomer wilde ik het toch eens proberen. We gingen erheen. De reis ernaartoe betekende veel spanning, anderhalf uur, ook over de snelweg. Ik reageerde op de straling van de 5G-zenders in het industriegebied met een droge mond en een reflex zoals bij kokhalzen. Een sidderen ging door mijn lichaam heen en ik voelde me alsof uitgemergeld. Mijn hele hoofd werd warm. Ik had graag op de bodem van de auto willen kruipen. Ik voelde de ene mast na de andere, een korte pauze tussenin, en dan werd mijn hoofd weer warm – een constant aan en uit, zo vermoeiend. De stralingsbelasting op het terrein van mijn ouders is minstens $500 \mu\text{W}/\text{m}^2$, wat 500 keer hoger is dan de voorzorgswaarde die door de milieuorganisatie BUND¹² is opgesteld.¹³ Toen we aankwamen, voelde ik de spanning zodra ik uit de auto stapte. Op weg naar het huis begonnen mijn benen te 'wiebelen', de kracht in mijn spieren nam af, alsof ik een marathon had gelopen. Het ademen werd zwaar, ik had het gevoel alsof er op me gedrukt werd en kroop snel terug in de auto. We hadden van tevoren afgesproken om zo nodig met mijn ouders naar een plek buiten het bereik van de zendmast te rijden. Dus brachten we samen een tijd in de natuur door. Ik zal waarschijnlijk nooit meer vrij en zonder klachten het huis kunnen betreden waarin ik opgegroeid ben. Ik had het me zo fijn voorgesteld om bij mijn ouders op bezoek te gaan, hen te helpen in huis en de tuin als ze ouder worden. Ik wilde bij hen zitten, verhalen vertellen, luisteren, samen maaltijden voor de kerst bereiden, een familiegevoel hebben – en nu? Ik kan ze niet eens meer gewoon bezoeken.

In verband met de zenderstraling is er nu een observatiegids voor boomschade.¹⁴ Deze maakt duidelijk wat de invloed is van straling op bomen en hoe dat te zien is. Ik nam contact op met de adviseur landschapsbeheer van het stadsdeelkantoor en

12 BUND: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland [Duitse bond voor bescherming omgeving en natuur]: BUND.NET.

13 *Für zukunftsfähige Funktechnologien – Begründungen und Forderungen zur Begrenzung der Gefahren und Risiken durch hochfrequente elektromagnetische Felder* [voor toekomstbestendige stralingstechnieken – toelichtingen en vereisten voor het beperken van de gevaren en risico's van hoogfrequente elektromagnetische velden]. BUND, okt 2008.

14 Helmut Breunig (2017): *Tree damage caused by mobile phone base stations – An observation guide* [boomschade veroorzaakt door zendmasten – een observatiegids]. KOMPETENZINITIATIVE.COM (mrt).

werd met loze praat het riet in gestuurd. Hoewel die man het privé wel met me eens was, zal hij officieel niets doen. Ik mis transparantie in ons systeem van gezondheidszorg, in de politiek. Ik denk dat een tegemoetkoming door de gezondheidsautoriteiten in de vorm van een meldpunt heel juist zou zijn, een centraal punt waar meldingen van het publiek over stralingseffecten geregistreerd worden. Omdat de overheid het probleem negeert of bagatelliseert, hebben we samen een burgerinitiatief opgericht voor verweer tegen de verdere uitbreiding van 4G en 5G, want die bevorderen ziekten en vernietigen leefgebieden. In de zomer van 2020 is het 4G-netwerk in onze woonplaats uitgebreid. Sindsdien voelt mijn huid zich tijdens wandelingen in de buurt van de zender vaak als met speldeprikken belaagd.

Het kostte me veel tijd om mijn gevoeligheid voor elektriciteit en straling te accepteren. Ik ben erg beperkt in mijn mogelijkheden, blijf meestal binnen mijn eigen vier muren of vlucht voor stralende apparaten het bos in, waar ik op sommige plekken in ieder geval wat meer ontspannen kan zijn. Ik zie me beroofd van mijn bewegingsvrijheid. Er zijn periodes waarin ik absoluut wanhopig ben. Het treft mijn gezin net zo goed; omdat mijn grenzen ook hen beperken. Ik ben afhankelijk van de zorg van mijn man, hij moet de boodschappen doen, administratieve procedures regelen, troost bieden. We hebben geen ontspannende vakanties meer samen. Reizen, spontaan een vakantiehuisje huren, dat is niet mogelijk, zelfs campings zijn met WiFi verpest. Mijn zoon mist degene die ik was in een stralingsvrije omgeving. Dat drukt zwaar op het hart.

Omdat mijn lichaam snel elektrisch opgeladen raakt, is het voor het aarden behulpzaam om te douchen, mijn handen te wassen of mijn voeten in water te houden. Op blote voeten lopen is ook goed, evenals lichaamsbeweging in het algemeen. Antioxidanten zijn ook nuttig voor me; zoals bijvoorbeeld in cacao, groene thee, gember en kurkuma. Een natuurgeneeskundige in de VS had het *bloedgroepdieet* aanbevolen. Volgens die indeling behoor ik tot type O: de jager-verzamelaars. In het begin was ik erg sceptisch, maar het dieet werkte goed voor me.

We probeerden met onze burens over het onderwerp elektrohypersensitiviteit te praten, over draadloze zaken als DECT, WiFi, smartphones; omdat ik het moeilijk vind om te zien hoe medemensen in de buurt steeds meer achteruit gaan wat betreft hun gezondheid. Mijn man en ik hebben verschillende keren geprobeerd om ze de effecten van straling te doen begrijpen. Vaak werden ze onze informatie af, of ze bestempelden de suggestie om jezelf te informeren als lastig en onwenselijk, of ze praatten de propaganda van de industriële lobby na. Maar er zijn ook geïnteresseerden die beter weten en zichzelf willen beschermen.

Het ontwerp van smartphone-apps wil jammer genoeg suggereren dat het apparaat echt te gek, elegant, handig en onschadelijk is. Ik gebruik niet langer de term 'smart', maar 'sm-art', met verwijzing naar het begrip sadomasochisme. Het is iets kunstmatigs (tegen de natuur), meer sluw dan slim, en sadistisch; want die apps zijn verslavend, ze richten onderlinge betrekkingen te gronde en staan het echte leven in de weg.

Ik verlang naar een leven zoals vóór de invoering van draadloze telecom. Ik wens de mogelijkheid om spontaan ergens heen te kunnen gaan, op een ontspannen manier een tentoonstelling, een theatervoorstelling, een restaurant te kunnen bezoeken. Ik wil gaan wandelen zonder bang te hoeven zijn dat er mensen met smartphones naar me toe komen. Vrij te kunnen bewegen, zonder die nare gevoelens in mijn lijf – hoe fijn zou dat niet zijn. Zal het ons lukken om het zendvermogen terug te brengen tot minder dan $1 \mu\text{W}/\text{m}^2$? Voor mobiele-telefoongesprekken is, zoals we weten, $0,00005 \mu\text{W}/\text{m}^2$ al voldoende!

Behulpzaam en bevredigend zijn voor mij boeken als die van Erich Kästner of Bertolt Brecht, naast mijn eigen schrijven. Als 'goede rune', Gudrun, heb ik teksten, gedichten en observaties geschreven over de huidige maatschappelijke situatie. Hier een paar korte fragmenten:

•

Ik waarschuw uit woede:

Wees op je hoede!

Ik voel het, dit is niet het goede.

...

Of het WiFi, Bluetooth of mobiel is,

microgolven zijn de reden

voor hoofdpijn, misselijkheden,

waardoor het lichaam fragiel is.

...

Nee, ik ben geen lastig geval,

maar door straling gegrepen,

ik voel me weinig begrepen,

en alleen, en lastig gevallen.

Deelname aan het openbare leven is te ingewikkeld geworden



Bij dr. Christoph-B. Poschen, 73, orthodontist, was medicatie de uitlokkende factor voor meervoudige chemische sensitiviteit (MCS). Kort daarna werd hij ook elektrohypersensitief. Met veel geduld zoekt hij naar oplossingen in het dagelijkse leven.

Als orthodontist heb ik jarenlang in mijn eigen praktijk gewerkt, met daaraan verbonden een laboratorium. De laatste jaren van mijn professionele carrière was ik elders in een tandheelkundige kliniek werkzaam. In 2007 ging ik met pensioen op een leeftijd zoals die voor tandartsen geldt. Mijn vrouw en ik besloten om terug te gaan naar onze geboorteplaats. We hebben een dochter die een eigen gezin heeft waarmee ze in een ander Europees land woont.

In 2008 had ik medische behandeling nodig. Ik had al lange tijd een vergrote prostaat, maar dank zij een aftreksel van boerenwormkruid uit de Hildegardgeneeskunde [traditionele Europese geneeskunde] bleef de PSA-waarde laag. Na de verhuizing kon ik het middel eerst niet meer krijgen. De arts adviseerde toen een operatie, wat ik echter wilde vermijden. Als alternatief werd me een medicijnbehandeling met een antibioticum aangeboden. Ik besloot het medicijn te aanvaarden, maar na een paar dagen voelde ik bijwerkingen in mijn benen. Toch bleef ik het innemen, want het leek me wat tijdsduur betreft beheersbaar. Als gevolg hiervan raakten de zenuwen en pezen in het hele voetgebied ontstoken, waardoor ik een paar weken niet meer kon lopen. Sindsdien reageer ik op een breed scala aan stoffen, zoals verzorgings- of schoonmaakmiddelen, lijmen, kunststoffen. Ik kan ook een hoop voedsel niet meer verdragen en heb veel moeten uitproberen. Als ik onverdraaglijk voedsel eet, krijg ik een soort tintelingen, een ontzettend stekend, loodzwaar gevoel en verlamming in mijn voeten, wat tot aan de knieën reikt, afhankelijk van hoeveel ik aan de prikkel ben blootgesteld. Bij langdurige inspanning verspreidt de jeuk zich door mijn hele lichaam. In veel gevallen kan ik geen medicatie meer verdragen, want de moleculen daarvan hebben lange ketens die moeilijk door het lichaam af te breken zijn.

In de weken die ik vanwege ontstoken voeten liggend moest doorbrengen, gebruikte ik mijn laptop dicht op het lichaam. Maar ik voelde ook dat ik het apparaat niet meer kon verdragen en kreeg tintelingen en steken in mijn benen, van de voeten tot de dijen. Een natuurgeneeskundige stelde meervoudige chemische sensitiviteit (MCS) vast. Een apotheker, die tevens expert op het gebied van verontreinigende stoffen bleek te zijn, kon me helpen door te verwijzen naar de Stichting MCS, een zelfhulpvereniging. Het antibioticum dat ik destijds kreeg voorgeschreven, een fluorochinolon, staat inmiddels bekend vanwege ernstige schade aan het zenuw-

stelsel en het bewegingsapparaat en mag nog maar in beperkte mate worden voorgeschreven.

De antibiotica hadden me niet geholpen, een prostaatoperatie werd noodzakelijk. De daarop volgende bestralingstherapie blijkt tot op heden nog altijd succesvol, maar misschien was het een van de beslissende triggers voor mijn elektrohypersensitiviteit. Mijn vrouw kon zich niet voorstellen dat mijn onverdraaglijkheden een medische achtergrond hadden. Ze betrok de beperkingen op zichzelf, voelde zich gekwetst, misschien zelfs gepest. Ik was te ingewikkeld voor haar, ze was ook niet bereid om zich op de veranderingen in te stellen, bijvoorbeeld door andere schoonmaakmiddelen te gebruiken. Daarbij kwam dat ik probeerde om schimmel die zich rond een raam had gevormd met een agressief middel te behandelen. Ik reageerde zo sterk op dat spul dat ik niet langer in de woning kon blijven. Ik heb meerdere keren moeten verhuizen, mijn vrouw wilde in de vorige woning blijven. We woonden een aantal jaren gescheiden en toen besloot ze om te scheiden.

Ik huurde eerst een kamer voor seizoenswerkers, maar die bleek niet geschikt voor me. Een vriend bood me aan om in zijn huis te wonen. Dat ging in eerste instantie goed, daarna verslechterde mijn nachtrust. 's Ochtends had ik overal jeuk. Als ik op een ligstoel in de badkamer sliep, kwam de jeuk niet op. Er is een hotel in de buurt van het huis, de badkamer bevindt zich aan de andere kant van het huis ten opzichte van het hotel. Een medewerker van het hotel vertelde dat ze sterkere WiFi hadden gekregen. Ik neem aan dat die sterkere straling en de felle nachtverlichting van een museum in de buurt me mijn slaap hebben gekost. Het gesprek met de hotelmedewerker was tot stand gekomen omdat ik het idee had om daar als nachtportier te gaan werken. Als ik toch niet kon slapen, had ik op die manier de tijd effectief kunnen besteden. Met de vermelding aangaande de WiFi waren verdere overwegingen overbodig en ik ging weer op zoek naar een woning. Ik heb tijdelijk meerdere nachten in mijn auto doorgebracht.

Ik woon momenteel in een klein tweekamerappartement. De koelkast staat op het balkon, omdat ik die binnen niet kan verdragen. Als ik langere tijd in de buurt van dat ding ben, worden mijn voeten steeds zwaarder en kan ik nauwelijks lopen van de pijn. Hoe kleiner de kamer, hoe meer ik de onverdraaglijkheid voel; dit geldt voor de MCS, maar ook voor de elektrohypersensitiviteit. Ik kan beter tegen de WiFi in een zaal dan in een kamertje. Hier in het appartement heb ik geen telefoon-aansluiting. Ik kan WiFi ontvangen via een router op de gang en ik heb een kabel gelegd van de gang naar de computer in het appartement. De HF in de omgeving is acceptabel. Ik ben blij een computer te hebben gevonden die ik beter verdraag. Andere computers waren bezwaarlijk, omdat het elektromagnetische veld van het

toetsenbord of anders het scherm te sterk was. Ik heb afschermende stof over het scherm gedaan, op dezelfde wijze geaard als het afschermende gordijn voor het raam. De tv staat in een van beide kamers, om tv te kijken ga ik in de andere kamer zitten. De tussendeur heeft een afgeschermd raam waardoor ik de tv in de spiegel op de muur ertegenover kan zien. Ik zie de programma's dus gespiegeld. Op deze manier houd ik de elektromagnetische straling zo gering mogelijk. Ik kan de vorige woning gebruiken om de was te doen; voor het drogen breng ik de kleding naar een magazijn ergens, waar ik de inventaris heb opgeslagen die niet in het kleine appartement past.

Een bezoek aan mijn dochter in het buitenland gaat gepaard met een hoop ongewisheden. Om zelf mobieler te zijn, wilde ik een busje kopen. De zoektocht bleek lastig te zijn, omdat ik ook veel voertuigen niet kan verdragen. Nieuwe auto's wassen giftige stoffen uit, occasions kunnen verontreinigd zijn met schoonmaakmiddel of geurstoffen. Ook een taxi nemen is moeilijk door de schoonmaakmiddelen, plus daar bovenop de stralingsbelasting. Korte ritten met de taxi zijn verdraaglijk. Tijdens de laatste taxirit vroeg ik de chauffeur ten slotte om de niet noodzakelijke apparaten in en om de auto uit te zetten. Ze voldeed op een vriendelijke en geduldige manier aan mijn wensen. Inmiddels heb ik een busje; helaas bleek tijdens het rijden dat de accu voor de motor onder de voetenruimte van de bestuurder zit. Dat is weer lastig bij langere afstanden. Ik heb een metalen plaat laten monteren tussen de bestuurdersstoel en de accu, maar ik voel de stroom nog steeds. Hopelijk vind ik iemand die me kan helpen.¹⁵ Het busje moet zo uitgebreid mogelijk worden uitgerust, zodat ik er comfortabel in kan slapen. Om ideeën op te doen voor de aanpassing van het busje, was ik deze zomer op een kampeerbeurs in een tentoonstellingshal, waar het me ondanks de stralingsbelasting goed af ging. Dit bevestigde mijn ervaring dat ik de straling in grotere ruimtes beter verdraag. Als ik onderweg ben, kies ik mijn route zo dat ik hoogspanningslijnen zo veel mogelijk vermijd. Als ik er onderdoor rijd, heb ik een sterk tintelend gevoel in mijn voeten, waardoor ik het gas- en rempedaal lastiger kan bedienen. Ga ik op de fiets onder een hoogspanningslijn door, dan voel ik de effecten het sterkst. Ik zou graag met een elektrische fiets rijden en heb twee verschillende modellen geprobeerd. Maar het ging niet, waarschijnlijk vanwege het laagfrequente elektromagnetische veld. Ik had weer reacties in mijn voeten, tintelen en steken, waardoor het ook moeilijk was om te trappen.

Mijn ex-vrouw is enige tijd geleden overleden. De laatste dagen van haar leven bracht ze door in een hospice, waar ik haar nog heb kunnen bezoeken. Haar kamer lag helemaal op het eind van de gang, vlak bij een deur die naar buiten leidde. Ik

15 In Nederland is er het gespecialiseerde autobedrijf Cees van Doorn: CEESVANDOORN.COM. (jv)

kon daar voor korte bezoeken verblijven. Omdat het hospice relatief ver weg was van waar ik woonde, zocht ik iets om daar ter plekke te kunnen verblijven. Ik vond toen een tuinhuisje waarin ik kon slapen. Afgelopen zomer moest ik zelf naar het ziekenhuis. Ik had mijn rib gebroken bij een val met de fiets. Mijn kamergenoot zat vaak op zijn smartphone en ik probeerde zo veel mogelijk afstand te houden. Ik heb de stekker van de bedmotor uit het stopcontact gehaald.

In de studie tandheelkunde werd er tijdens theorie weinig gesproken over hoe gevaarlijk kwik is. In de praktijk kenmerkte de omgang daarmee zich wel door voorzichtigheid. Beroepsrepresentanten en vaktijdschriften verklaarden aldoor dat kwik in amalgaamvullingen onschadelijk was. Of ik overmatige verontreiniging door dergelijke gifstoffen heb, is me niet helder. In het laboratorium werkte ik met kunststof en gips, misschien is er in het totaal te veel bij elkaar gekomen. Ik ben een van die mensen die voornamelijk via hun voeten gif uitscheiden. Mij helpt het om 's nachts detox-pleisters uit de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) op mijn voetzolen te plakken. Maar ik moet wel uitkijken, zo'n pleister mag geen toermalijn bevatten. Een goede remedie is ook alcohol, waarmee ik mijn voeten besproei.

Deelname aan het openbare leven is te ingewikkeld geworden. Vroeger ging ik graag naar voordrachten, maar de projectie via een beamer en de mobiele telefoons van het publiek weerhouden me daar nu van. Lezingen in het ziekenhuis zijn een uitzondering. Daar staat de beamer vooraan en als ik achterin zit, is het goed te doen. Op een keer werd ik uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje. Naast het huis van de gastheer stond een zendmast, dus moest ik helaas nee zeggen tegen deelname aan het vieren. De meeste restaurants bieden WiFi aan, wat me ervan weerhoudt om erheen te gaan. Er is een café hier in de stad waar ik nog steeds goed kan zijn. Er zijn twee tafels waaraan ik kan zitten, het licht of de airconditioning bij al de andere is te sterk. Ik heb meestal een meetapparaat bij me om te kijken wat de stralingsbelasting is. Vroeger kon ik bij een snackbar in de buurt eten, waar ik ook goede contacten had. Helaas zijn de zenders in het gebied sterker geworden en kan ik daar niet meer komen. Dat overkwam me ook met een Italiaans restaurant dat naar een nieuw pand verhuisde. Op die manier ben ik veel bekenden kwijtgeraakt. Zelf ben ik terughoudend om nieuwe contacten te leggen. Ik ben bang dat mensen die me beter leren kennen dan weer afstand gaan houden. Mijn beperkingen zijn best vreemd voor iemand die er nooit mee te maken heeft gehad. Ik kan prima alleen zijn, maar ik was het liever niet door omstandigheden die me daartoe dwingen.

5. Jonge mensen

Leven zonder elektriciteit zou ideaal voor me zijn



*Sebastian Koch, * 29, begon aan een studie naast ook een opleiding tot tuinder, maar moest beide om gezondheidsredenen onderbreken. Zijn droom zou zijn een eigen stukje grond te hebben, waar hij alles naar eigen behoefte zou kunnen inrichten en zelfstandig kan werken.*

Op 23-jarige leeftijd woonde ik in Frankrijk en studeerde er sociologie, en ik deed ook een bijvak aan een Duitse universiteit. Ik zat in die tijd een groot deel van de dag achter de computer. Studeren betekende veel druk om te presteren en ook zette ik mezelf onder druk met eigen hoge verwachtingen. Mijn levensstijl was ongezond, ik bewoog weinig en mijn dieet was eenzijdig. Voedselintoleranties deden zich voor, evenals een lichte meervoudige chemische sensitiviteit (MCS), zodat sommige stoffen, zoals wasmiddelen, onaangenaam voor me werden. In het voorjaar van 2015 reageerde ik van de ene op de andere dag plots op elektromagnetische velden. Bij mij is het vooral de laagfrequente straling (LF) die voor lichamelijke effecten zorgt. Als er in mijn nabijheid een tv, een oven of een wasmachine in gebruik is, krijg ik een trekkende pijn in mijn borst en een gevoel van beklemming. Daardoor was werken op de computer niet meer mogelijk. WiFi voel ik pas als ik twee dagen in zulke bestraling doorbreng, ik kan dan niet meer slapen. Als ik een keer met een mobieltje bel, krijg ik doffe hoofdpijn, mijn concentratie neemt af en het vermogen om te begrijpen wordt trager. Als ik vroeger de laptop twee uur of zo gebruikte, kwam ik maar moeizaam op gang bij een erop volgende sportactiviteit. Ik ging graag hardlopen in het bos. De verbanden had ik nog niet nader onderzocht.

Toen er elektrohypersensitiviteit bij me opkwam, werd ook de MCS ernstiger. Ik deed mijn was bijvoorbeeld in een wasserette. Vóór mij had iemand een sterker wasmiddel gebruikt, restanten ervan waren in mijn kleren terechtgekomen en hadden die voor mij onbruikbaar gemaakt. De toegenomen MCS maakte het moeilijk om met andere studenten samen te zijn, daarnaast kon ik het werk op de computer dat voor mijn studie belangrijk was niet meer voortzetten. In het voorjaar van 2015 besloot ik te stoppen met mijn studie en terug te keren naar Duitsland.

Ik trok bij mijn ouders in, maar stuitte op onbegrip bij hen. Ze stelden voor om contact te zoeken met de psychiatrie, en ook andere familieleden ondersteunden dat.

Ik had gehoord dat elektrohypersensitiviteit erger kan worden als je belast blijft door de uitlokkende factor. Om die reden maakte ik me grote zorgen. Zat ik er misschien te veel over te piekeren? Maar ik was bij mijn volle verstand, de bezorgdheid was gewoon verstandelijk uit te leggen. Ik concludeerde op logische gronden dat de psychiatrie me niet kon helpen en weerstond de druk van de mensen om me heen. Ik ben nu blij dat ik me toen niet heb laten psychiatiseren. Mijn oma heeft twee kennissen die op elektromagnetische velden reageren. Zij begreep het vanaf het begin en zag ook wat mijn bezorgdheid voor me betekende, welke energie ik vanwege alle onduidelijkheid moest opbrengen om zelfverzekerd te blijven. Het was ook goed dat de zomer eraan kwam en ik veel tijd buiten kon doorbrengen. Ik raakte steeds meer bekend met de stralingsbelasting in het gebied en wist waar ik 's nachts kon verblijven. Ik legde ook contacten met andere getroffen en informeerde mezelf op internet. Ik bezocht twee natuurgeneeskundigen en gaf enkele duizenden euro's uit voor de diagnose, maar die bracht geen opheldering. Ik vond dat de natuurgeneeskunde me niet hielp.

Inmiddels hadden ook mijn ouders zich geïnformeerd en konden ze mijn manier van leven beter accepteren. Ze steunden me nu, waren bereid om de WiFi 's nachts uit te zetten, en vonden het soms oké om bij kaarslicht te eten. Mijn jongenskamer was prima voor me, die zat in de kelder, ik kon de elektriciteit daar makkelijk uitschakelen. Als de wasmachine in de ruimte erboven draaide, ging ik naar buiten. Ik woonde twee jaar bij mijn ouders en gebruikte de tijd om uit te kijken naar een nieuwe manier van leven. Ik zocht een stage in een biologische tuinderij of de landbouw. In september 2017 ben ik begonnen aan een stage als moestuinier in een biologisch-dynamische kwekerij. Vanwege de EHS kon ik niet in een van de huizen daar wonen. Ik loste het probleem op door een gebruikt *tiny house* te kopen. Ik mocht dat op het terrein van de kwekerij zetten en heb het gedeeltelijk gerenoveerd. Ik legde een nieuwe vloer, schermde de muren aan de binnenkant af met aluminiumfolie en vervolgens heb ik er behangen. Ik kon koken op een gasfornuis, LED-verlichting verdroeg ik in die tijd nog. Zo heb ik twee jaar goed kunnen wonen en werken op deze afgelegen plek met weinig mobiel bereik.

Door deze gunstige omstandigheden bestendigde zich mijn gezondheid. Die was zelfs zo stabiel dat ik een paar uren durend wintercircus kon meebeleven. De naweën van een kroegentocht met oud-medestudenten op oudejaarsavond 2018 duurden ook maar één dag, daarna voelde ik me weer fit. In deze periode had ik een goede conditie, zelfs voldoende energie voor een veldloop van 20 km.

In 2019 kreeg ik een inzinking nadat ik een paar dagen onder tl-buizen had gestaan tijdens de groentenverwerking. Ik had het risico van deze sterke verlichting

onderschat, was te optimistisch geweest. Er kwam hoofdpijn op, mijn concentratie nam af, ik werd gevoeliger voor elektromagnetische velden. Elektrische installaties in de kwekerij en de elektra in het woongebouw, waar de vergaderingen plaatsvonden, werden te belastend. Ik reageerde met hoofdpijn, tot aan migraine toe. Vanwege neurologische absenties maakte ik me zorgen over beginnende dementie. Zelfs straatlantaarns voelde ik sterk.

Een tijd geleden kwam ik op een afgelegen plek in een bosrijke omgeving. Daar woont al meer dan dertig jaar een natuurliefhebber zonder elektriciteit in een eenvoudig huis. Hij weet veel van tuinbouw, verwelkomt belangstellenden en bood ook al andere EHS'ers een toevluchtsoord en de mogelijkheid om bij te komen. Er werden wat kleine gebouwen en opslagruimten bijgebouwd. Voor iemand die het gewend is om altijd over elektriciteit te kunnen beschikken, is het moeilijk zich een voorstelling te maken van het wonen op een plek die zo verbonden is met de loop der dingen in de natuur. Ik had er af en toe een paar weken doorgebracht om weer energie op te doen. Maar nu ben ik helemaal naar deze plek verhuisd. Mijn opleiding tot moestuinier kon ik niet voortzetten. De opleidingseisen bepalen hoeveel weken er in de afzonderlijke afdelingen van de groentekweek gewerkt moet worden. Die regels zijn te krap voor me, ik kan er niet aan voldoen.

Ik woon nu anderhalf jaar op deze afgelegen plek en help mee met de teelt van groenten. Het blijkt simpelweg dat ik graag in de natuur ben. Leven zonder elektriciteit is ideaal voor me, mijn lichaam komt hier tot rust. Het hanteren van houten palen, zoals die gebruikt worden voor weilanden en tuinhekken, bleek moeilijk te zijn. De ondereinden zijn behandeld met teer en dat bezorgt me veel misselijkheid. Ik begon dat tijdens het werk te beseffen en het is moeilijk om dat materiaal hier uit de weg te gaan. Op geringe afstand bevinden zich wijngaarden. Alle stellingen zijn vergeven van de teermiddelen. Ook word ik ziek van de houtverduurzamer die voor de schuur is gebruikt. Als ik iets uit de werkplaats nodig heb, probeer ik zo snel mogelijk weer naar buiten te gaan. Voor het dak van enkele keten is asfaltpapier gebruikt, wat ook bezwaarlijk voor me is. Ik reageer op een uitwaseming daarvan, zelfs op twintig meter afstand, vooral als de zon erop schijnt.

Ik ben al anderhalf jaar met ziekteverlof en sta ingeschreven als werkloze. Het arbeidsbureau heeft programma's om werklozen te helpen weer een normale dagelijkse routine op te pakken. Ik kan aan zulke regelingen niet deelnemen. Het verloop van mijn dagen ligt door de omstandigheden hier te zeer vast. Ik kan binnenkort een medisch rapport verwachten. Het is onzeker wat er met me gaat gebeuren. Ik zie de meeste kansen in een zelfstandig ondernemerschap. Ik ging bij een boswachter kijken; maar dat werk brengt ook veel tijd achter de computer met

zich mee. Ik sprak ook een schaapherder en overwoog of dat werk geschikt voor me kon zijn, maar de omgang met de schapen is niet mijn ding. Ik zie mijn plek vooral in de tuinbouw. Ik droom ervan een eigen stuk grond te hebben, waar ik alles naar eigen behoefte kan inrichten, me onbezorgd aan de planten kan wijden en persoonlijke vrijheid heb. Bemoedigend is wel dat er tegenwoordig op zijn minst af en toe iemand van EHS en MCS gehoord heeft. Vijf jaar geleden wist niemand in mijn bekendenkring iets over deze ziekten. Inmiddels ben ik geen volslagen zonderling meer.

Wat gebeurt er met de stralingsenergie in mijn lichaam?



Voor Friedrich, 16, is het moeilijk om naar school te gaan. Hij reageert op de stralingsbelasting met hoofdpijn, slappe knieën, verminderd denkvermogen en apathie. Hij heeft daarna uren in de natuur nodig om weer op verhaal te komen.*

Lange tijd had ik geen verklaring waarom ik me vaak slecht voelde – op school, thuis en in de stad waar ik woon. Tien jaar geleden gingen we uit de stad weg en sindsdien wonen we in een eengezinswoning aan de rand van een bos. Ik voel me hier beter. Op mijn twaalfde merkte ik dat straling niet goed voor me is. Tot ergernis van mijn moeder zette ik toen telkens de WiFi uit.

Bij ons thuis hebben we WiFi, WiFi-versterkers en verschillende DECT-telefoons, want het is een grote eengezinswoning. In de omgeving zijn er ook 'slimme' meters, smartphones en de Bluetooth van de tv. Draadloze techniek werkt met straling die niet zichtbaar voor ons is, maar ook in mijn lichaam doordringt. Als ik een smartphone in mijn hand houd, is er aan de voorkant van mijn lichaam meer straling meetbaar dan achter mijn rug. Dus mijn lichaam absorbeert een deel van de straling. Wat gebeurt er met die opgenomen energie in mijn lichaam? Het lijkt erop dat die me geen goed doet.

Ik kwam daar achter door mijn smartphone een hele tijd niet te gebruiken. Dat maakte een verschil. Mijn arm tintelde vaak bij gebruik van de smartphone, mijn gezicht werd warm en ik was snel geïrriteerd als iemand iets tegen me zei. Dat verbeterde snel als ik het helemaal zonder mijn smartphone deed. De verandering werd me pas echt duidelijk, toen ik hem een aantal weken niet gebruikte en daarna weer oppakte om te gamen, te schrijven en te bellen. Na verloop van tijd kwam ik erachter wat ik wel of niet moest doen om me goed te voelen.

Toen merkte ik ook hoe goed het me doet om in de natuur te zijn. Ik was en ben veel buiten in het bos en de tuin, want binnen in huis zijn er elke dag WiFi en smartphones en een 'slimme' meter die klokje rond in werking zijn. De 'slimme' meter zendt en straalt elke minuut om de gegevens over het elektriciteitsverbruik te versturen, hoewel de elektriciteitsleverancier die zelden opvraagt. Inmiddels hebben we ook een 'slimme' watermeter in de kelder. Die stuurt gegevens over het waterverbruik rechtstreeks naar de dichtstbijzijnde zendmast en vanaf daar gaan ze door naar het waterleidingbedrijf.

Op een afstand van 30 meter van de school, waar ik drie jaar op zat, stond een zendmast. In die periode had ik vaak heel slappe knieën, ze voelden aan als pudding, wat erg ongemakkelijk was, vooral bij het traplopen. Ik had een dof gevoel in mijn hoofd, vaak last van hoofdpijn en een bloedneus. Nu nog is zonder gevolgen naar school gaan niet mogelijk. Ik kan ook niet lang in een omgeving blijven waar zendmasten, veel mobiele telefoons en WiFi zijn. Dan krijg ik een rood, warm gezicht en kan bijna niets meer zeggen, omdat ik geen woorden kan vinden en mijn hoofd leeg is. Na zo'n situatie ga ik naar het bos en kom dan weer bij. Het duurt uren voor ik me beter voel.

Bij belasting door straling word ik helemaal lusteloos, apathisch, onverschillig. Ik vind het dan moeilijk om na te denken, en heb moeite om deel te nemen aan een gesprek. Ik kan ondanks de straling slapen, ook wel lang slapen, maar 's ochtends word ik niet goed wakker. Alles lijkt dan zo sloom, ik ben moe en kan me niet concentreren. Als ik buiten in de tent slaap, is het beter. Binnenshuis vind ik de straling over het algemeen moeilijker te verdragen. Als ik buiten ben en er is iemand op een smartphone bezig, betekent dat ook pijn; het is als een tinteling, een gevoel van allemaal kleine steekjes in mijn nek. Maar in een gebouw is het erger, mijn hoofd wordt dan warm, ik krijg hoofdpijn, voel me misselijk en de klachten duren de rest van de dag.

Veel mensen kunnen niet begrijpen dat ik een beschutte plek nodig heb.

Ik hou ervan om te filmen. Een voordeel daarbij is, dat ik kan zeggen dat mobiele telefoons uitgeschakeld moeten worden om storing tijdens het filmen te voorkomen. Maar ik moet dus niet gaan zeggen dat ik zelf niet tegen de straling kan.

Veel mensen kunnen niet begrijpen dat ik een beschutte plek nodig heb. Ook mijn oma vindt dat ik een raar leven leid. Ze is graag bezig op haar tablet, en is bij wijze van spreken helemaal bij; toch houdt ze rekening met mij en helpt me. Mijn groot-

ste steun is mijn moeder. Zij neemt me serieus met mijn gevoeligheid voor elektromagnetische velden. Voor haar is het belangrijk dat ik ondanks mijn beperkingen mijn eigen dingen kan blijven doen. Mijn moeder maakt contact met mensen over werkzaamheden die ik doe en rijdt me er dan heen. Dat stelt me ook in staat om verder te gaan met mijn interesse in biologische groenteteelt.

Uit mijn jeugd heb ik nog de afstandsbediening van een modelboot. Die werkt met straling van 2,4 gigahertz. Met dat apparaat heb ik een afschermende stof uitgetoetst. Hoewel de stof de draadloze verbinding zou moeten verbreken, ontving de boot nog altijd signaal. Ik probeerde het met steeds meer lagen stof. Er waren twaalf lagen nodig voordat de afscherming voldoende sterk was. Maar wie wil er nu twaalf lagen beschermende kleding dragen?

Ik wil er graag bij horen



Julia, 16, had vanaf het tiende leerjaar op school last van concentratieproblemen en stoornissen bij het vinden van woorden. In een stralingsarme ruimte gaat het leren haar wezenlijk makkelijker af. Ze probeert te bedenken welke beroepen geschikt voor haar kunnen zijn.*

Thuis op mijn kamer kan ik het heel stralingsarm hebben. Ik verbind mijn mobiele telefoon met internet via een USB-kabel. Omdat de kabel een los contact heeft, moet ik wel voorzichtig met de telefoon doen. Ik mag hem amper verplaatsen, anders raakt de verbinding snel verbroken. Ik gebruik alleen WiFi als er vriendinnen op bezoek zijn. Voor de meeste mensen is het belangrijk om constant bereikbaar te zijn en tussendoor te controleren of er nieuwe berichten op hun mobiele telefoon staan. Ik wil niet dat vriendinnen merken dat ik het meestal zonder draadloos doe. Ik wil mezelf niet hoeven uit te leggen. Het is niet gewoon om een kabel te gebruiken. Ik wil er graag bij horen en voor anderen niet vreemd overkomen.

Ik heb onlangs de middelbare school met het eindexamen afgerond. Op de school had bijna iedereen een mobiele telefoon bij zich. Eigenlijk moesten de mobiele telefoons uitgeschakeld worden, maar bijna niemand deed het. Ze zetten ze niet op de vliegtuigstand, maar deden alleen het geluid uit. De helft van de klas had ook een smartwatch. Die kun je als een mobiele telefoon gebruiken, hij is alleen kleiner, onopvallender en steeds bij de hand omdat hij gewoon om de pols zit. We konden als leerlingen zelf bepalen of we met pen en papier wilden werken of liever met een tablet. Sommige leerkrachten gebruiken ook tablets. Soms werden er door de

school tablets voor de hele klas verstrekt en niet een daarvan was bedraad. Er was gratis WiFi in het hele schoolgebouw. Als het om luistervaardigheid ging bij de lessen in vreemde talen, werd er ook een Bluetooth-speaker gebruikt bij het afspelen van teksten en soms films. Ons klaslokaal zat op de eerste verdieping, waar ik een tintelend gevoel in mijn voeten had. Zaten we voor de lessen huishoudkunde in de keuken in de kelder, dan had ik geen tintelingen. Ik voel ook een tintelen of lichte pijn in mijn hand als ik zelf een mobiele telefoon gebruik.

Ik kon goed met mijn klasgenoten opschieten en met sommige van hen waren en zijn er hechte vriendschappen. We hebben samen gefeest, ik voelde me op mijn gemak tussen mijn klasgenoten. Maar naar school toe vanaf het negende jaar op een andere plek werd moeilijk voor me. Toen we in de klas veel moesten schrijven, kreeg ik steeds sneller kramp in mijn schrijfhand. Ik moest steeds vaker stoppen, mijn hand even schudden of laten rusten. Ik kon een halve pagina goed schrijven, dan werd het problematisch. In het tiende jaar kwamen er concentratieproblemen bij. Ik kon geen zinnen meer afmaken en had moeite met het vinden van woorden, zelfs met een simpel woord als 'kat'. Het gebeurde bij klasgenoten en leraren ook vaker dat ze niet op woorden konden komen.

Helaas is er geen andere stad waar ik zou kunnen uitproberen hoe het zou zijn zonder al die straling.

Als ik thuis met heel weinig stralingsbelasting ben, kan ik lang met de hand schrijven, het blijft gewoon goed gaan. Op plekken met weinig straling komen de stappen voor de oplossing van een wiskundesom vanzelf in me op. Ik kan me dan goed concentreren, uit mijn hoofd leren gaat me makkelijk af. Maar op school raakte ik geblokkeerd. Door de slechtere concentratie was ik sneller afgeleid. Bovendien kostte het me meer tijd om na de afleiding terug op het onderwerp te komen. Ik kon me de stappen bij het uitvoeren van taken niet herinneren, wat me onzeker maakte. Ik werd nerveus en vreesde dat ik bij toetsen en examens niks meer zou weten. Het kon zijn dat ik kort voor een wiskundetoets iets had uitgelegd aan klasgenoten en daarna zelf een lager cijfer haalde. Ik was kortom een goede leerling, maar op school had ik last van black-outs, paniek en ook zenuwinzinkingen.

Ik ben iemand die veel slaap nodig heeft, na negen uur slapen echter voel ik me fris en fit. Maar als ik de stad in ga, ben ik na twee uur volkomen uitgeput. In sommige delen van de stad is er veel straling in de openbare ruimte. Helaas is er geen andere stad waar ik zou kunnen uitproberen hoe het zou zijn zonder al die straling.

In de zomer van 2020 gingen we op kampeervakantie. Op de camping werd WiFi aangeboden. Toen ik daar kwam, was mijn huid helemaal gaaf. Tijdens de weken van vakantie op de camping werd de kracht in mijn benen minder. Ik kende dat een beetje van school, langer staan was daar buitengewoon vermoeiend voor me. Op de camping viel ik vaak op de grond en liep iets op. Vol met huidwondjes kwam ik van de vakantie terug. Een paar vriendinnen op de vakantieplek wisten van het verband met straling. Als ik kan gaan zitten en rusten, voel ik me weer beter. De vriendinnen waren bereid om rekening te houden, even pauze te houden, me iets te brengen. Maar ze zouden maar korte tijd bereid zijn geweest om hun eigen mobiele telefoon uit te zetten.

Ik praat niet veel over mijn problemen met straling, ik wil niet echt dat het bekend is. Als ik er meer over zou praten, zouden ze er misschien om lachen. Ik denk na over welke carrièremogelijkheden er voor me kunnen zijn. Ik voel veel voor fysiotherapie. Maar bestaan er praktijken zonder WiFi? En hoeveel belasting is er afkomstig van de mobiele telefoons van de patiënten? Straling zal een rol spelen bij mijn beroepskeuze. Het is lastig om te bepalen welke beroepen dan nog in aanmerking komen. Zal ik het met een beperkte keuze kunnen redden? Nu ga ik eerst nog verder op school.

6. Afscherming

Ik zou heel snel erg ziek zijn geworden



Burkard Straub, 72, gepensioneerd bibliotheekdirecteur, zag zich plots geconfronteerd met buitensporige elektromagnetische straling in zijn appartement toen de derde generatie mobiele-telecomtechniek UMTS [3G] werd ingevoerd. Met uitvoerige afschermingsmaatregelen konden de waarden op zijn slaapplek worden teruggebracht van 14.000 naar $1 - 2 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Dat voorkwam dat hij moest verhuizen.

Ik woon sinds 1986 in München op de bovenste verdieping van een flat, de zevende verdieping. Op een dag ging ik, zoals vaak, naar het balkon om in de ochtendzon van mijn thee te genieten. Bijna meteen had ik het gevoel dat iemand me telkens maar op mijn hoofd sloeg. Ik kon het niet verklaren, dacht dat ik misschien een verkeerde thee of zo had en ging aan het werk. De dag verliep zoals normaal. De druk op mijn hoofd was weg. Dat veranderde zeer snel toen ik na het werk terugkeerde naar mijn appartement. Onmiddellijk keerde de enorme druk terug. Daarnaast was er nog een aantal andere symptomen. Ik werd volkomen onrustig, begon te zweten, had opvliegers, hoofdpijn, oorpijn, hartpijn, snelle hartslag. Ik was extreem gespannen, apathisch en bang, ik had wel uit het raam willen springen. De krant lezen was onmogelijk, omdat ik me nergens op kon concentreren of geen energie ervoor had. Slapen kon ik vergeten. Ik lag te woelen en draaien in bed, kletsnat van het zweet, had beklemming op het hart, hoofdpijn, pijn op de borst en angst. De volgende dag ging ik moe naar mijn werk en de problemen verdwenen. Maar 's avonds kwam ik thuis en toen ik het appartement betrad, begon alles weer van voren af aan.

Zo ging het een paar dagen achter elkaar. Ik was wanhopig en zocht naar oorzaken. Toen viel mijn oog op de naburige flat, eveneens zeven verdiepingen, en ik zag dat de zendmast die daar al enkele jaren op het dak stond, nu meerdere en grotere zenders bevatte. Ik herinnerde me dat ik een week terug daar werklui bezig had gezien. Ik dacht ook terug aan een paar weken daarvoor nog, toen ik een meetspecialist in mijn appartement had, die me hielp bij het lokaliseren en elimineren van laagfrequente elektrische velden van elektriciteitsleidingen en apparaten in mijn appartement. Zijn vrouw, die hem toen vergezelde, had naar de zendmast op de naburige flat gewezen en gevraagd: 'Zeg, hebt u daar geen problemen mee, omdat u zo gevoelig bent?' Nu viel bij mij het kwartje. Deze zendersystemen vormden de enige verandering in mijn omgeving. Ik was nooit echt op mijn gemak geweest op

mijn balkon en had eerder al een lichte druk op mijn hoofd gevoeld, maar dat was draaglijk en ik had nooit naar de oorzaak gezocht. Ik wist uit de pers dat de veel krachtiger en anders gepulseerde 3de generatie draadloze-telecomtechniek UMTS [3G] onlangs was geïnstalleerd, en ik was ervan overtuigd dat ik nu de reden van mijn problemen had gevonden. Het leek ook zeker dat ik niet in mijn geliefde appartement zou kunnen blijven, hoewel het daar ideaal voor me was, met een ondergrondse parkeergarage en de metro in de directe omgeving, aangezien ik ernstig gehandicapt ben vanwege kinderverlamming en kromgroei in de rug. Ik zou zeker heel snel erg ziek zijn geworden of mezelf van het leven hebben beroofd.

Toen ik al op zoek was naar een ander appartement, werd ik door een collega die op de hoogte van mijn problemen was, geattendeerd op een krantenartikel dat melding maakte van het boek *Reduzierung hochfrequenter Strahlung im Bauwesen: Baustoffe und Abschirmmaterialien* [reducering van hoogfrequente straling in de bouw: bouw- en afschermingsmaterialen] van Peter Pauli en Dietrich Moldan.¹⁶ Ik zorgde dat in huis te krijgen, en daarin werden bouw- en afschermingsmaterialen onderzocht op hun doorlaatbaarheid of afwerende werking wat betreft hoogfrequente elektromagnetische straling. Ik kreeg toen de uiterst belangrijke informatie dat enkelvoudig vensterglas, in tegenstelling tot thermisch isolatieglas, de straling bijna ongehinderd doorlaat; dat metselwerk tot 90 procent absorbeert; en metalen horren tot 99 procent van de straling weerkaatsen. Ik reed naar de bouwmarkt, haalde aluminium horren en schermde daarmee dezelfde dag twee meter van mijn woonkamer raam af – de plek waar ik meestal 's avonds zat. Na een half uur merkte ik dat mijn handen weer warm werden. Door verkramping van mijn hele lichaam waren ze de afgelopen tijd aldoor ijskoud gebleven. De volgende dag heb ik de hele raamkant van de woonkamer afgeschermd. Nu had ik in de woonkamer een 'beveiligde' toestand, maar in de keuken en in de slaapkamer was het nog 'oorlogsgebied'. Ongelofelijk om mee te maken hoe groot het verschil tussen de afzonderlijke ruimtes was. Toen ik uiteindelijk alle ramen 'achter horren' had, keerde er weer wat rust in mijn lichaam en ziel terug.

Omdat ik inmiddels wist hoe schadelijk of gevaarlijk permanente blootstelling aan mobiele-telecomstraling en overige HF is, maar dat ik wel wilde blijven wonen in mijn appartement, heb ik nader onderzoek laten verrichten door een gecertificeerde meetspecialist. De uitkomsten waren nog steeds erg hoog: op het balkon en in de serre bedroegen de gemeten waarden een buitensporige $570.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$, in de woonkamer $4000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ en op de slaapplek $14.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$.

16 Het boek dateert uit 2003 en is bij de 3de oplage in 2015 bijgewerkt. (jv)

Op advies van de meetdeskundige heb ik me van YShield, een bedrijf gespecialiseerd in afschermingstechnieken, nagenoeg transparant roestvrijstalen gaas voor buiten en textielweefsel met metaal voor gebruik binnenshuis laten bezorgen. Ik heb de hele buitenruimte, inclusief de ramen van de serre, afgedekt met het RVS-gaas. In verschillende stappen en met tussentijdse metingen, waarin bijvoorbeeld ook de belasting door DECT- en WiFi-straling van de huurder onder me was opgenomen, heb ik de houten plafonds en de vloerbedekking aan de onderkant met RVS-folie belegd en rond mijn bed een afschermend, grotendeels transparant hemelbed gehangen. Dit alles ging gepaard met veel werk en technische uitdagingen. Maar ik was in ieder geval in staat om de stralingslast op mijn stoel in de woonkamer terug te brengen tot ongeveer $40 \mu\text{W}/\text{m}^2$ en op mijn zo belangrijke slaapplek tot $1 \text{ à } 2 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Zelfs bouwbiologen zijn daar tevreden mee en ik voelde me buitengewoon ontlast.

Ik zal nooit een mobiele telefoon bezitten en die ook niet missen.

Een paar jaren gingen voorbij. In de tussentijd had ik ook meetapparaten gekocht die tot 3 GHz (gigahertz) gaan en van tijd tot tijd controleerde ik de stralingswaarden. Toen kwam er op een dag weer een schok. De waarden waren verdubbeld. Doordat ik goed op de hoogte was via de nieuwsbrief van diagnose:funk, wist ik de reden. Ondertussen was er weer een volgende mobiele-telecomgeneratie [4G] in gebruik genomen, die met LTE-techniek werkt. En ik wist dat die straling makkelijker gebouwen binnendringt. Toen ik mijn kalmte had herwonnen, ging ik met mijn meetapparaat alle oppervlakken van de buitenmuur na. Ik vond lekken, bv. achter de verwarming en bij venstervoegen, en kon ze met folie en door precies te werken zo afdichten dat ik bijna weer de vorige waarden had.

Al enige tijd was er nog een ander probleem merkbaar. Ik voelde me altijd slecht achter de computer en was na korte tijd verlamd, dus daar kon ik alleen 's avonds op werken, omdat ik meteen daarna naar bed ging. Met mijn LF-meter (voor huishoudelijke elektriciteit) kwam ik erachter dat er op de hele laptop sterke elektrische velden van $1600 \text{ V}/\text{m}$ waren,¹⁷ zelfs op de aparte muis en het toetsenbord. Ik kocht een nieuwe computer en aardde hem. De waarden zakten naar $6 \text{ V}/\text{m}$, het probleem was opgelost. Het aarden had ik van de meetspecialist geleerd.

17 Laagfrequente velden zijn nooit uit te drukken in $\mu\text{W}/\text{m}^2$, omdat het niet om straling gaat maar om velden. Elektrisch en magnetisch zijn (nog) niet gekoppeld omdat je in het zogeheten nabije veld zit. Pas in het verre veld (> 10 golflengtes afstand van de bron) kan van straling worden gesproken, omdat elektrisch en magnetisch dan gekoppeld zijn (via de impedantie: de 'weerstand' van lucht). Bij laagfrequent zijn de golflengtes zo enorm (bv. 6000 km voor 50 Hz) dat je altijd in het nabije veld zit. (j-r schrader)

Over het algemeen is mijn elektrogevoeligheid enigszins afgenomen. In het verleden, als ik op de snelweg reed en er kwam een zendmast aan, voelde ik een toenemende druk op mijn borst, die weer afnam naarmate ik verder weg reed. Dat was ook het geval als ik een in het bos verstopte mast in het geheel niet zag – dus van inbeelding geen sprake. De druk op mijn borst ervaar ik niet meer. De reden zou kunnen zijn dat ik al jaren chelatietherapie volg, waarbij zware en lichte metalen uit het lichaam worden gedreven. Ik had van een arts begrepen dat deze therapie gebruikt kan worden voor desensibilisering. Het is echter nog steeds zo, dat ik veel last heb van bijvoorbeeld de elektromagnetische velden van gebruikers van mobiele telefoons in de metro. WiFi en snoerloze DECT-telefoons blijven me ook veel problemen bezorgen. Als ik ergens uitgenodigd ben, heb ik altijd wat gemetalliseerde stof bij me die ik gebruik om de helaas overal aanwezige snoerloze telefoon in te pakken. Zelf zal ik mijn vaste telefoon nooit opgeven en mijn computer niet via WiFi maar met een kabel verbinden. Ik zal nooit een mobiele telefoon bezitten en die ook niet missen.

Van getroffen tot bouwbioloog



Dr. Dietrich Moldan, 63, woont in het Frankische Iphofen, ten oosten van Würzburg. Omdat hij aan den lijve ondervinding kreeg met verontreinigende materialen en elektromog, ging hij zich bezig houden met bouwbiologie en omgevingsanalyse. Tegenwoordig is hij een veelgevraagd expert op het gebied van het afschermen en de analyse van elektromagnetische velden.

Toen ik begin dertig was, huurde ik als jonge huisvader een twintig jaar oud voor-gefabriceerd huis en trok er met mijn gezin in. Na zes maanden kregen mijn vrouw en ik enorme gezondheidsproblemen, zoals slaap- en concentratiestoornissen, hoofdpijn en pijnlijke ledematen, en onze kinderen waren ook vaak ziek. Analyse van onderdelen van het huis bracht verontreiniging met houtconserveringsmiddelen als pentachloorfenol (PCP) en lindaan aan het licht, naast formaldehyde uit spaanplaat. Daarbij waren er constructiefouten met schimmel als gevolg verzwe-
gen voor ons. Deze luchtverontreinigende stoffen hadden ons immuunsysteem ernstig aangetast en zorgden voor minder weerstand tegen elektromog. Slaapstoornissen kwamen onder meer door verkeerd ingestoken stekkers, nl. zodanig dat de spanning op de nulgeleider [de min] en niet op de fase [de plus] was aangesloten.¹⁸ Ik begon me bezig te houden met bouwbiologie en vooral met elektromagnetische velden.

¹⁸ Het stekkerprobleem: zie hfdst. 2.

Door natuurgeneeskundige behandelingen kon het aangetaste immuunsysteem van alle gezinsleden weer aansterken. We bouwden een gezond huis, dat we zelf volgens erkende bouwbiologische richtlijnen hadden ontworpen. Het was een grote opluchting toen we in 1994 onze intrek in deze veilige haven konden nemen. Het huis heeft dikke bakstenen muren. De ramen zijn van warmte-isolerend glas, waarvan de opgedampte coating ook een afschermdende werking heeft tegen elektromagnetische straling. In het gebouw zijn uitsluitend afgeschermd kabels gelegd en de slaapvertrekken hebben we voorzien van netvrijschakelaars.

In het souterrain van het huis is de ontvangst zo zwak dat je nog wel gewoon met je mobiele telefoon kunt bellen, maar dataoverdracht via internet is niet meer mogelijk. Dat geeft aan dat er een grote mate van afscherming tegen straling is. De dichtstbijzijnde zendmast bevindt zich op ongeveer 800 meter afstand. We hebben een goede breedbandaansluiting, dus we zijn via de kabel prima voorzien van internet, ik heb geen smartphone.

Ik ben blij dat ik door metingen en consulten talloze mensen heb kunnen helpen aan een gezondere leefomgeving en daarmee een betere kwaliteit van wonen en levensvreugde.

Op grond van al deze ervaringen heb ik een graad in bouwbiologie behaald aan het IBN, het Institut für Baubiologie und Nachhaltigkeit [instituut voor bouwbiologie en duurzaamheid], en basiscursussen en vervolgseminars in bouwbiologie bijgewoond voor het meten, detecteren en opschonen van elektromagnetische velden, luchtverontreinigende stoffen, enz. De beroepstitel 'bouwbioloog' is niet beschermd. Wie op zoek is naar een bouwbioloog, moet zich goed informeren over diens opleiding. Gekwalificeerde bijscholing in het professioneel meten van luchtverontreinigende stoffen, schimmels en elektrosmog, evenals duidelijke beschrijvingen van de procedure, zijn indicaties van gedegen deskundigheid.

Bij mijn opdrachten heb ik gemerkt dat elektromagnetische velden vaak de oorzaak van ziektes zijn. Ik ben blij dat ik door metingen en consulten talloze mensen heb kunnen helpen aan een gezondere leefomgeving en daarmee een betere kwaliteit van wonen en levensvreugde. Als ik langdurig blootgesteld ben aan hoogfrequente elektromagnetische straling, bijvoorbeeld van een DECT-telefoon of WiFi, krijg ik hartkloppingen. Vanwege die reden heb ik tijdens reizen diverse slapeloze nachten doorgemaakt. Inmiddels heb ik voldoende afschermingsmaterialen waarmee ik de stralingslast onderweg beperk. Als ik in de buurt van een geboekte hotel-

kamer last van WiFi of een WiFi-versterker heb, trek ik soms de stekker eruit om een slapeloze nacht te voorkomen. Ik herinner me nog een lange werkdag met veel DECT-telefoons in de directe omgeving. 's Avonds begon de hoofdpijn en de volgende dagen hield die onverminderd aan. Als iemand in mijn buurt met een smartphone aan het bellen is, voel ik soms dat mijn oren dichtklappen. Aan gasten bij mij thuis vraag ik de mobiele data op hun smartphone uit te schakelen. Als ik lezingen geef en er in het publiek ingeschakelde smartphones zijn, vormt dat voor mij geen probleem, de afstand is groot genoeg. Gelukkig heb ik slechts in geringe mate last van elektrohypersensitiviteit. Als ik gevoeliger zou zijn, zou ik mijn beroep niet meer kunnen uitoefenen.

Wie zichzelf wil beschermen tegen elektromagnetische straling, moet allereerst proberen de stralingsbron te elimineren. Is dat niet mogelijk, dan is afscherming een volgende optie. Sommige firma's adverteren met ontstoringsapparaten die bedoeld zouden zijn om 'schadelijke informatiegolven' te transformeren of te 'harmooniseren'. Fysisch of meettechnisch kan er echter geen verandering worden gedetecteerd. Voor mij zijn de resultaten van metingen doorslaggevend, d.w.z. ik vertrouw deze ontstoringsapparaten niet. De belofte dat ze elektrosmog zouden reduceren, is in de rechtbank met succes aangevochten. Inmiddels worden er minder veelbelovende aanbevelingen gebezigd. Ik neem aan dat dergelijke bedrijven hun eigen succesverhalen schrijven.

In 1996 richtte ik mijn bedrijf op, *Dr. Moldan Umweltanalytik* [omgevingsanalyse]. Sindsdien werk ik zowel voor particulieren als voor overheden, steden, gemeenten en bedrijven in binnen- en buitenland. Ik geef mijn kennis door in seminars over meettechniek in Iphofen. Ik heb ook een zekere mate van bekendheid verworven via radio en televisie. Er heeft me echter nog nooit iemand uit de politiek gevraagd naar een stellingname inzake de gevaren van hoogfrequente straling. Toch zou het belangrijk en juist zijn, als politici zich diepgaand over deze thematiek informeren.

Criteria voor een bouwbioloog

In het boek *Reduzierung hochfrequenter Strahlung im Bauwesen: Baustoffe und Abschirmmaterialien* [reducering van HF-straling in de bouw: bouw- en afschermingsmaterialen, 2015] beschrijven P. Pauli en D. Moldan criteria voor de keuze van een bouwbioloog. Zie op de site van diagnose:funk het artikel 'Elektrosmog messen lassen' [elektrosmog laten meten] of p. 11 in de uitstekende *Ratgeber 1: Elektrostress im Alltag* (zie het hoofdstuk Technische aanwijzingen). Van dezelfde auteurs is ook de brochure *Schirmung elektromagnetischer Wellen in persönlichen Umfeld* [afscherming van elektromagnetische golven in de eigen omgeving] uit 2008, beschikbaar als pdf bij het *Bayerische Landesamt für Umwelt* [Beierse bureau voor de omgeving].

Wie enkel het standpunt van de mobiele-telecomindustrie inneemt, maakt het zichzelf te gemakkelijk.

Lange tijd zijn mensen die vanwege houtbeschermingsmiddelen ziek waren geworden door de politiek in de steek gelaten. Vanaf 1984 stelde dr. Erich Schöndorf als officier van justitie onderzoek in naar de mogelijke gevaren van houtbeschermingsmiddelen voor de gezondheid. Het kwam van 1991 tot 1996 in de openbaarheid tijdens het Frankfurter proces rond houtbeschermingsmiddelen tegen een dochterbedrijf van Bayer NV. Erich Schöndorf laat eveneens de stem horen van mensen die door hoogfrequente straling worden bedreigd. Op de vraag of er in Duitsland beschermde zones nodig zijn voor door-straling-getroffenen, antwoordde hij dat die dan 375.000 vierkante kilometer groot moesten zijn – zo groot als het hele land.¹⁹ We zouden ons allemaal overal moeten kunnen bewegen, zonder enig gevaar te lopen vanwege hoogfrequente elektromagnetische bestraling.

Dank zij afscherming heb ik nu een veilige plek



*Sarah Vogt, * 36, werkzaam op pedagogisch-therapeutisch terrein, kon door het verminderen van elektromagnetische velden haar situatie duidelijk verbeteren. De digitalisering van veel levenssferen beziet ze kritisch. Dat ze geen smartphone gebruikt, stuit bij veel mensen in haar leeftijdsgroep op onbegrip.*

Twee jaar terug was ik volkomen overtuigd van de voordelen van mobiele telecom. Ik gebruikte een smartphone, DECT-telefoon, WiFi enz., zonder enige bedenking of het schadelijk voor de gezondheid zou kunnen zijn. Als iemand me toen verteld zou hebben welke uitwerkingen de straling kan hebben, was ik niet verder op het onderwerp ingegaan, gewoon omdat ik het me niet kon voorstellen. Maar door mijn eigen geschiedenis, een hoop onderzoek en betekenisvolle ontmoetingen met andere getroffen mensen kwam ik er steeds meer achter wat deze straling allemaal kan aanrichten, bij mensen, maar ook in de natuur.

Ik heb al langer voedselintoleranties, naast last van prikkelbare darm, diarree, onwelzijn en hoofdpijnen. Een darmonderzoek bracht geen uitkomst. Verstoppende medicijnen, die de darmwerking vertragen, wees ik af. Daarmee was ik wat mijn arts en dit betreft uitbehandeld. Uiteindelijk werd aangegeven dat mijn klachten een psychische achtergrond konden hebben. Dat ging ik bij mezelf na, en ik kwam

¹⁹ Dr. Erich Schöndorf (2009): 'Es ist also nur eine Frage der Zeit, bis die Front zusammenbricht' [het is slechts een kwestie van tijd tot de façade instort], *Neue Juristische Wochenschrift* 2.

tot de conclusie dat ik psychisch niet zodanig belast ben dat mijn lichamelijke symptomen erdoor verklaard zouden worden.

Een vriendin vertelde me over een zeer behulpzame natuurgeneeskundige behandeling die ze had gehad en het resultaat was haar aan te zien. De natuurgeneeskunde biedt veel aangrijpingspunten buiten de reguliere geneeskunde. Ik nam contact op met een natuurgeneeskundige. Bij een kinesiologicalische spiertest reageerde ik duidelijk op een stopcontact. Zo bracht dat me ertoe om me met hoog- en laagfrequente straling te gaan bezighouden. Nog een andere aanwijzing was erg verrassend. Ik heb veel jaren tandbeugels van metaal gedragen. Op het eind van een dento-orthopedische behandeling werden er *retainers*, dus dun metaaldraad, achter de tanden aangebracht, om het weer terug verschuiven van de tanden tegen te gaan. Nu bemerkte ik dat deze draden ook een elektrische werking hebben. De arts zei dat hij met een retainer een gloeilamp zou kunnen laten branden. Verwarrend om je dat voor te stellen. Bouwbiologen meten op het lichaam van klanten aldoor honderden millivolts, zelfs zo dat een gewone testschroevendraaier aan de huid oplicht. Ook meneer Maes heeft dat in zijn boek beschreven.²⁰

De volgende stap was een bouwbioloog laten komen. Ik woon in een flatgebouw. De bouwbioloog wees me op mijn snoerloze DECT-telefoon en de WiFi; ook op een zendmast in de buurt die ik eerder niet had opgemerkt, naast de stralingsbelasting afkomstig van burens. In het slaapgedeelte was met name de LF veel te hoog. Dit betekende dat ik voor een berg aan taken kwam te staan en ik vreesde het financieel niet aan te kunnen. Ik begon klein, zette de snoerloze telefoon en de WiFi 's nachts uit, dat wil zeggen, ik trok de stekker eruit. Meteen sliep ik beter. Ik had niet verwacht dat deze eenvoudige maatregel een merkbare verbetering zou opleveren. Maar na twee nachten sliep ik weer veel slechter en stond moe op. Toen ik de apparaten 's ochtends wilde aanzetten, ontdekte ik vergeten te zijn ze 's avonds uit te zetten. Dit bevestigde dat de elektromagnetische velden (EMV's) iets met me deden. Deze ervaring wekte twee gedachten bij me op. Aan de ene kant: het is goed om te weten waar ik op reageer, ik kan iets doen, ik verzin het niet. Aan de andere kant beangstigde het, omdat ik concludeerde veel actiever te moeten worden.

Na verloop van tijd werd ik terughoudend om de WiFi überhaupt nog aan te zetten. Ik heb mijn computer en printer bekabeld en de WiFi van de printer uitgezet. Om met mijn smartphone toch af en toe online te kunnen gaan, heb ik de sterkte van de router teruggebracht van honderd naar twaalf procent. Die twaalf procent was voldoende om foto's en kleine video's op de smartphone te kunnen downloaden. Bo-

20 Wolfgang Maes (2013): *Stress durch Strom und Strahlung – Baubiologie: Unser Patient ist das Haus* [stress door stroom en straling – bouwbiologie: onze patiënt is het huis].

vendien gaf de WiFi zelfs met dit lage vermogen vóór het huis bereik. Ik schrok ervan hoe sterk WiFi is. Op de DECT-telefoon heb ik de Eco-stand ingesteld en ik heb een detector voor straling gekocht. Die laat zien dat mijn snoerloze telefoon al straalt als ik alleen nog maar door de adressen ga; en als ik aan het bellen ben, licht de hele tijd het rood van het hoogste niveau op. Dus mijn volgende aanschaf was een snoertelefoon met piëzo-techniek.

Vervolgens heb ik drie dagen lang uitgeprobeerd hoe ik me voel als ik in een kamer zonder elektriciteit slaap. Ik schakelde de zekering uit zonder hoge verwachtingen te hebben. Maar ik sliep veel beter en had tot mijn verbazing geen pijn meer in mijn rechterschouder. Die had me lange tijd vergezeld, als ik 's nachts op die kant lag. Fysiotherapie had de pijn alleen verlicht, daar had ik me bij neergelegd. Vanaf dat ik hier woon, heb ik met mijn schouder naast een stopcontact gelegen, maar er nooit aan gedacht dat er verband zou kunnen zijn. Nu was het duidelijk: het stopcontact had ervoor gezorgd dat mijn schouderpijnen zo gespannen waren. Een volgende stap was de aanschaf van een baldakijn van afschermende stof. Onder het baldakijn slaap ik weer beter. Vroeger moest ik 's nachts vaak naar het toilet, wat het slapen telkens onderbrak. Nu ervoer ik dat ook hierin een verbetering mogelijk was. Ik besepte dat straling en stroom me meer beïnvloeden dan ik ooit gedacht had, maar ook dat afscherming voor mij heel zinvol is.

Een andere ervaring was de volgende. Ik was aan het bellen met mijn mobiele telefoon en merkte gewoon hoe het onder mijn oor opwarmde en het daar pijn deed. Bovendien voelde ik me misselijk, een gespannenheid kwam op en 's nachts kon ik nauwelijks slapen. Het gedeelte onder het oor voelde twee dagen hard aan. Mijn natuurgeneeskundige gaf uitleg over de speekselklier onder het oor; dat die ook met spanning en ontgiftiging te maken heeft. De klier was overvraagd door de straling van de mobiele telefoon en daardoor verhard.

Tijdens het werk kreeg ik steeds vaker hoofdpijn. In het begin schreef ik dat toe aan mijn voedselintoleranties. Soms nam ik twee sterkere pijnstillers om ermee om te gaan. Op het werk hebben we overal WiFi en veel versterkers. Er zijn voornamelijk DECT-telefoons op kantoor met ook nog veel smartphones in gebruik. Eerstverantwoordelijke medewerkers dragen een DECT-telefoon bij zich om altijd bereikbaar te zijn. Als ik verantwoordelijke was, deed ik de DECT-telefoon in een mandje dat ik als bescherming bij me had. Omdat de belasting op het werk steeds groter werd, besloot ik nog andere pogingen te ondernemen. Ik heb voor mezelf beschermende kleding van katoen met een hoog zilveragehalte gekocht. Twee weken lang heb ik beproefd hoe dat op mijn werk beviel; ik ging er ook mee op pad om boodschappen enz. te doen. Het T-shirt was weinig opvallend; over de pet zei

ik in eerste instantie dat ik die vanwege oorpijn had. Het resultaat was erg positief: met de afschermende kleding bleven de hoofdpijnen weg, ik had geen pijnstillers meer nodig en voelde me beduidend fitter. Toch kostte het me veel moeite om aan mijn collega's en omgeving uit te leggen waarom ik binnen een pet op bleef houden.

De digitalisering werd verder doorgevoerd en de stralingsbelasting nam toe. In de zomer en met de verplichting om een mond- en neusmasker te dragen [wegens de pandemie], kon ik mezelf niet meer zo goed beschermen, omdat het me erg verhit maakte. Door die combinatie verslechterde mijn algemene toestand. Daar ik niet meer voldoende kon herstellen, ben ik al maanden met ziekteverlof en kan mijn werk niet doen.

Mijn elektrohypersensitiviteit werd me ook duidelijk tijdens een langere treinreis. Ik sta eigenlijk heel positief tegenover reizen met de trein. Het inspannende stadsverkeer blijft me dan bespaard, in de trein kan ik zitten en lezen. Maar de nacht na die reis was er geen sprake van slapen. Ik had klachten zoals bij griep, en hoofdpijn en pijnlijke ledematen, ik was misselijk en voelde me volledig uitgeput. Een trein is nu een magnetron op wielen voor me. Sindsdien heb ik geen trein meer genomen. Als het onvermijdelijk zou zijn, zou ik veel beschermende kleding moeten dragen en daarna voldoende tijd moeten inplannen voor herstel.

Op mijn geestelijke pad hecht ik waarde aan oorden van retraite en vaak heb ik tijd in een klooster doorgebracht. Steeds weer als ik in hun 'Huis van stilte' was, had ik een heel sterk gevoel van ontspanning, ook lichamelijk. Na twee dagen was het merkbaar hoe fit ik was, hoe goed mijn gezondheid was. Ik sliep beter dan thuis, in tegenstelling tot een andere vrouw die vond dat daar alles luid klonk. Toen ik tussendoor naar het hoofdgebouw ging om via de WiFi berichten op mijn smartphone te checken, voelde ik mijn spanningsniveau duidelijk toenemen. Ik werd lichamelijk onrustig, en verstrakte, en dat lag niet aan de inhoud van de berichten. Mijn lichaam gaf me duidelijk een signaal dat het niet goed met me ging in deze omgeving. Ik kon het lange tijd niet begrijpen en was erdoor verrast. Maar sinds ik me bezighoud met het onderwerp EMV's, is het me duidelijk geworden: er zit namelijk geen WiFi of DECT in het Huis van stilte. Ik ging ook veel de natuur in, waar in de wijde omtrek geen enkele zendmast stond. In die omgeving met weinig straling kon mijn lichaam zich herstellen. Maar in het hoofdgebouw zaten kantoren, er waren meer gasten, gratis WiFi, DECT, in vergelijking dus de volle mep.

Het was een nieuwe ervaring voor me hoe mijn lichaam reageert als het van volledig herstel naar elektrostress gaat. Ik reageer sterker dan ik mezelf wil toegeven, en mijn fysieke reacties ervaar ik als beangstigend. Vanwege mijn intoleranties had

ik verwacht me wat de darmen betreft in het klooster slechter te voelen. Omdat ik niet voor mezelf kon koken, at ik ook dingen die ik thuis niet kon verdragen – maar ik had geen last. In een omgeving met weinig straling verdraag ik kritieke voedingsmiddelen beter. Dit bevestigde dat de toestand met mijn darmen niet psychisch bepaald is.

Het feit dat ik gevoeliger op straling reageer dan de gemiddelde bevolking is inspannend. Maar als ik de belasting voel, kan ik erop reageren, kan ik mezelf beschermen en proberen daar nog beter in te worden. Als ik eraan denk hoe de stralingsbelasting blijft toenemen, komen er beklemming, angst, woede en andere nare gevoelens naar boven. Wat staat ons nog meer te wachten? Sinds enige tijd wordt er overal gratis WiFi aangeboden. Nu moet ik het boodschappen doen preciezer plannen, om zo snel mogelijk de winkel door te kunnen. Ik ben niet op een aanbod van de revalidatiekliniek voor een gymnastiekcursus ingegaan, het is te warm voor oefeningen in mijn afschermende kleding.

Steeds weer worstel ik met de vraag hoe ik open met het stralingsvraagstuk moet omgaan, hoe ik mezelf in het openbaar moet gedragen, wie ik meer moet laten weten. Omdat ik mijn mobiele telefoon, die alleen nog voor nood dient, zo min mogelijk en dan maar kort aanzet, merk ik sommige dingen pas heel laat. Mensen verwachten dat je een bericht op een mobiel apparaat direct leest. Sommigen klagen dat ik niet meteen antwoord, er doen zich misverstanden voor. Ik geef mijn mobiele nummer niet meer. De eerste reactie van een collega was: 'Maar je moet toch te bereiken zijn?' Ik ben bereikbaar via de vaste lijn en via mail. Veel mensen in mijn leeftijdsgroep hebben geen vaste telefoon meer en ik voel me niet prettig tegenover een gesprekspartner als we via de telefoon praten. Als we online verbinding hebben, zit ik achter de bekabelde computer, terwijl de ontvanger van mijn bericht draadloos in zijn of haar appartement met een smartphone of tablet zit en de stralingsbelasting te verduren heeft.

De smartphone is uiteraard nu zo alomtegenwoordig. Bepaald offline-aanbod is met de digitalisering gaandeweg minder geworden. Zo zijn er bij sommige bezienswaardigheden alleen nog QR-codes in plaats van geschreven tekst. Er zijn al zogenaamd 'intelligente' voedselverpakkingen met sensoren. Maar we hebben een samenlevingsgericht denken nodig. We hoeven niet alles wat te maken is ook echt te maken. Niet alles wat 'slim' [smart] genoemd wordt, is verstandig. Ik heb geen 'slim' keukenapparaat nodig, ik wil het gewoon zelf bedienen. We hebben de moed nodig om dingen te bevragen en voor onszelf te beslissen.

Het 'slimme' huis

Al jaren worden er steeds meer draadloos op afstand bestuurbare apparaten gebruikt in gebouwen. Momenteel gaat het onder meer om verlichting, schakelaars, stopcontacten, radiatoren, rolluiken, voordeuren, ventilatie, onderhoudselektronica, rookmelders, camera's en irrigatiesystemen voor tuin- of kamerplanten. Ook spraakbesturing zoals 'Alexa', sensoren voor het detecteren van beweging en lichtintensiteit en temperatuur zijn via stralingstechniek aangesloten. Dank zij zulke zgn. *smart home*-techniek kunnen in sommige woonruimtes met gemak waarden van enkele duizenden $\mu\text{W}/\text{m}^2$ voorkomen.

Door de omgang met al deze onderwerpen heb ik geleerd meer op mijn eigen lichaamsgevoel te letten. Ik gebruikte vroeger nooit rozemarijn in de keuken, maar nu werd het opeens een veelzijdig inzetbaar kruid voor me. Tijdens een lezing van dr. Joachim Mutter vernam ik dat rozemarijn helpt bij belasting door straling. Er zijn ook andere planten goed bij elektrosmog, zoals duizendblad, lavendel en conifeer, maar geen taxus. Ik gebruik de topjes van denne- en sparrenaalden in de thee. Zelfs de geur van dennenaalden die drogen, is heilzaam. Prof. dr. Karl Hecht, een ervaren stralingsdeskundige, liet me kennismaken met zeoliet. Dat bindt aluminium en lood, maar ook andere verontreinigende stoffen in het lichaam. Een mengsel van zeoliet en bentoniet helpt bij mij tegen diarree. Ik neem het 's avonds in, zodat het geen andere voedingssupplementen bindt.

Naschrift:

Ik woon in een groot flatgebouw. Boven, onder en naast mijn appartement wonen andere huurders. Om mezelf beter te beschermen tegen EMV's, vroeg ik een bouwbioloog om mijn woonkamer af te screenen. De vloeren, plafonds en wanden kregen een afschermingsfolie. Ik bevestigde vitrages van afschermende stof voor het raam en de deur. Dank zij mijn goed afgeschermd woonkamer heb ik nu een veilige plek voor mezelf. Ik verblijf er graag, zelfs om te slapen, met de zekeringen uitgeschakeld. Na de afscherming van mijn woonkamer liet de woningcorporatie echter weten dat alle radiatoren moesten worden voorzien van een draadloze warmtemeter. Met juridische hulp heb ik deze actie in mijn appartement voorlopig kunnen tegenhouden.

7. Langdurig getroffen

Na tien jaar kwamen er eindelijk antwoorden



Erika Haas, 76, gepensioneerd bouwkundig tekenaar, moeder, oma en overgrootmoeder, had als kind haar slaapplek nabij de stroomvoorziening. Tegenwoordig ziet ze dat als de reden waarom ze een ziekelijk kind was. De eerste computers en mobiele telefoons leidden daarna in de jaren '80 tot ernstige ziekte.*

Ik woon met mijn man samen al 36 jaar in een klein dorp, ongeveer twintig kilometer van een grotere stad vandaan, in een eigen huis. Toen we hier kwamen wonen, heb ik meteen een breiclub opgericht, waarin we om de beurt bij elkaar op bezoek gingen. We namen deel aan dorpsfeesten en festivals, mijn man stond regelmatig op het voetbalveld – we maakten deel uit van alles.

Ik ben al op jonge leeftijd moeder geworden. Toen mijn kinderen groot waren, werkte ik in 1981 als tekenaar bij een grotere tak van Deutsche Telekom. Al snel verschenen de eerste mobiele telefoons, en werknemers konden die via het werk tegen een lagere prijs kopen. Geleidelijk aan werden de werkplekken uitgerust met computers. Er waren aldoor dagen dat ik duizelig was en erge misselijkheid en hartkloppingen voelde. Het was me volstrekt onduidelijk waar dat mee te maken had. Als er op kantoor wat tocht was, voelde ik me beter en vaak zette ik de ramen open. In 1988 kregen we Intergraph-computers²¹ op onze bureaus, die ongelooflijk sterk straalden en daarom in Zweden al verboden waren. Ik voelde me alsnog slechter. Ik deed de suggestie om alle voorwerk te doen en iemand anders de resultaten op de computer te laten invoeren. Dat werd helaas afgewezen. Op de een of andere manier had ik al begrepen dat de computers een probleem vormden, maar ik trok geen verdere conclusies. Ik had wat zichtstoornissen en kon me nauwelijks op de ontwerpen concentreren. Toen ik gevraagd werd voor een klus die speciale precisie vereiste, werd alles vaag voor mijn ogen. Een blik ter ontspanning uit het raam hielp maar even. Ik werd zo duizelig dat ik van mijn stoel gleed en op de grond viel, mijn hart klopte in mijn keel. Het duurde twee uur voor ik weer rechtop kon zitten. Ik heb geen dokter gebeld, omdat ik wel vermoedde dat die geen hulp zou kunnen bieden.

²¹ Intergraph was een Amerikaans softwarebedrijf in de segmenten ruimtelijke-informatiebeheer, openbare veiligheid, geografische-informatiesystemen en installatie- en procestechniek. In 2010 werd Intergraph overgenomen door Hexagon AB uit Zweden. Sinds 2017 wordt de naam Intergraph niet meer gebruikt. (wp)

Ik kon 's nachts niet slapen. In de begintijd van de Intergraph-computers trok het in elk geval in de weekeinden weer bij, maar na enkele maanden was dat niet meer genoeg. Op de een of andere manier heb ik toch doorgezet. In de loop der jaren veranderde onze werkunit, ik verhuisde naar een ander kantoor en werd verantwoordelijk voor de planning. Op mijn bureau stond het kopieerapparaat, dat anderen ook gebruikten. Ik kreeg een branderig gevoel in de borststreek, warmere adem. Schuin tegenover mijn kantoor zaten de toiletten. Ik voelde me beter in die ruimte, waar het tot aan het plafond betegeld was, ik zat daar vaak. Ik had verschillende artsen bezocht en om advies gevraagd, maar tot dan toe had niemand me kunnen helpen. In 1991 kreeg ik de raad om naar een natuurgeneeskundige te gaan, en eindelijk kwamen er antwoorden. De natuurgeneeskundige vond uit dat ik op laag- en hoogfrequente straling reageer en ook geen chemicaliën kan verdragen. Ik was een bijzonder zwaar geval. Toch bleef ik werken, de lening voor het huis moest worden afbetaald. Rond het jaar 2000 kwam ik op het punt dat ik zag dat het niet meer ging. Ik was zo uitgeput, maar tegelijk zo strijdlustig, dat ik bereid was om desnoods een ziektebriefje via een advocaat af te dwingen. Tot nu toe had mijn huisarts gearzeld, maar nu meldde hij me voor een langere duur ziek. Ik ben daarna met vervroegd pensioen gegaan.

Een heel moeilijke tijd volgde. Eindelijk gunde ik mijn lichaam, dat lange tijd verwaarloosd was, rust en ik herstelde. Ik kon geen prikkels van buitenaf meer verdragen, geen radio, geen televisie, geen licht. Ik heb zes weken uitgeput op de bank gelegen en gedacht dood te gaan. Jaren geleden was ik in financieel moeilijke omstandigheden vanwege economische motieven uit de kerk gestapt. Omdat mijn man uit het buitenland afkomstig is en de begrafenisgebruiken hier niet kent, ben ik weer lid van de kerk geworden. Ik verwachtte mijn dood en wilde het makkelijker voor hem maken. Mijn man heeft veel met me meegemaakt, hij stond altijd klaar en steunde me in alles.

*Toen ik voor het eerst na zo'n lange tijd
weer een liedje hoorde, moest ik huilen.*

Twee jaar lang heb ik alle elektriciteit afgesloten. Ik had het altijd leuk gevonden om naar muziek te luisteren. Toen ik voor het eerst na zo'n lange tijd weer een liedje hoorde, moest ik huilen. We hebben nu een netvrijschakelaar voor het hele huis. Alleen de koelkast is rechtstreeks op het lichtnet aangesloten. Als die aangaat, voel ik soms een schok in mijn hoofd, alsof er iets barst. De koelkast draait overdag, 's nachts moet de elektriciteit volledig uitgeschakeld zijn, anders kan ik niet slapen. Ik doe het zonder vriezer. We hebben de elektra in het hele appartement

vervangen door afgeschermd kabels, dat hielp echter niet. In de slaapkamer en de woonkamer houdt bekleding met aluminium de straling buiten.

Als ik me echt slecht voelde, werd ik duizelig als ik langs sommige huizen liep. Dan wist ik dat er veel straling in dat huishouden was. In mijn gevoeligste periode voelde ik me op dinsdag en vrijdag in de avonden bijzonder slecht. Ik kon dat niet verklaren, tot mijn man op een gegeven moment merkte dat de schijnwerpers op het sportveld van het dorp precies op die tijden aangingen. Het was ongelooflijk, maar toch herkenbaar als verband.

In de ergste tijd voelde ik het als er een auto met een mobiele telefoon voor het huis was. Onder het lopen voelde ik het waar ergens stroomkabels in de grond lagen. Ik verdroeg de centrale verwarming op olie niet. Als de brander aanstond, voelde ik me duizelig en misselijk. Dik ingepakt heb ik in het huis gezeten, tot ik het niet meer uithield vanwege de kou, daarna heb ik de brander aangezet en ben ik een uurtje met de hond naar buiten gegaan. Dat ging drie keer per dag zo. Soms dacht ik eraan om tegen de eerste de beste boom aan te rijden. Heel langzaam ging het een beetje beter en was ik minder uitgeput.

De natuurgeneeskundige had een zinktekort bij me vastgesteld. Ik reisde voor een hoop zinkinfusies honderd kilometer naar zijn praktijk. Omdat ik duizelig werd van de elektrische circuits in de auto en alleen frisse lucht daartegen hielp, reed ik zelfs in de winter met het raam open, dik ingepakt in verschillende lagen kleding plus donsjack en deken. Later kreeg ik de infusies toegediend in de praktijk van mijn huisarts. Om de met straling belaste wachtkamer te vermijden, wachtte ik buiten en bracht daar vele uren door, zelfs in de winter.

De natuurgeneeskundige raadde me aan mijn gouden kronen te laten vervangen door porseleinen kronen. Ik heb al heel lang geen amalgaam meer in mijn gebit. Dus ik heb nieuwe kronen laten maken voor een enorme smak geld. Het hielp niet. In een telefoongesprek tussen de natuurgeneeskundige en de tandarts bleek dat de porseleinen kronen ook metaal bevatten, het porselein was opgebouwd op een metalen basis. Een jaar later volgde de overstap naar metaalvrije porseleinen kronen. Weer moest ik een bedrag van vijf cijfers betalen, weer betaalde het ziekenfonds daar niet aan mee.

Op het dak van het kleine huis waarin ik opgroeide, stond een standaard die alle elektriciteitsleidingen droeg, om ook verschillende naburige huizen van stroom te voorzien. De hele dakconstructie was eenvoudig gehouden. Mijn slaappleats lag direct onder het dak, ik sliep in een metalen bed, een oud ziekenhuisbed. In bed trilden mijn benen. Als kind was ik zo wit als krijt, ik had hevige hoofdpijn, was con-

stant ziek, miste bijna elke week minstens één dag school. Ik was snel uitgeput en als ik na het spelen thuiskwam, ging ik een half uur op de bank liggen. Zelfs als jonge vrouw was ik snel moe. In mijn turngroep hielden de oudere vrouwen het langer vol dan ik. In de turnzaal voelde ik me vaak misselijk en duizelig. Tegenwoordig denk ik dat het de tl-buizen waren die me daar stoorden. Ik trouwde vroeg en verliet het huis van mijn ouders. In mijn nieuwe woonplaats, druk met mijn taken als moeder, verbeterde mijn gezondheid voor een paar jaar. Waarom dat zo was en waarom ik me soms zo slecht voelde, kon ik alleen verklaren met de kennis over elektrohypersensitiviteit. Het woord 'elektrogevoelig' leerde ik pas kennen toen ik 47 jaar oud was, via de natuurgeneeskundige. Dat het in het begin nu eens prima op het werk ging, en ik dan weer duizelig en misselijk was, verklaar ik voor mezelf door het feit dat een collega de ene dag zijn mobiele telefoon ingeschakeld had en de andere dag niet. Ik voelde ook telkens een schok in mijn hoofd als ik langs andere mensen in de gang of op het trottoir liep. Tegenwoordig begrijp ik dat het steeds om iemand ging die een ingeschakelde mobiele telefoon bij zich had.

Omstreeks 2005 werd er over een zendmast in ons dorp gesproken. Ik nam daaraan deel en deed als getroffen persoon mijn verhaal. Omdat de situatie erg onzeker leek, heb ik een camper gekocht. Op elk moment kon het zo ver komen dat het in ons huis niet meer leefbaar voor me zou zijn. De zendmast werd toen vijf kilometer verderop geplaatst, achter een bos. Dat was ver genoeg weg voor me.

Met de camper werd het weer mogelijk om te reizen. Ik had contact met andere elektrogevoelige mensen in Frankrijk. Een paar jaar lang reisden we daar in de zomer rond en ontmoetten andere getroffen. Een van de Fransen vond de verst afgelegen plekken waar weinig straling was. Die ontmoetingen waren goed, maar de contacten verwaterden na verloop van tijd. Twee jaar geleden trokken we langs de kust van Bretagne. De nabijheid van de zee is erg goed voor me. Het kan wel vermoeiend zijn om urenlang geen parkeerplaats met weinig straling te kunnen vinden. De camper is zo oud dat het woongedeelte helemaal zonder elektriciteit is. De koelkast werkt op gas. Op campings zoeken we een standplaats aan de rand.

Het is voor mij als elektrohypersensitief persoon niet mogelijk om in mijn eentje met mijn ziekte te leven. Ik ben afhankelijk van de hulp van mijn medemensen. Toen de vriendin van mijn zoon ons uitnodigde voor een feestje, zei mijn zoon tegen de gasten dat ze hun mobiele telefoons uit moesten zetten, omdat we elektrogevoelig waren. Hij rekende zichzelf erbij, hoewel hij zelf geen last heeft. Dat gaf een geweldig samengevoel. Ik ga zelden naar restaurants. Als ik uitgenodigd word, kan het zijn dat ik snel even eet en dan weer weg ga. Het is een voordeel als de lokaliteit hoog is en de lucht er goed circuleert. We hebben een café in het dorp dat

nog zonder WiFi is en waar je vooral oudere mensen tegenkomt die eveneens zonder mobiele telefoon op stap zijn. Daar kan ik ook tijd doorbrengen.

Als ik blootgesteld ben aan elektriciteit, voelt het als een mist in mijn hoofd, alsof het in watten is gewikkeld. Ik zie en hoor niet meer goed en word duizelig. Ik ervaar een ingeschakelde mobiele telefoon als een ring rond mijn hoofd die strak wordt getrokken. Of het is alsof iets me tegen de grond duwt. Op een keer voelde ik een druk van opzij, alsof ik tegen de wind moest vechten, kort daarna ontdekte ik aan die kant een zendmast. Ik denk dat het van de gegeven frequenties afhangt hoe mijn lichaam reageert. In sommige straten kan ik er niet tegen, misschien omdat daar de stralingsbelasting zich ophoopt. Ik kan dan niet goed meer lopen, zwaai heen en weer en moet me vasthouden aan mijn man. Het zal dan vast lijken alsof ik dronken ben. Inmiddels kan ik weer enige tijd doorbrengen in de stad. Maar als ik op het punt kom dat het te veel wordt, kost het me dagen om ervan te herstellen.

Vroeger wees ik veel mensen op het gevaar. Ik vond het belangrijk om aan voorlichting te doen. Soms werd ik uitgelachen of beledigd. Ik heb veel brieven aan politici geschreven. Heeft het wat opgeleverd? Ik weet het niet. Tegenwoordig houd ik me meer in, omdat het me te veel energie kost.

Als mijn gezondheid verslechtert, moet ik zoeken naar de oorzaak. Soms is dat erg moeilijk en ik heb al wel fouten gemaakt. Op een keer hadden we een vakman opdracht gegeven om een dakgoot te repareren – hij was ook brandweercommandant en had zijn mobiele telefoon bij zich. Het moet een bijzonder sterk stralend apparaat zijn geweest. Ik heb maar tien minuten naast hem gestaan en was dagenlang volkomen uitgeput. Helaas verdacht ik ten onrechte de burens met hun zonnepanelen op het dak. Zulke verkeerde inschattingen vind ik pijnlijk.

Mijn man fungeert in zijn vrije tijd graag als scheidsrechter. Er wordt van hem verwacht dat hij de uitslagen per e-mail verstuurt. We probeerden DSL, een breedband-internettoegang via gewoon koperdraad. In de loop van weken werd een droog en ruw gevoel in mijn mond erger en raakte ik steeds meer uitgeput. Alleen het uitschakelen van de DSL-verbinding bracht verbetering. Hoewel mijn toestand algemeen gezien gestabiliseerd is, blijf ik ongelooflijk gevoelig.

Ik wil graag nog over een grappige ervaring vertellen. Tijdens een autorit zat ik op de passagiersstoel en had ik een lichtgekleurde afschermingsstof over mijn hoofd gedaan. Het was Vaderdag, een paar mannen met een bolderkar, al een beetje aangeschoten, vroegen mijn man de weg. Een van hen dacht dat ik een geest was.

Kijken naar de toekomst houdt onzekerheid in



*Kathrin Fischer, * 70, sociaal en religieus pedagoog, werd ziek in een woning waar het de vorige huurders niet goed was gegaan. Ze heeft nu een goede plek voor zichzelf gevonden, maar de toekomst blijft onzeker.*

Ik ben moeder van vier kinderen en zorg al jaren voor een pleegkind. Op mijn vijftigste heb ik mijn leven omgegooid en ben ik naast mijn verzorgende werk godsdienstonderricht en kerkelijke volwasseneneducatie gaan studeren, wat ik in 2004 met succes heb afgerond. In een protestants onderwijsinstituut, waar ik al af en toe was geweest, vond ik een baan die aan mijn wensen voldeed. Op het landgoed bevonden zich naast het instituut ook een klooster, een schoolgebouw en een herenboerderij. Ik kreeg een dienstwoning toegewezen in de buurt van de boerderij. Na de eerste nacht daar prikkelde mijn hele lichaam. Ik vroeg een vriendin bij wijze van proef hier een nacht door te brengen om te zien hoe het haar zou vergaan. Ze nam de uitnodiging aan en beschreef haar toestand de volgende ochtend met de woorden: 'Het is of ik louter champagne in mijn aderen heb.' Na de derde nacht was ik er zeker van hier niet te kunnen blijven. Ik sliep slecht, was uitgeput, mijn lichaam prikkelde en was soms hartstikke verkrampd. Een tijdje gebruikte ik op het instituut een kamer voor mezelf, soms reed ik helemaal naar mijn moeder – het belangrijkste was dat ik uit de buurt was van die woning.

Bij mijn taken op het instituut hoorde onder andere creatief werk, maar ik moest ook een concept ontwikkelen. Ik kon me niet concentreren, had erge kringen onder mijn ogen, voelde me krachteloos. Als ik op de computer bezig was, wikkelde ik meerdere dekens om me heen omdat ik gauw zat te rillen. Voor de buitenwereld wilde ik verbergen hoe het met me ging, ik wilde een façade in stand houden, maar het was overduidelijk. 'Je moet het wel uit je tenen halen,' kreeg ik te horen. Na die drie nachten in de dienstwoning, voelde ik het als er iemand bij me in de buurt kwam met een ingeschakelde mobiele telefoon. Dan was er dat prikkelige gevoel, vooral in mijn buik. Zelfs als ik achter de computer zat, voelde ik het. Ik realiseerde me het verband tussen mijn klachten en de straling. Er stond een zendmast op het landgoed en de dienstwoning lag daar dichtbij. 'Er is nog nooit iemand gelukkig geweest in dat verblijf,' zei een non die ook in het instituut werkte. Nu konden we begrijpen wat er achter die uitspraak zat.

Ik was op zoek naar een arts die geloofde aan mijn onvermogen om te werken, voor een attest om recht op een werkloosheidsuitkering te verkrijgen. Een neurologe had een verklaring voor psychose afgegeven, maar dat klopte niet. Gelukkig vond ik een natuurgeneeskundige arts die me een attest bezorgde.

Ik had drie maanden op het instituut gewerkt, en nu zat ik zonder werk, zonder woonruimte. Het verblijf bij mijn moeder werd steeds lastiger. Ik sliep op een bank met springveren, zelf strak als een veer, alsof ik onder elektrische spanning stond. Ik kon de koelkast of het licht niet verdragen, mijn zenuwen lagen bloot. Mijn moeder en ook mijn kinderen dachten dat ik gek was, niet meer oké.

Het zou goed geweest zijn als ik mijn ervaringen met iemand had kunnen delen. Ik wist zelf niet wat ik met al mijn vreemde toestanden aan moest. Een tip om contact te zoeken met een wicHELroedeloper was behulpzaam. Hij was in staat om de elektrische lading in mijn lichaam met een diode af te leiden en ontdekte ook dat ik belast was met radon. Achteraf vond ik uit dat de locatie van het instituut, maar ook de kerk, met radon was verontreinigd. De roedeloper kon me echt helpen, ik voelde me goed toen ik vertrok. Maar op weg naar huis verslechterde mijn toestand weer bij elke hoogspanningslijn waar ik onderdoor kwam. De roedeloper raadde me aan veel te lopen, om mezelf te aarden. Ik volgde zijn advies op en liep verschillende etappes van het pelgrimspad naar Santiago. Ik was ook veel op stap in de periode van mijn werkloosheid, vooral in het bos. Waar ik het ook goed kon uithouden, was in het zwembad, in het water.

De protestantse kerk bood me werk als docent aan en ik ging op zoek naar een woning in de buurt van de aangeboden baan. Na een lange zoektocht vond ik een woning waar geen zendmast in de buurt of elektriciteitslijnen boven het dak waren. Na de eerste nacht had ik weer een prikkelig gevoel in mijn benen. Er was een radarsysteem dat ik niet had gezien, het zat achter bomen verborgen. Dat radarsysteem, een grote koepel, was er al in de tijd van de DDR en werd ook door de bevolking argwanend gezien. Ik ging weer door met zoeken naar een woning. Bij de volgende woning stond er een zendmast boven op de berg en ook een in de straat. Ik sliep niet goed en voelde me ellendig. 's Nachts liep ik huilend over straat, maar ging daarna toch op de school aan het werk. Door die straling was ik lichamelijk zo uitgeput, dat ik mijn armen 's ochtends maar beperkt kon bewegen. Ik las toen iets over een geopatholoog en verzocht die vrouw om mijn woning te onderzoeken. (Een geopatholoog houdt zich bezig met ziekteverwekkende factoren in de aarde, zoals aardstralen.) Met haar meetapparaat stelde ze vast dat de muren onder spanning stonden; ik kreeg gordelroos, was af en aan erg wanhopig. Ik was alleen, ziek, en op een vreemde plek. Toen vond ik een klooster in een stralingsarm gebied, waar ik telkens voor een paar dagen kon herstellen.

Mijn ex-man komt uit Griekenland, we waren daar geregeld, ik spreek Grieks. Ik heb vele vakanties doorgebracht in een stenen huis op een Grieks eiland. Het was niet stralingsvrij, maar ik schakelde de stroom uit en gebruikte afschermingsmate-

riaal. Ook hier dachten sommige mensen dat ik gek was, maar ik kon daar altijd goed herstellen. Ik had gehoord dat er in Albanië vaak stroomuitval was. Stroomuitval, dat klonk positief in mijn oren, daar wilde ik wel meer van weten. Zodra ik vernam over een geplande reis van een religieuze gemeenschap naar Albanië, heb ik me ervoor aangemeld. Ik was een lastige reisgenoot voor mijn medereizigers. Ik kon niet tegen veel van het eten daar, de elektriciteit, de straling – zo veel zorgen. Maar over het algemeen kon ik de straling in het buitenland beter verdragen dan in eigen land. Ik bracht een zomer in Zuid-Tirol door, in mijn eentje in een eenvoudige hut. Van de hut naar het dorp was een uur lopen. Ik kon daar zo goed herstellen, dat de verbetering een paar maanden aanhield. Ik ondernam al die reizen naar het buitenland om mezelf zo goed mogelijk toe te rusten voor het leven onder stralingsbelasting, om de werktijd door te komen.

Ik bracht een zomer in Zuid-Tirol door, in mijn eentje in een eenvoudige hut. Ik kon daar zo goed herstellen, dat de verbetering een paar maanden aanhield.

Na verder zoeken vond ik een appartement in de buurt van mijn werk, waar ik me beter voelde. Op het moment dat ik naar die plek verhuisde, was er geen zender; maar toen werd er daar wel een gepland. Samen met een andere elektrogevoelige persoon in het dorp informeerde ik de inwoners over de risico's van de straling, en we konden bereiken dat de zendmast buiten het dorp werd geplaatst. Ook de trein, die elk uur door het dorp reed, betekende een zware last voor me. Als er wissels werden omgezet, kreeg ik opvliegers. Het was een voordeel dat dit appartement op de begane grond was, een tuin had en dat het bos in de buurt was. Ik heb uren door het bos gelopen. In het huis zaten meerdere appartementen. De verhuurders waren bereid om rekening te houden met mijn suggesties bij het kiezen van nieuwe huurders. In het appartement boven me kwam een vriendin te wonen, van wie ik wist dat ze rekening zou houden met mijn behoeften. Op de bovenste verdieping woonde een oudere dame die een vaste telefoon had.

Ik had nu een baldakijn boven mijn bed en wist dat ik zelf geen lading moest hebben om er goed onder te kunnen slapen. Ontladen ging door te douchen of te baden met basische middelen. Op school waren er een paar leraren met mobiele telefoons, de leerlingen gebruikten er zelden een. Als godsdienstdocent werkte ik tegelijk op vijf scholen, en de schoolvergaderingen waren het moeilijkst voor me. Ik vroeg om rekening met me te houden, maar niet elke schoolleiding ging daarop in.

In 2010 zag ik in een tijdschrift van een biologische winkel een advertentie voor een vakantieappartement, afgelegen, ingericht volgens bouwbiologisch inzicht, stralingsvrij, in het zuiden van Beieren. De verhuurder, die boven het appartement woonde, maakte gebruik van bekabeld internet. Ik heb er verschillende vakanties doorgebracht. In de loop der jaren leerde ik de eigenaar van het huis steeds beter kennen en we gingen een samenwerking aan. Ik heb mijn baan opgezegd en ben bij hem ingetrokken. Bepaalde zaken vielen op hun plek, ik vond een nieuwe baan en gaf vooral les in kleinere klassen. Het was een leuke, goede tijd. Doordat er nog andere appartementen werden verhuurd, leerde ik veel elektrogevoelige mensen kennen met wie ik ideeën kon uitwisselen.

Wat mij helpt, is wassingen met verdunde appelazijn en een basisch dieet met veel groenten. Ik slik celzouten van dr. Schüssler en als voedingssupplementen lysine, magnesium en kalium. Met druivepitmeel werd het getintel en geprikkel in mijn lichaam minder, maar helaas kreeg ik last van verstopping. Ik vond ook een osteopathische behandeling nuttig. De liturgische gebedsuren helpen me om te ontspannen. Ook *qigong* heb ik als heilzaam ervaren. Het is belangrijk om iets goeds te doen voor je eigen lichaam en dat kan op diverse manieren. Ik ontdekte *jin shin jyutsu* voor mezelf, een helingskunst uit het Verre Oosten waarbij je met je handen je energiecentra zachtjes aanraakt, om de spanning uit het lichaam te laten gaan. Het is ook belangrijk voor me om bewust aandacht te besteden aan schoonheid om me heen. De deprimerende, beperkende ervaringen mogen niet de boventoon voeren. Ik kan kwaliteit in mijn leven hebben, als ik me bewust het mooie en positieve voor de geest haal.

In 2008 besloot ik mijn gouden kronen te laten verwijderen en vervangen door keramische. Daardoor verminderde mijn reactie op laagfrequente straling. Na deze tandheelkundige behandeling vertelde een schooldirecteur me dat ik meer lachte. Dat komt omdat ik de antennes uit mijn mond heb laten halen, zei ik tegen hem. Wat me vooral bezighoudt, is de gordelroos, die optreedt bij belasting door straling. Er werd me verteld dat de oorzaak mijn overmatige fysieke belasting met goud, cadmium en nikkel was. Een natuurgeneeskundige bevestigde mijn elektrohypersensitiviteit. Ik gebruik een harmonisatieprodukt om straling met bepaalde frequenties te reguleren. De veronderstelling is dat de frequenties van stressvolle straling worden omgezet naar natuurlijke frequenties. Mijn klachten zijn daardoor milder. Maar ik weet niet of de verbetering op een placebo-effect berust.

In 2016 ben ik weer verhuisd, mijn partner was overleden. Ik woon aan de rand van het dorp in een klein huis, op slechts 200 meter van het bos. Ik heb geen koelkast, er staat een kleine vriezer in de garage en ik kan stoken en koken met een

houtkachel. Ik maak gebruik van een laagvoltlamp van Hengstenberg.²² Ik verkeer nauwelijks nog in gezelschap en mijd mensen, omdat het heel goed mogelijk is dat ze een stralende mobiel bij zich hebben. Ik verstop mijn gereserveerdheid en behoedzaamheid niet achter het excuus migraine, maar leg de ware achtergrond uit als iemand belangstelling toont. Ik vertelde een buurvrouw alleen heel voorzichtig, beetje bij beetje, over mezelf, omdat ik had begrepen dat ze in de psychiatrie werkte. Ik wilde dat ze een onbelaste eerste indruk van me kreeg, zodat ze me niet als geestesziek zou klasseren.

'Harmonisatie'

Sommige mensen beleven verlichting van hun symptomen door 'harmoniserende' producten, hoewel er fysiek geen vermindering van de stralingsbelasting kan worden gemeten. Misschien berust het op het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Hoop op verbetering kan daadwerkelijk tot verbetering leiden. Maar hoe houdbaar dit is, blijft een open vraag; bij kleinere geldbedragen is de mogelijke schade gering. Het is evenwel twijfelachtig wanneer er met de wanhoop van mensen zaken worden gedaan en er veel te dure producten worden verkocht. Tegelijk kunnen dergelijke apparaten ook gebruikt worden om een vals gevoel van veiligheid te simuleren, waardoor mensen niet zorgvuldig met elektromagnetische velden omgaan.

> *Eventueel interessante link: EGGBLEU/BERATUNG/PRODUKTINFORMATIONEN-GUETEZEICHEN/ELEKTROSMOG-UMSTRITTENE-ABSCHIRMPRODUKTE-UND-HARMONIZER [elektro-smog-omstreden-afschermprodukten-en-harmoniseerders].*

Ik lees de krant niet graag meer, omdat daarin wordt bericht over gebeurtenissen waarvan ik buitengesloten ben. De kennis over mogelijke belasting door straling weerhoudt me ervan om naar de kerk te gaan of medemensen te bezoeken. Sommigen tonen bij familiefeesten consideratie, anderen niet. Ik wil graag naar mijn kinderen toe, maar die zijn omgeven door een hoop technologie. Mijn dochters nemen het probleem serieus en zetten hun mobiele telefoon uit, in elk geval 's nachts. Mijn zoon wil nergens van weten, maar hij heeft wel last van gehoorverlies en tinnitus. Een nichtje had evenwichtsproblemen en daaruit voortvloeiende problemen met lopen. Ze volgde de aanbeveling op om kabels te gebruiken in plaats van draadloos, wat daadwerkelijk hielp voor verbetering van haar gezondheid. Nu ben ik gepensioneerd, het gaat goed met me, beter dan met sommige andere ouderen. Maar kijken in de toekomst houdt onzekerheid in. Wat als de straling hier toeneemt? Als ik niet kan blijven? Het wordt steeds moeilijker om stralingsvrije huisvesting te vinden. Wat als een ziekenhuisopname noodzakelijk wordt?

22 Werner Hengstenberg was een van de eerste mensen in Duitsland die ziek werden vanwege LF/EMV's en is zodoende aan veel getroffen bekend. Hij ontwierp al in 1990 een hand-stralingsmeter, de Esmog Spion, en richtte het bedrijf Endotronic op: ENDOTRONIC-GMBH.DE.

Het onberekenbare van de straling blijft een uitdaging



Annerose Barth, 77, lerares op een vrijeschool en muziekdocent, realiseerde zich na twaalf jaar dat haar gezondheid door zenderstraling was geschaad. Ze voelde zich vooral geholpen door afscherming en voorkomende medemensen.

Sinds ruim drie jaar woon ik bij een agrarische gemeenschap in het oude gedeelte van een biodynamische boerderij in het Ruhrgebied. Er zijn drie woongroepen in het huis, niemand gebruikt een apparaat dat straling uitzendt. De zenders die gemonteerd zitten op een windmolen op een naburige heuvel 650 meter verderop, geven wel veel last, ondanks alle afschermingsmaatregelen in de woning. Maar ik heb me in deze jaren zoveel kunnen herstellen, dat ik me weer mens voel en mijn leven vrij kan vormgeven binnen het beperkte kader dat me is gebleven.

Ik ben geboren en getogen in Zwitserland. Ik was leerkracht bij overbruggend onderwijs tussen kleuterschool en basisschool. Na tien jaar op een openbare school te hebben gewerkt, stapte ik over naar een vrijeschool en verhuisde naar een woning in het dorp. De zekeringkast van de woning zat in de gang, tegen de muur met de slaapkamer, het hoofdeinde van mijn bed stond er naartoe. Na korte tijd kreeg ik slaapstoornissen, ik voelde me gespannen en nerveus. Omdat de woning gehorig was, verhuisde ik na drie maanden en kwam er weer rust in de toestand. Ik heb nog tien jaar les gegeven aan de vrijeschool en daarna een jaar vrijaf genomen. Ik wilde me heroriënteren, ik had de wens om meer met muziek bezig te zijn. Van kinds af aan heb ik verschillende instrumenten bespeeld en altijd graag gezongen. Mijn weg leidde me van Zwitserland naar het Ruhrgebied, waar ik muzikdidactiek volgde tijdens een seminar voor vrijeschooldocenten.

Na een jaar in een gedeeld appartement te hebben gewoond, verhuisde ik in de zomer van 1988 naar mijn eigen kleine zolderappartement. Op ongeveer honderd meter afstand van het huis stond een hoge zendmast, die het appartement vooral van bovenaf door het dak heen bestraalde. In die tijd begon ik als student-assistent cursussen blokfluit en lier te geven. Ik werd docent, ging door met muzieklessen en kreeg het beheer over de muzikafdeling. In die tijd ging mijn gezondheid achteruit, ik verloor mijn soepelheid. Ik herstelde niet in de nacht, 's ochtends werd ik moe en uitgeput wakker. Vanaf toen tot aan totale uitputting verliepen er jaren, het was een geleidelijk proces. Ik had blijvend rugpijn. Vooral bij de ruggegraat voelde het alsof ik strak gespannen staalkabels in mijn lichaam had in plaats van spieren. Tot slot werd ik elke ochtend met deze spanning wakker. De spanning zette zich rond de ribben vast als een ijzeren ring die de ademhaling belemmerde. Ik werd steeds kortademiger, had geen kracht in mijn lichaam. De trap op klimmen werd zo

lastig, dat ik op elke overloop moest pauzeren en ademen voor ik verder kon. Een lieve studente die naast me woonde, nam vaak mijn bagage mee, de zware lier en tassen. De arts die me destijds behandelde en ook mijn kuitten masseerde, zei: 'Dat zijn geen spieren meer maar stokken.' Ik voelde de hardheid van mijn benen bij elke stap als een por in mijn buik. Ik liep vaak achterwaarts om zo het met de voeten wat te dempen. Daarnaast verloor ik mijn eetlust en kon steeds minder eten, ook door toenemende intoleranties. Ten slotte bleven er alleen havermoutpap en appelmoes over. Een van de opvallendste symptomen was dat ik 's ochtends onder dikke dekens ijskoud wakker werd en altijd koude voeten had. Ook de veelvuldige hartkloppingen en korte onderbrekingen in de hartslag waren erg.

Gedurende deze jaren ondervond ik een onbeschrijfelijke zwakte en machteloosheid. Een langere vakantie in een biologisch pension zorgde voor enige ontspanning. In het voorjaar van 1996 begon mijn ademhaling 's nachts te stoppen, wat vervolgens enige tijd aanhield tijdens een ziekenhuisverblijf in Lahnstein. Ik werd wakker met kloppend hart, zwaar ademend en snakkend naar zuurstof. Ik wist dat ik op deze manier of wakker zou worden, of helemaal niet meer. In die tijd diende ik een aanvraag voor een kuur in, wat werd afgewezen op grond van het feit dat ik geen fysiotherapie en psychotherapie had gevolgd. Ik had het via alternatieve therapieën gedaan – therapieën die door het ziekenfonds niet werden vergoed. Die waren ingrijpend en verlichtend geweest, maar de oorzaak van de klachten bleef. In het ziekenhuis Lahnhöhe te Lahnstein kon ik langzaam herstellen. Ik liet me de behandelingen welgevallen, ze hebben me fysiek en mentaal gesterkt. Ik voelde me er geborgen. Ik mocht daar twee weken doorbrengen, de dokter had in de gaten hoe verzwakt ik was en dat ik tijd nodig had om te stabiliseren. Gesterkt verliet ik het ziekenhuis en ging nog drie weken met vakantie in Frankrijk.

Maar in mijn woonplaats was er niets veranderd. Na het ziekenhuis en de vakantieperiode bleef ik wonen met de zendmast honderd meter verderop; daar schonk ik echter geen aandacht aan. In het ziekenhuis te Lahnstein waren ze ervan uitgegaan dat mijn klachten een psychische oorsprong hadden. Toen ik terugkeerde naar mijn toenmalige werk en huis, kwamen alle symptomen terug. Ik begon nu met een psychotherapeutische behandeling. In 1999 brak ik mijn pols bij een val en eind 1999 verbleef ik opnieuw in het ziekenhuis Lahnhöhe. Toen ik weer terugkeerde, werd ik gevelde door een zware griep, waarvan ik maar moeilijk kon herstellen. Ik lag met koorts in bed en had het gevoel dat er van buitenaf op mijn hoofd werd gehamerd. Ik voelde dat ik van huis weg moest en ging voor één nacht naar een hotel, maar voelde me daar niet beter. In de tijd die volgde, was ik lange tijd met ziekteverlof. Een arts raadde me aan om met vervroegd pensioen te gaan. Ik kreeg ondersteuning bij de aanvragen, zodat ik eind 2000, op 56-jarige leeftijd, het Duitse deel

van een arbeidsongeschiktheidsuitkering kreeg. Omdat ik door de breuk van mijn pols maar in beperkte mate muziek kon maken, stemde even later ook Zwitserland met mijn vervroegde pensionering in.

In het voorjaar van 2001 las ik een infoblad van *Bürgerwelle* [burgerbeweging],²³ een organisatie die voorlichting geeft over zenderstraling. Mijn oren spitsten zich en voor het eerst na meer dan twaalf jaar gezondheidsproblemen begon ik na te denken over de vraag of ik misschien zo ziek was door die straling. Bij Bürgerwelle raadde men me aan om een bouwbioloog in te huren. Vanwege de extreme waarden in mijn appartement adviseerde deze me om te verhuizen en hij raadde een baldakijn van afschermingsstof aan als noodmaatregel tot aan de verhuizing. Ik heb zelf een baldakijn genaaid en de schroeven 's avonds laat nog in het plafond gedraaid. Van het bedrijf Biologa had men me voorbereid op het feit dat ik in het begin niet goed zou slapen. Dat was zo, ik kon de eerste nacht niet slapen; maar in mijn hoofd klaarde het op, het was een vreugdevolle slapeloze nacht. Mijn spieren konden zich ontspannen. Al gauw spraken bekenden me erop aan dat ik er beter uitzag.

In de zomer van 2001 ben ik verhuisd naar de biodynamische boerderij, waar ik nu weer woon. Hier heb ik een aantal jaren als vrijwilliger in de huishouding gewerkt. Ik ben toen grotendeels hersteld van de beschreven symptomen. Er volgden verschillende verhuizingen, maar die hadden niet met elektrosmog te maken. Eind 2015 verhuisde ik naar een appartement op de bovenverdieping van een verpleeghuis aan de rand van Düsseldorf. Na de eerste nacht had ik de indruk dat de stralingsbelasting in dit huis alles sloeg wat ik eerder had meegemaakt. Naast de bekende symptomen was er nu alsmaar toenemende hoofdpijn, gecombineerd met steeds erger wordende slapeloosheid en extreme concentratiestoornis. Bij het lezen bleef niet één zin hangen. In de winter hoefde ik niet te verwarmen, in het appartement was een vreemdsoortige warmte. In de meterkast was het 40 graden. Ik voelde stromingen in mijn hele lichaam. Tijdens wandelingen zocht ik plekken met weinig straling op en met tegenzin ging ik terug naar huis. Wat de mensen daar betraf, voelde ik me erg op mijn gemak. In het voorjaar van 2016, na een slapeloze nacht, was het me duidelijk dat ik niet kon blijven, als ik er niet aan onderdoor wilde gaan. Ik pakte mijn koffers en bracht een jaar als stralingsvluchteling op diverse plekken door. Keer op keer waren er problemen met straling. De vreugde over een gevonden 'witte' zone werd bedorven door stralende apparaten in het huis. Ik reed vaak 's nachts naar het bos om in ieder geval een beetje te kunnen slapen. Ik heb veel gewandeld in het bos, het was een eenzame tijd.

23 Bürgerwelle e.V. – bescherming van mens en omgeving: BUERGERWELLE.DE.

Effecten van HF op de gezondheid

Verscheidende studies wijzen op biologische effecten bij stralingsintensiteiten beneden de internationale limieten die moeten beschermen tegen opwarming. Die effecten worden ook wel *niet-thermische* effecten genoemd. Er zijn bijvoorbeeld invloeden waargenomen op de elektrische stromen van de menselijke hersenen, een verhoogd voorkomen van tumoren bij dieren of veranderingen bij celexperimenten.

- > *'Gesundheitliche Auswirkungen von Hochfrequenz-Strahlung' [effecten van HF-straling op de gezondheid]*, Zwitsers Federaal Bureau voor de Omgeving BAFU.

Een onderzoek onder Zwitserse soldaten aan de Universiteit van Genève in 2023 toont een statistisch significante correlatie tussen het gebruik van mobiele telefoons en schade aan het sperma: 20 procent minder sperma bij veelvuldig gebruik van mobiele telefoons.

- > *Rahban R et al. (2023): 'Association between self-reported mobile phone use and the semen quality of young men' [associatie tussen zelfgerapporteerd mobiele-telefoongebruik en spermakwaliteit bij jonge mannen]. Fertility and Sterility 120/6:1181-1192 (dec).*

Uit de studie 'Manmade Electromagnetic Fields and Oxidative Stress-Biological Effects and Consequences for Health' [door-de-mens-gemaakte EMV's en biologische effecten van oxidatieve stress en gevolgen voor de gezondheid] door Schuermann en Mevissen: 'Samenvattend kan worden gezegd dat er in de literatuur van de afgelopen tien jaar terugkerende en vrij consistente aanwijzingen zijn voor veranderingen in de oxidatieve balans als gevolg van blootstelling aan EMV's, zelfs in het lage dosis-be-reik.'

- > *INT J MOL SCI 22(7):3772, 6 apr 2021. DOI: 10.3390/IJMS22073772.*

In het voorjaar van 2017 werd ik gebeld door een vriendin, ze liet weten dat er op de biodynamische boerderij een appartement beschikbaar kwam. In het begin mocht ik in het benedenste appartement wonen en in die tijd mijn eigen appartement boven afschermen. Na me meer gedetailleerd te hebben geïnformeerd, gebruikte ik afschermende verf voor de muren aan de kant van de zenders op de windmolen en het naburige gebouw. Tegenwoordig verbaas ik me erover hoe ik het appartement heb weten in te richten. Eigenlijk had ik het opgegeven, ik was op dat moment uitgeput en had nauwelijks nog moed om te leven. Ik heb ook de draadloze rookmelders in het hele huis vervangen. Sindsdien kan ik in mijn eigen appartement verblijven. Helemaal stralingsvrij is het er niet, er waren ook hier veel nachten met weinig slaap. Daarom heb ik in 2019 besloten het plafond van het appartement met afschermingsstof professioneel te laten bedekken en aarden.

Afschermings- en beschermingsmaterialen zijn erg duur. Het is niet niks om alle financiële kosten zelf te dragen. De afscherming betekende een verbetering, hoewel

de zenders geüpgraded werden. Op feestdagen en in vakantieperiodes, als er meer mensen van de draadloze techniek gebruik maken, wordt het zendvermogen opgevoerd. Dat merk ik. Om 's avonds dan in slaap te kunnen vallen, ga ik pas later naar bed, als het vermogen afneemt. Ik gebruik de tijd van minder straling ook graag om te lezen. Met minder stralingsbelasting is het makkelijker om me te concentreren. Het helpt ook om een paar plekken te weten waar de belasting minder erg is. Ik heb het goed op een bankje aan de rand van het bos. Ik kan met de auto naar zulke plekken toe en er een dutje doen. Jaren terug kreeg ik het advies van een arts om tegen een boom te leunen en mezelf zo te verbinden met de aarde. Dat heeft me werkelijk geholpen, ik kon er goed bij ontspannen.

Als ik door bossen en velden loop, voel ik druk in mijn hoofd bij straling. Ik kijk om me heen en ontdek dan ook meestal een zender. Ik heb kraanvogels geobserveerd die door de straling hun oriëntatie hadden verloren. Ze klommen in cirkels en konden hun vlucht pas op voldoende hoogte in de juiste richting voortzetten.

Ik beleef steun aan het geloof en oefen het om zelf de kracht van Christus te voelen. De woorden 'Ik ben altijd bij je' en de blijvende hulp van de geestelijke sfeer deden me volhouden in de moeilijkste tijden. Ik vond het belangrijk om de teksten van Rudolf Steiner te begrijpen. Hij heeft in een lezing gesproken over stromen die door onze zenuwen vloeien en leiden tot spanning en rusteloosheid, en die het lichaam zodanig verharderen dat de ziel er geen verbinding meer mee kan maken. Goethe daarentegen kon in zijn tijd zich nog onbelast in het creatieve en productieve storten. Rudolf Steiner voorzag al vroeg wat er op ons af ging komen.

Het is goed voor me om praktische bezigheden op de boerderij te hebben. Ik doe licht werk, veeg de paden aan, verzamel gevallen fruit en noten, verzorg de bloemen. Dit jaar heb ik wekenlang de coloradokevers weggehaald, altijd zoveel als ik voor elkaar krijg. Zo kan ik een kleine bijdrage leveren aan de gemeenschap. Ik ben dankbaar voor alle hulp die ik van vrienden heb gekregen door middel van praktische en emotionele steun. Mijn hele leven heb ik genoten van het culturele aanbod, naar vele en prachtige concerten geluisterd, theaters en tentoonstellingen bezocht. Het valt me niet moeilijk om het nu zonder te doen. Ik ga nergens heen waar mensen met ingeschakelde smartphones zijn. De zoemende gons, de druk in mijn hoofd en de hoofdpijn vormen zekere tekens dat het me te veel is. De schade veroorzaakt door de straling is te erg, het duurt vele uren voordat ik hersteld ben. Ik heb een uitgesproken behoefte aan rust gekregen. Ik kan het bespelen van de instrumenten die me lange tijd hebben vergezeld, niet langer beoefenen. Gek genoeg mis ik het niet. Wat ik heel erg leuk vind, zijn ontmoetingen met mensen, en kortere of langere gesprekken. Ik lees, maar niet veel, en denk er graag over na. Misschien heb ik

wel leren leven met de grenzen die mijn 'beperking' me heeft opgelegd. Ik ontmoet veel begrip in mijn omgeving, ook van mensen die de straling niet voelen. En ik word het nooit moe om het met veel mensen die ik ontmoet te hebben over de schadelijke effecten van zenderstraling.

Deze straling leidt onder andere tot niet-specifieke ontstekingen. Ik vond daarin steun bij antroposofische en homeopathische artsen. 'Als je zo gevoelig op straling reageert, reageer je ook gevoelig op homeopathische geneesmiddelen,' zei een jonge arts een paar jaar geleden tegen me. Die bemoediging deed me goed en is ook uitgekomen. Daarnaast help ik mezelf met mineralen van dr. Schüssler. Een compleet overzicht van Schüssler-zouten maakt het makkelijk om het juiste mineraalzout te vinden wanneer zich symptomen voordoen. Ik ervaar snel verlichting. Bovendien neem ik regelmatig vitamine D3, K2, zink en melatonine in. Bij belasting door straling wordt er niet genoeg melatonine in het lichaam aangemaakt. Melatonine heeft een ondersteunende werking op het immuunsysteem en is de natuurlijke stemmingsverbeteraar van het lichaam.

Omdat ik begrepen heb dat ik mezelf zo consequent mogelijk moet beschermen, draag ik vanaf het middaguur meestal twee mutsen met zilver over elkaar en desnoods nog een hoofddoek van beschermende stof. Het effect is opmerkelijk. Als ik probeer om me te concentreren, omdat ik iets wil opschrijven, lukt het soms niet. Dan trek ik de hoofddoek over de mutsen en de concentratie is weer terug! Door het rekken gaat de afschermende werking wel verloren. Daarom koop ik elke maand een nieuwe muts en draag de oudere 's nachts, ook al zijn er erg lage waarden ($0,1 - 0,3 \mu\text{W}/\text{m}^2$) waar ik slaap.

De afgelopen zomermaanden hebben opnieuw onrust gebracht in mijn leven. De ene nacht was ik helemaal slapeloos, de volgende nacht stond ik na drie slapeloze uren op en reed ik in de vroege ochtenduren met mijn auto naar een minder belaste plek. Daar kon ik in ieder geval in de auto een beetje slapen. Met een geleend meetapparaat kon ik in het naburige huis de stralingsbelasting in de buurt van de router meten. Een boerin uit de gemeenschap ontdekte dat er een 5 GHz-functie geactiveerd was en kon die uitschakelen. Toen was het weer rustig. Tien dagen later herhaalde het zich, weer een slapeloze nacht. Deze keer was er een DECT-signaal op de router geactiveerd. Door Telekom? In ieder geval niet op vraag van iemand hier.

Sindsdien gaat het waar ik zit weer goed. Maar toen ik nog eens met het meetapparaat in het appartement op zoek was, ving ik aan het hoofdeinde van mijn bed onder het baldakijn een signaal op. Het ging om drie kortstondig hogere pieken, daarna kort niets, en dan werden ze herhaald. Het was hetzelfde signaal dat ik enige tijd

eerder had opgemerkt bij de verdeelkast hier aan de weg, zo'n tien meter verderop. Dus ben ik opnieuw met afscherming bezig geweest en heb ik ook afschermingsstof tegen de muur aan de straatkant bevestigd. De afschermingsmat onder het bed schoof ik tot helemaal aan de muur.

De onvoorspelbaarheid van de elektromagnetische velden blijft een ongelooflijke uitdaging, en ik ben dankbaar dat de goede krachten in het lot me ideeën blijven geven over waar ik moet kijken en wat ik kan doen om mijn nachtrust te beschermen. Dan leef ik blij en gelukkig. Ik ben me ervan bewust dat de situatie op elk moment kan veranderen en dat de uitdaging niet verdwijnt. Ik ben iedereen dankbaar die me heeft geholpen. Ik heb altijd een dak boven mijn hoofd gehad.

8. Woningnood

Het belang van een veilige woonplek komt niet alleen in de volgende twee verhalen naar voren, maar blijkt ook uit de vele verslagen in de andere hoofdstukken.

Een vluchteling in eigen land



Silke Eckert, 61, natuurwetenschapper en kinderleidster, realiseerde zich het goed te hebben op plaatsen zonder mobiele-telecombereik. Door stralingsgerelateerde hart- en bloeddrukepisodes kwam ze herhaaldelijk in doodsangst te zitten. Sinds er een nieuwe zendmast in het dorp is gekomen, woont ze in een bouwkeet.*

Toen ik studeerde, een beroepsopleiding volgde en ook vele jaren daarna, had ik een goed leven. Ik kon mijn eigen kostje verdienen en was financieel onafhankelijk. Ik kon me wat belangrijk voor me was veroorloven. Dat omvatte bijvoorbeeld het houden van een paard en werken in de tuin. Ik ben een natuurgericht iemand en vertrouwde zonder meer op mijn gezondheid. Na het afronden van mijn studie werkte ik als leidster en met die beroepskeuze had ik een beslissing genomen die goed bij me paste. Ik heb een aantal jaren in het buitenland gewoond en gewerkt, in Scandinavië en Engeland. Ik had veel interesses, was op het leven gericht, had mijn weg in het bestaan gevonden.

Mijn moeilijkheden begonnen in 1992, op 34-jarige leeftijd. Ik woonde in een grotere stad, midden in het centrum naast een grote kerk. In die tijd kreeg ik voor het eerst rugklachten, die geleidelijk toenamen, tot aan een hernia in de halswervelkolom toe. Ongeveer een jaar later verhuisde ik binnen de stad en ervoer ik een aanzienlijke verbetering van de symptomen, tot ik volledig vrij van pijn was. Het werk was hetzelfde gebleven; op de woonsituatie en de huisgenoten na was er niets veranderd. Waar mijn rugpijn vandaan was gekomen, bleef onduidelijk. Om privé-redenen ben ik in 2002 verhuisd naar een ecologische modelwijk. Buren attenderden me op een zender op tegenoverliggende hoogbouw, zelf hadden ze hun appartement afgeschermd. Ik zei tegen mezelf dat ik daar verder geen belang aan wilde hechten, dat ik me er niet gek door wilde laten maken. In de loop der jaren kwam de rugpijn terug en in 2004 volgde er een tweede hernia. Ik was nog altijd werkzaam als leidster, maar had niet de indruk dat het werk lichamelijk te zwaar voor me was. In de jaren erna kreeg ik toestemming voor twee revalidatiebehandelingen en bovendien had ik telkens ook fysiotherapie. Maar het hielp allemaal niet.

Op de hoogbouw tegenover mijn appartement waren er in de loop der jaren steeds meer zendantennes bijgekomen.

In 2006 verbleef ik een paar dagen op een biodynamische boerderij. Ik voelde me ongewoon op mijn gemak en merkte dat mijn mobiele telefoon daar geen ontvangst had. In datzelfde jaar heb ik enkele maanden doorgebracht in een antroposofische Camphill-gemeenschap. Ook hier voelde ik me echt op mijn gemak, mijn rugpijn verdween, ondanks het fysiek veeleisende werken met mensen met een handicap. Er heerste een ongewone stilte. In de loop der jaren had zich oorsuizen bij me ontwikkeld, zonder dat ik me ervan bewust was. Het kwam enkel door de stilte die ik op deze plek ervoer dat ik het opmerkte. Nogmaals was er zeer slecht bereik voor mijn mobiele telefoon. Toen viel langzaam het kwartje. Terug thuis kwam de pijn weer. Toevallig vond er een paar dagen later een informatiebijeenkomst over het onderwerp mobiele-telecomstraling plaats. Ik vroeg belangstellend om meer folders, informeerde me op internet en kwam tot de conclusie dat het die straling was die me ziek maakte.

Het vinden van een stralingsarme woning is onzegbaar moeilijk.

Ik zocht een nieuwe plek om te verblijven, dit keer in een vallei waar geen straling was. Toen ik vrienden bezocht met een zekere stralingsbelasting in hun huis, kreeg ik na ongeveer een half uur spierpijn in mijn nek. Het zoeken naar een baan was moeilijk, ook kleuterscholen zijn met snoerloze telefoons uitgerust. Omdat het in de vallei te donker was voor me, er gebrek aan openbaar vervoer was en ik een baan op een school kreeg aangeboden, zou de volgende verhuizing in 2008 plaatsvinden. De school zelf was stralingsvrij, maar er stond een grote zendmast in het dorp waar de school zat. In 2009 kreeg ik hoge bloeddruk en tijdens een eerste crisis werd ik naar het ziekenhuis gebracht. Ik informeerde de artsen over mijn elektrohypersensitiviteit, maar dat werd niet opgepakt. Mijn huisarts vertelde de behandelend arts dat ik niet in het ziekenhuis kon blijven, omdat er boven op het dak van het ziekenhuis een zendinstallatie stond. De arts sloeg hier geen acht op. Na de spoedbehandeling verliet ik het ziekenhuis op eigen verantwoordelijkheid. Bij een tweede crisis met extreme bloeddrukwaarden, vroeg ik het noodteam om hun mobiele telefoons uit te schakelen, maar niemand reageerde. Ik moest opname in het ziekenhuis weigeren. Ik leef in onzekerheid. Overleef ik de volgende bloeddruk episode? Ik weet dat deze onzekerheid nog meer stress geeft en niet goed voor me is.

In 2013 kreeg ik te maken met brand in het huis waar ik woonde. Ik bevond me in een wanhopige situatie en wist niet waar ik heen moest. Ik kon een paar weken

achtereen bij vrienden en buren logeren. Het vinden van een stralingsarme woning is onzegbaar moeilijk. Ik heb het verschillende keren meegemaakt: een wanhopig en door ziekteverschijnselen geplaagd zoeken naar een woning.

Ik woon nu al zes jaar in een kleiner dorp. Ik was werkloos, het uitzendbureau wilde me aldoor op banen af sturen, ook al was het duidelijk dat daar sprake van stralingsbelasting was. Ondanks een medisch attest waarin stond dat ik niet in straling kon verblijven, drongen ze erop aan om een baan te accepteren, of deel te nemen aan een cursus van het uitzendbureau. Maar het is onrealistisch om te geloven dat alle andere deelnemers bereid zouden zijn geweest om hun mobiele telefoons uit te zetten. In 2014 ben ik met pensioen gegaan, onder andere vanwege 'somatisatiestoornis en stralingsfobie'. De mobiele-telecomindustrie verklaart graag dat effecten op de gezondheid van getroffenen alleen voortkomen uit hun angst voor straling, maar ik maakte me jarenlang geen zorgen over straling. Ik moest het eerst aan mijn eigen lijf ervaren hoe schadelijk zenderstraling kan zijn, om er angst voor te hebben. Intussen ben ik buitengewoon bang, mijn hele situatie is onzeker geworden. Er gaat nu ook een zendmast geïnstalleerd worden in ons dorp; tot nu toe was ons dat bespaard gebleven.

Sinds enkele jaren lijdt ik ook aan het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS). Ik beschouw een tetanusprikk en het feit dat ik tijdelijk in een door schimmels aangetast huis heb gewoond, als mede-uitlokkende factoren voor de CVS. Mijn energie is erg beperkt. De ritten om boodschappen te doen belasten me zo zeer, dat ik tot dagen erna uitput ben. Ik hou van muziek, maar mis de kracht om gitaar te spelen. Ik heb geen auto meer, ik kan door concentratiestoornissen niet meer veilig rijden. Ik kan alleen nog korte afstanden met de bus afleggen; als het kan tijdens uren waarin er weinig passagiers zijn, anders is het risico vanwege de smartphones te groot. Het is altijd onzeker of ik de rit aan zal kunnen.

In het dorp waar ik inkopen doe, wonen veel welgestelde mensen met een hoog inkomen. Er staat een zendmast buiten het dorp, er is er geen in het centrum gepland. Ik heb de indruk dat er minder zenders worden geïnstalleerd in omgevingen met rijke, wellicht ook beter geïnformeerde inwoners. Dat zie ik althans in de villa-wijken van grotere steden. Daarentegen staan de daken in sociaal achtergebleven omgevingen, buurten met een armere bevolking, vol met draadloze techniek. Misschien zijn huiseigenaren hier meer van het geld afhankelijk, of ze wonen elders en dan deert het gevaar hen niet.

Vier jaar geleden kon ik nog vrijwilligerswerk in een bibliotheek doen, wat ik erg leuk vond. Inmiddels hebben ze daar draadloze thermostaten en krijg ik een branderig gevoel, alsof ik geëlektrificeerd word. Daarom ga ik de bibliotheek snel weer

uit. Tot vijf jaar geleden was ik ook betrokken bij de BUND [z. hfdst. 4]. In die tijd gebruikten nog niet zo veel mensen een smartphone; maar nu hebben de meeste mensen hem overal bij zich. Het gevolg is dat ik groepen vermijd, ook de BUND-kring. Ik raak steeds meer geïsoleerd. Door mijn verhuizingen en EHS heb ik een aantal vriendschappen verloren. Ik heb nieuwe vrienden gemaakt, mensen die ook door de straling ziek zijn geworden. Maar we zijn allemaal beperkt in onze mobiliteit, energie, gezondheid en financiën. Ik heb twee en een half jaar al een vriendin, die slechts 80 km verderop woont, niet gezien. We praten via de telefoon; zelfs zo'n korte afstand is een obstakel voor een weerzien.

Een natuurgeneeskundige herkende bij mij een kwikvergiftiging als probleem. Ik had als kind veel amalgaamvullingen. Met mijn laatste spaargeld betaalde ik voor tien drainages van zware metalen. Door de ontgiftingen met DMPS kan ik weer helderder denken. Ik zou nog steeds veel drainages nodig hebben, maar ze worden niet vergoed door de zorgverzekering. Net als dat een groot deel van de natuurgeneeskundige behandelingen alleen privé betaald kan worden. Door het ziekenfonds vergoede natuurgeneeskunde werd in ons land afgeschaft en eind 2017 ging de laatste natuurgeneeskundige die met wettelijke vergoeding werkte, met pensioen. Vorig jaar kreeg ik van een katholieke priester die me tot dan toe amper kende, geld voor nog tien drainages. Zulke ervaringen met mensen die me serieus nemen, zijn erg helend voor me. Heel anders was het met mijn broer. Toen ik tegen hem zei dat ik een vluchteling was in mijn eigen land, zei hij dat ik overdreef.

In de uren van stralingsgerelateerde hart- en bloeddrukepisodes ben ik doodsbang en voel duidelijk: ik wil leven. Of: ik wil dit overleven. Maar staat de CVS op de voorgrond en leidt lichamelijke overbelasting tot een neerwaartse spiraal van energie, tot een enorme terugval – wat bijvoorbeeld kan worden veroorzaakt door een kleine schoonmaakbeurt van de woning, boodschappen doen of het klaarmaken van een pond wortelen – dan lukt dagen, weken of zelfs maanden bijna niets meer. Het kan zijn dat er dan niets uit mijn handen komt en vaak overweeg ik om overal een eind aan te maken. Verblijven in stralingsluwe gebieden is wat me echt helpt. De symptomen verdwijnen dan binnen korte tijd. Het is helend om met mijn handen en voeten de aarde aan te raken, tegen een boom aan te staan of in een weiland te liggen. Daardoor lijkt ik te aarden en verdwijnt de spanning, ook in lichamelijke zin. Maar ook hiervoor is een stralingsarme plek nodig.

Naschrift:

In de zomer van 2020 werd de zendmast in het dorp geïnstalleerd. Ik had dringend een nieuwe plek nodig om te verblijven. Het ene appartement bleek onverdraaglijk te zijn nadat ik er was ingetrokken, en het volgende met relatief weinig straling

was ook niet verdraaglijk. Maar ik blijf het wel gebruiken en sla er mijn spullen op. Sinds oktober woon ik in een bouwkeet in het Zwarte Woud. Ik kan water halen bij een buurman, daar de lampbatterij opladen en ik heb zijn adres als mijn woonadres opgegeven. In de bouwkeet staat een houtkachel, die ik kan gebruiken om te koken en te verwarmen.

Ik ben graag buiten, maar met CVS in de natuur leven is veeleisend. Vroeger hakte ik zelf hout, maar nu heb ik de energie niet meer, ik koop het in stukken kleingehakt duur in. Het hout opslaan en in porties naar de bouwkeet brengen, gaat erg moeizaam. Op koudere dagen moet ik steeds houtblokken bij de kachel leggen. Maar iemand met CVS moet na inspanning langer rusten en vijf dagen volledige rust wordt aanbevolen. Te grote inspanning verheft de ontstekingsprocessen in het lichaam. Het is niet mogelijk om me enkel binnen mijn lichamelijke grenzen in te spannen. In de winter verwarm ik de keet tot middernacht, en om 5 uur 's ochtends als ik wakker word, is de temperatuur 6 graden Celsius. Als het sneeuwt, maak ik het pad en ook het dak vrij. De uitputting neemt dan nog meer toe.

Vanaf de afgelegen locatie van de bouwkeet word ik over ongeasfalteerde wegen naar de supermarkt gereden. Ik krijg ondersteuning van Caritaszorg. Ik heb recht op zorgniveau 2, maar val volgens mij nu in groep 3. Ik ben nog steeds op zoek naar een woning – dat is moeilijk zonder telefoon en internet. Mijn noodmobieltje heeft alleen af en toe ontvangst en gebruikers van mobiele telefoons die bij andere providers zitten, ondervinden hier eveneens problemen. Dat laat zien hoe stralingsarm het hier is; ik heb geen satellietmobiel. Ik ben niet bang om alleen te zijn, zelfs niet in het donker. Ik luister naar de radio, de batterijen gaan lang mee. Ik droom van een huis op een afgelegen locatie, bijvoorbeeld in een dal in laaggebergte waar geen stralingslast is en ik in een woongemeenschap met andere getroffen mensen kan verblijven.

Ik zou graag een plek vinden waar ik kan blijven



*Andrea Meyer, * 58, maatschappelijk werker, is al achttien jaar op zoek naar een stralingsarme plek waar ze zich op haar gemak voelt. Ze stond open voor vele wegen van genezing en kon zo een hoop ervaring opdoen.*

Op 37-jarige leeftijd was ik eigenaar van een huis waarin ik zorgde voor geesteszieke mensen. Het was een woonproject, verbonden aan een grotere maatschappelijke instelling. Een geesteszieke man die bij me inwoonde, had last van agressieve

uitbarstingen en bedreigde me verschillende keren. Maar één levensbedreigende aanval was zo heftig, dat ik niet meer in staat was om te functioneren. Later kreeg ik een invaliditeitspensioen toegekend. Ik verkocht het huis en verhuisde met mijn partner naar elders – weg van de herinneringen.

Tijdens mijn beroepsuitoefening had ik gemerkt de snoerloze telefoon niet te kunnen verdragen. Mijn hoofd werd rood, ik voelde een druk en ook een branderige sensatie. Maar daar kon ik mee omgaan, ik probeerde die telefoon gewoon te vermijden.

In onze nieuwe woonplaats woonden we eerst in een flat. Na korte tijd kreeg ik daar ernstige symptomen: slaapstoornissen, hevige zweten, ik werd vergeetachtig, geagiteerd, hoorde fluittonen, voelde me volledig uitgeput en had plekken op de huid van mijn lijf en gezicht die op brandwonden leken. Daarom bracht ik veel tijd door in het bos, ik sliep in de auto. Ik kwam naar het appartement om te douchen, telefoonoproepen te beluisteren en te bellen voor een zoektocht naar een ander appartement. Het resultaat was de mogelijkheid om te wonen in een eco-huis, stralingsvrij. Helaas bleek het appartement beschimmeld te zijn, mijn longen en gewrichten kregen het te verduren. Opnieuw ging ik op zoek naar een appartement en kwam terecht in een dorp, waar ik een half jaar lang een appartement had op de eerste verdieping van een huis; maar ik sliep in de gemeenschappelijke kelder vanwege de aanwezige stralingsbelasting. Een zendmast en een DECT-telefoon bleken te dichtbij voor me te zijn. Weer ging ik veel naar het bos en opnieuw had ik een appartement nodig. Toen ik ten slotte een kelderappartement betrok, bleek helaas het metselwerk met schimmel te zijn verontreinigd. Ik kreeg het verwijt dat ik niet genoeg ventileerde, terwijl ik juist van frisse lucht houd. Dat was spijtig, want het appartement zou wat betreft straling goed zijn geweest. Het volgende was een huis dat gedeeltelijk in een berg zat gebouwd. Ik huurde het samen met mijn partner. Toen het tot een scheiding kwam, werd het te duur voor mij alleen.

Ik was elf jaar aan het verhuizen geweest, ik wilde terug naar huis. In 2014 kon ik goedkoop een klein huis kopen in een vakantiepark in de omgeving waar ik was opgegroeid. Ik heb het daar een jaar lang prima gehad. Er ontstonden weer meer contacten. Door al het verhuizen was het moeilijk geweest om vriendschappen te onderhouden. Helaas bleef de tijd in dit kleine huis ook beperkt. Er werden zenders geïnstalleerd in de kerktoren van het dorp en de koper van het huis naast me wilde haar WiFi het hele etmaal door gebruiken. Dat betekende weer geen nachtrust meer voor me, ik had een fluittoon en een branderig gevoel in mijn hoofd. Ik zweette en mijn hele lichaam trilde. Dus dwaalde ik met het matras door het huis en probeerde op verschillende plekken te slapen. Ten slotte bracht ik de nachten

weer buitenshuis door. Ik wist een plekje waar het draaglijk was aan de rand van het bos en sliep in de vrieskou in de auto, in een jas van lamsvacht en een dikke slaapzak. Een buurvrouw lachte me uit als ik 's ochtends terugkwam. Twee weken lang kon ik toen in een koptisch klooster verblijven. Ik bewaar bijzondere herinneringen aan die tijd. Ik werd hartelijk verwelkomd, hoewel het Egyptische christenen waren en we nauwelijks met elkaar konden praten. Ik kon daarna nog een periode overbruggen in een vakantieappartement, totdat ik in 2016 een advertentie tegenkwam.

De winter in de caravan was ingewikkeld, zonder toilet, koud, afgelegen.

In de advertentie werd een appartement in Oostenrijk aangeboden voor elektrogevoelige mensen. Ik bezichtigde het appartement en kon erin. De huur was hoog, maar in het begin had ik het er prima. Ik kon evenementen bijwonen en contacten leggen. Het appartement werd verwarmd met nachtopslagkachels en er waren drie 'slimme' meters, maar die belasting was draaglijk voor me. Pas toen de slagerij tegenover mijn slaapkamer een draadloos kassasysteem liet installeren, stroomde de emmer over en keerden alle eerdere symptomen terug. Daarna heb ik verschillende keren enkele weken achter elkaar in vakantiewoningen verbleven. Ik vond een boshut, vol spinnewebben, waarin ik me echter goed kon ontspannen. Toen ik er aankwam, had ik een rood, gezwollen gezicht, maar na twee nachten in de hut voelde ik me veel beter. In de rustieke omgeving kende iedereen elkaar en ik kon er leuke mensen ontmoeten. Omdat het hier goed wonen was, kocht mijn nieuwe vriend een stuk grond. Maar na korte tijd werd er een zendmast in de buurt opgesteld en daarom verkochten we de grond weer.

Na een bijeenkomst van de Salzburgse groep voor elektrogevoelige mensen reden de andere deelnemers weer naar huis, terwijl ik zonder doel verder ging. Ik vond een schuur aan een bospad, in de buurt van een rivier. De plek was beschermd door het bos, ik kon er goed slapen. Ik sprak de burgemeester, hij zei dat er hier geen mast kwam, iedereen had ontvangst. Mijn vriend kon hier ook een stuk grond kopen en we hebben er een caravan neergezet. De leefomstandigheden waren krap, ik waste me bij de rivier, maar we waren beschermd tegen de straling. Ook mijn vriend voelde zich hier beter, een anders telkens stokken van zijn adem bleef uit. De winter in de caravan was ingewikkeld, zonder toilet, koud, afgelegen. Lange tijd woonde ik alleen in de afgelegen staande caravan en ik was bang voor mensen die op vreemde wijze in de buurt kwamen. Ik deed de lichten om 17.00 uur al uit, als het donker werd, om van buitenaf niet gezien te worden. Toen werd het moeilijker tussen mijn vriend en mij en we gingen uit elkaar. Ik verhuisde opnieuw, leefde tel-

kens een week bij mensen die me in huis namen. Ik vond ook campings met weinig WiFi in bepaalde hoeken. Op een van die campings zag ik voor het eerst een daktent op een auto. Die staat permanent op de imperiaal gemonteerd en is eenvoudig uit te vouwen en op te zetten. Ik heb zo'n daktent gekocht, maar het nadeel is dat het zo veel meer opvalt, wat wildkamperen moeilijker maakt.

De volgende winter stond voor de deur en ik sliep in de daktent bij een kasteel. De volgende dag ging ik naar het kasteel toe en hoorde dat daar een appartement beschikbaar was. Ik heb er een half jaar achter dikke muren gewoond. Na de caravan- en kampeerperiode was het wonen in het kasteel iets bijzonders, maar erg duur, en ik was er veel alleen.

Een bloedwassing voerde me in 2020 terug naar Duitsland. Ik verbleef in een vakantiewoning en vernam over een appartement in een stralingsarm gebied. Ik woon daar nu een jaar, het zal niet de laatste halte zijn na achttien jaar zoeken naar een woning. Er is ruimte in het huis voor eventueel nog een andere getroffen persoon, maar er is een bovengrondse elektriciteitslijn in de buurt. Voor een zwaar belaste persoon is dat meestal een bezwaar.

In de buurt van het huis van mijn ouders, waar ik de eerste 17 jaar van mijn leven heb doorgebracht, staat een cementfabriek. In mijn jeugd was het normaal dat de lucht vies rook, het was er zwaar vervuild, dat kon je aan de huizen zien. Een pas geschilderd huis werd al snel weer grijs. De filtersystemen van de cementfabriek werkten slecht. Als 17-jarige had ik al pijn aan mijn hart. Amalgaam werd in die tijd als iets vanzelfsprekends toegepast bij tandheelkundige behandelingen. Later, op 34-jarige leeftijd, heb ik het amalgaam laten verwijderen. Het werd niet goed uitgeboord en ik kreeg fibromyalgie, een chronisch pijnsyndroom. In al die rusteloze jaren ben ik bij diverse dokters geweest. Dank zij de goede diagnostiek van een natuurgeneeskundige kon ik mijn lichamelijke reacties beter begrijpen. Twee genen die voor ontgiftiging belangrijk zijn, functioneren in mijn geval niet. Als gevolg daarvan veroorzaakt medicatie heviger bijwerkingen. Ik kan geen pijnstillers verdragen en anesthesie brengt ook verhoogde risico's met zich mee. Vanuit de natuurgeneeskunde werd me duidelijk gemaakt dat ik te veel metalen en andere gifstoffen in mijn lichaam heb.

Vroeger kon ik maar een half uur in een stad blijven, dan had ik geen kracht meer in mijn benen. Tegenwoordig kan ik na alle behandelingen meer hoogfrequente straling verdragen; maar ik ben gevoeliger voor laagfrequente straling. Winkelen, zelfs een restaurant bezoeken, is voor een korte tijd mogelijk. Als ik een hele dag onder stralingsbelasting ben geweest, zwelt mijn gezicht op en ben ik de volgende twee dagen vermoeider dan normaal. Ik ben over het algemeen fitter en het is

makkelijker om me onder mensen te begeven. Nu het niet meer zo slecht gaat, gelooft men me eerder. Mensen zijn meer bereid om naar me te luisteren. In de tijd dat ik er echt helemaal doorheen zat, werden mijn klachten meer als een psychische aandoening gezien. Mijn arts hier vertelde me eerlijk dat hij niets over technische straling en elektrohypersensitiviteit wist, maar hij was wel geïnteresseerd.

Het is mijn wens een plek te vinden waar ik me goed voel, waar ik kan blijven. Ik heb veel geld nodig gehad voor de vele verhuizingen en soms dubbele huren. Ik moest vaak mijn eigen meubels en persoonlijke bezittingen opslaan in garages die te huur stonden. De medische behandelingen waren ook duur. Ik heb veel behandeltrajecten geprobeerd. In de loop der jaren heb ik zeven bloedwassingen door verschillende artsen laten doen. Eén behandeling duurt drie uur. Het bloed wordt via een infuusbuis afgevoerd, vervolgens gezuiverd en dan weer ingebracht. Lood, cadmium, kwik en oplosmiddel werden in mijn geval eruit gefilterd. Het was duidelijk meetbaar dat het niveau van ontstekingen hierdoor verbeterde.

Ik verbleef drie keer in de speciale kliniek in Neukirchen. Een van de behandelingen vond plaats op een soort waterbed, waarbij er warm water door slangen stroomt. Meer erin dan erop liggend, leek het wel een massage. Net als de infraroodcabine bevordert de behandeling op het waterbed de bloedcirculatie en stimuleert zo de ontgiftiging. Om mijn mitochondriële myopathie [verstoorde energievoorziening van de spieren] te verbeteren, raadde een arts van de kliniek aan om ribose in te nemen. Ribose is een enkelvoudige suiker die snel energie levert. De periodes in de kliniek brachten verbetering, vooral in de maanden daarna. Helaas was het in de kliniek niet echt goed wat betreft stralingsbelasting. Ik sliep in de kamer en op het balkon, wat door de artsen niet graag werd gezien.

Twaalf jaar geleden had ik een eerste behandeling met DMPS. Maar het was te vroeg; of wat er door de DMPS was opgelost, werd niet goed opgenomen. Geadresseerde gifstoffen moeten hecht worden gebonden om uitgescheiden te kunnen worden. Het is goed om een medische behandeling door een ervaren iemand te ondergaan. Ik was toen mezelf niet meer. Ik kon niet meer denken, had gevoelens van angst, zonder duidelijke reden. Ik was onaangenaam roezig. Het was erg om niet in te kunnen schatten of het weer weg zou gaan. Pas na dagen werd het beter en nog lang daarna was ik verzwakt.

Ik probeer gluten in de voeding te vermijden, omdat ik mijn lichaam zo min mogelijk door stress wil belasten. Voor mijn darmen helpt *heilmoor* [warmtepakking] en ook capsules voor de darmflora waren goed. Belangrijk voor mijn ontgiftiging is de inname van glutathion. Glutathion wordt ook wel 'klein eiwit' genoemd en speelt

een belangrijke rol in veel stofwisselingsprocessen. Strophantine helpt om de bloedcirculatie te verbeteren. Als ik het inneem, verminderen mijn hartkrampen.

Twee jaar geleden stelde een tandarts met een driedimensionaal röntgenbeeld vast dat ik ontstekingshaarden bij vier tanden had. De grootste haard onder een snijtand met een metalen pin werd in een vier uur durende operatie verwijderd, evenals metaaldeeltjes en ontstoken weefsel. Een groot deel van de diagnostiek en de operatie moest ik zelf betalen. Ik probeerde ozonbehandelingen, waarna ik me een tijdje fitter voelde. Het ziekenfonds stond psychotherapie toe, wat me tot op zekere hoogte goed heeft geholpen bij het omgaan met dit alles; het was goed om me uit te kunnen spreken. Ik heb ook deelgenomen aan spirituele sessies en Ayurvedische kuren. Ik wilde altijd op wat voor manier dan ook vooruitkomen en stak overal iets van op.

9. Psychiatrisering

Jarenlang hield ik het stigma van een persoonlijkheidsstoornis



*Daniel Keller, * 35, moest door zijn ziekte verschillende carrièretrajecten afbreken. Hij realiseerde zich dat de diagnose epilepsie niet bij hem paste. Het begrijpen van het verband met medicijnen en de effecten van straling hielp hem om aanvalsvrij te worden. Nu verheugt hij zich over een herwonnen leven.*

Ik ben opgegroeid in een landelijk gebied, in een dorp met 3500 inwoners. Achter het huis waren weilanden en een beekje, we speelden veel buiten in de natuur. Op mijn twaalfde had ik vaak hoofdpijn. Uit onderzoek kwamen enkele kleine allergieën naar voren. Het bleek ook dat ik geen melkeiwit verdroeg. Toen ik melk en zuivelprodukten schrapte, nam de hoofdpijn duidelijk af. Op de leeftijd van ongeveer 15 jaar begon er een trillen van mijn handen, wat in de loop der jaren erger werd. Tot die tijd had ik een mooi handschrift, het trillen beïnvloedde de leesbaarheid. Er werd een tremor vastgesteld. Aangezien mijn vader last had van tremoren en ook een oom kampte met schrijfproblemen, lag het vermoeden van een genetische aanleg voor de hand. Na verloop van tijd kwamen er naast de tremoren nog geïsoleerde spiertrekkingen bij. Ik was geslaagd voor het middelbare-schoolexamen, had een vrijwillig maatschappelijk jaar afgerond en was gaan studeren. De tremoren en spiertrekkingen werden in de loop van de studie steeds heviger en ik sliep ook steeds slechter.

Ik heb een half jaar in het buitenland gestudeerd. Toen ik terugkwam, onderging ik verschillende onderzoeken in de polikliniek voor bewegingsstoornissen van een academisch ziekenhuis. Er werd een corticale tremor veroorzaakt door de hersenschors gediagnosticeerd. Ik kreeg anti-epileptica voorgeschreven, maar die hadden sterke bijwerkingen en brachten geen verbetering. Ten slotte werd Rivotril ingezet, een kalmerend middel uit de groep van benzodiazepinen. Daar werd ik moe en uitgeput van, ik sliep veel, mijn concentratie nam af. Maar mijn organisme was rustiger en de spiertrekkingen namen af. Ik kon mijn studie voor het speciaal onderwijs voortzetten en uiteindelijk afronden met het eerste staatsexamen. De stage was moeilijker, die betekende veel stress, veel druk en tegelijkertijd tastte de medicatie mijn geheugen en concentratie aan. Mijn begeleiders hielden daar geen rekening mee, ze raadden me aan om de stage af te breken. Met pijn in het hart nam ik afscheid van mijn gekozen beroepsweg, hoewel ik tijdens mijn studie goede be-

oordelingen had gekregen en de stages ook heel positief waren geweest. Na het stoppen met de stage kon ik aan de slag als schoolassistent in het bijzonder onderwijs en heb ik verdere ervaring opgedaan in de individuele zorg.

In 2011, op 25-jarige leeftijd, kreeg ik de kans om tien weken in Zuid-Amerika door te brengen. Daar kwam ik in contact met een inheemse en we gingen een hechte verhouding aan. In het regenwoud was mijn gezondheid uitstekend en de spiertrekkingen namen aanzienlijk af. In 2013 ben ik begonnen met een opleiding tot jeugd- en thuisbegeleider als onderdeel van een omscholing. Het ging goed met de opleiding en ik kon me vereenzelvigen met het werk. Het jaar daarop ging mijn gezondheid echter weer achteruit. De aanstaande aflossing van de lening voor mijn studie zette spanning op de transatlantische relatie met mijn partner. Omdat ook zij financiële lasten had vanwege haar opleiding, konden we geen van beiden meer reizen. Uiteindelijk hebben we de relatie beëindigd. In deze tijd had ik voor het eerst epileptische aanvallen. Na een zware aanval in begin 2015 lag ik twee weken in het ziekenhuis. Uiteindelijk werd aangenomen dat de aanvallen niet epileptisch maar dissociatief waren, d.w.z. een psychische achtergrond hadden. De oorzaak werd gezocht in de hoge stressbelasting en de pijn vanwege de scheiding. Medio 2015 kwamen de aanvallen vaker en werd ik naar onder andere een epilepsiecentrum gestuurd. Ook daar gingen ze uit van niet-epileptische aanvallen, en ik kreeg het advies om psychotherapie te ondergaan.

In de loop der jaren was ik gewend geraakt aan de Rivotril, het werden steeds hogere doseringen en ondertussen was ik er afhankelijk van geworden. Ik slikte het al sinds de laatste fase van mijn studie. Ik had me nooit in detail geïnformeerd over de werking van dit medicijn, maar had altijd vertrouwd op de aanbevelingen van de specialisten in de kliniek. In de afkickkliniek werd me aangeraden om Rivotril geleidelijk af te bouwen, omdat het niet langer hielp en geen aanvallen voorkwam. Het afwennen in vele kleine stapjes begon poliklinisch. Toen de dosis al flink was verlaagd, kwamen er lichamelijke ontweningsverschijnselen, ik kreeg weer sterke spiertrekkingen. Psychische ontweningsverschijnselen kwamen er ook bij. Ik werd opnieuw opgenomen en kwam terecht op de afkickafdeling van een psychiatrisch ziekenhuis, waar ik me tussen voornamelijk alcoholisten en drugsverslaafden bevond – een compleet nieuwe wereld voor me. Ik voelde me vervreemd, de dagelijkse gang van zaken was deprimerend, ik beleefde het personeel als afgestompt, er waren bovenmatig strenge regels. Door de ontwenning was ik zwaar depressief geworden en ik ondervond ook flashbacks. De Rivotril had als een kaasstolp gewerkt en herinneringen gedempt, met Rivotril droomde ik niet meer en vond er dus ook geen verwerking plaats. Zonder het medicijn werd mijn bewustzijn weer volledig aan alles blootgesteld, er kwamen veel herinneringen naar bo-

ven, wat heel erg overweldigend was en tegelijk mijn nieuwe relatie onder druk zette.

Ik ben in totaal drie maanden in de afkickkliniek en daarna nog in een psychosomatische kliniek geweest. In die tijd kreeg ik steun van vrienden en familie en werd allengs stabiel. Al met al had het opnameproces een half jaar geduurd. Helaas moest ik door de lange onderbreking ook afscheid nemen van mijn nieuwe carrièredoel van jeugd- en thuisbegeleider. Ik heb de sociale neergang meegemaakt van de status van een carrière en diverse tussenbaantjes naar een absoluut bestaansminimum. Niettemin bleef ik een jaar lang aanvalsvrij.

In de zomer nam ik deel aan nog een revalidatietraject. Ik voelde me daar op mijn gemak, het contact met de medepatiënten was goed. Op een zomeravond bezochten we een vuurwerkshow in het kader van een wat grotere festiviteit. Maar de licht- en knaleffecten in een dal waar een sterke echo was, vormden de aanzet tot een nieuwe aanval. Er volgde een lange reeks aanvallen en ik werd opnieuw naar een epilepsiecentrum gestuurd. Weer werd ervan uitgegaan dat mijn aanvallen een psychische achtergrond hadden. Ik zou moeten rekenen op een langdurige psychotherapeutische behandeling, werd er gezegd.

Ik heb de sociale neergang meegemaakt van de status van een carrière en diverse tussenbaantjes naar een absoluut bestaansminimum.

Ik werd ontslagen uit de kliniek, hoewel ik tot tien aanvallen per dag had, waarbij ik dan viel en keer op keer verwondingen opliep. Voor de huisgenoten in de woongemeenschap waarin ik op dat moment woonde, was het moeilijk te verdragen. Andere vrienden en familieleden voelden zich overvraagd als ik bij hen was. Uiteindelijk kon ik alleen nog bij mijn ouders verblijven. In deze onprettige situatie hoopte ik via dagzorg weer zelfstandiger te kunnen wonen. Helaas sleepte de goedkeuringsprocedure voor dergelijke zorg zich erg lang voort en volgde er uiteindelijk afwijzing. Ik was dus nog steeds afhankelijk van mijn ouders, die eveneens overvraagd waren met de aanvallen. Ze konden me wel helpen met eenvoudige dingen, bijvoorbeeld door me gehoorbeschermers op te doen, me toe te dekken of het licht te minderen. Het blokkeren van prikkels was belangrijk, omdat de epileptische aanvallen onder andere door geluiden en lichteffecten werden uitgelokt. Helaas waren mijn ouders daar niet toe bereid. Mijn vader nam het vervoer voor me op zich; ik kreeg wat noodzakelijk was, maar verder liep ik enkel mee in het gezin. Omdat de aanvallen als psychogeen werden bestempeld en de vooruitzichten op verbetering volstrekt onduidelijk waren, maakte het mijn ouders steeds minder

uit. Met dagzorg had ik naar vrienden toe kunnen gaan, culturele evenementen of een cursus kunnen bijwonen. Op een gegeven moment nam ik niet meer deel aan de gezamenlijke maaltijden, want die gingen gepaard met veel prikkels, het kletteren van bestek, spiegelingen van licht op het bestek, stemmen uit diverse richtingen, bewegingen, geuren. Tegelijk miste ik echter de gezamenlijkheid. Ik had vaak voorafgaand aan epileptische aanvallen een aura, een gevoel dat er een aanval op komst was. Dat gaf me de kans om me terug te trekken en voor een veilige plek te zorgen. Maar kwam de aanval onverwachts, bijvoorbeeld wegens verblinding door een auto, dan kon ik makkelijk in gevaarlijke situaties terechtkomen. Op de stoep, op het treinstation, op trappen, alles was riskant. Ik had veel pijn en moest me vaak op het ergste voorbereiden. Ik had een psychotherapeutische behandeling gevolgd en dat liep al enkele maanden, maar die bracht geen verbetering.

Omdat ik nauwelijks nog ergens naartoe kon, bracht ik veel tijd door achter de computer en bouwde een vrijwillige politieke betrokkenheid uit, vooral met de ecologisch-democratische partij ÖDP. Ik combineerde het verlangen om iets zinnigs te doen in mijn mogelijk korte leven met een voorzichtige toewijding daaraan. Vriendschappelijke contacten waren sterk verminderd; door het politieke werk kon ik nieuwe contacten leggen met medemensen die mijn hele ik zagen, en niet uitsluitend mijn aanvallen. Ik bleef hoop houden op begeleid wonen, diende een aanvraag voor zorg in, en het laagste niveau werd goedgekeurd. Dat was niet voldoende om me los te kunnen maken van mijn ouders en naar een verpleeghuis voor jongeren te verhuizen. Een aanvraag voor een uitkering wegens beperkte arbeidsongeschiktheid werd direct goedgekeurd, zelfs met terugwerkende kracht; maar ook dat bedrag was verre van voldoende voor een plek in een verpleeghuis.

Er kwam een keerpunt door een documentaire op televisie over migraine. Ik zag dat er verschillende parallellen waren tussen migraine en mijn epileptische aandoening. Bij beide aandoeningen kunnen er aura's zijn, ze kunnen allebei in episodes verlopen, en evenals talloze migrainepatiënten had ik last van misselijkheid, wat bij mij uitliep op diarree. In de documentaire werd erop gewezen dat het behulpzaam kan zijn om melk en zuivelproducten te vermijden. Ik had die ondervinding al in mijn kindertijd, maar inmiddels had ik dat soort voedingsmiddelen gewoon weer genomen, omdat de hoofdpijn verdwenen was. Dus begon ik aan een nieuwe poging en onthield me van melkeiwit. De aanvallen namen merkbaar snel af, al kwamen ze nog steeds drie tot vier keer per week voor. Ik vroeg een neuroloog om een migrainemedicijn te mogen proberen. Het effect van deze calciumkanaalblokker was gauw duidelijk, ik werd praktisch aanvalsvrij. Het middel vertraagde de verwerking van prikkels en leidde tot aanzienlijke concentratieproblemen, soms was ik duizelig en deden er zich ook negatieve gevoelens voor; maar het

voordeel van aanvalsvrij zijn woog duidelijk op tegen het nadeel. Ik constateerde dat er een vorm van migraine met motorische klachten is.

Ik had lange tijd een dagboek over de aanvallen bijgehouden, maar dat hielp me niet om de achtergrond van de zogenaamd psychogene aanvallen helemaal uit te diepen. Het was niet zo dat er een bijzonder groot aantal aanvallen plaatsvond in bijzonder stressvolle tijden. Daarom had ik de diagnose voorzichtig in twijfel getrokken, maar ik zat vast in een vicieus kringetje. Mijn bevraging werd gezien als een gebrek aan acceptatie van een psychische aandoening en zodanig geïnterpreteerd, dat ik niet leek te willen bijdragen aan een positieve ontwikkeling van mijn gezondheid.

In 2018 kreeg ik de kans om in een speciale ruimte te verblijven, waarvan ik de hoedanigheden vooraf niet kende. Een gezoem in mijn hoofd, dat ik meestal heb, verdween in deze ruimte binnen enkele minuten. Later werd me verteld dat die ruimte een kooi van Faraday was, waarin geen straling doordrong. Ik heb die aanwijzing gevolgd. Ik dacht na over mijn ondervindingen, realiseerde me dat ik in de tijd waarin het me heel goed ging – de weken in het regenwoud – ver weg van elke technische straling was. Studies hadden aangetoond dat deze straling de ionkanalen in de celwanden beïnvloedt, de calciumionkanalen worden geopend. De calciumkanaalblokker die ik slikte, ging dat tegen. De afgelopen jaren had ik veel gebruik gemaakt van draadloos: een muziekinstallatie met draadloze luidsprekers, een koptelefoon met Bluetooth, een printer met WiFi en een laptop met een draadloze muis. Ik zat meerdere uren per dag bij WiFi te werken. WiFi en smartphones waren ook alomtegenwoordig op de universiteit. Als tiener of jongvolwassene mocht ik op school vanwege de tremor een laptop gebruiken. Ik heb me altijd graag beziggehouden met technische nieuwigheden.

Om te zien hoeveel invloed de straling echt op me had, was er een stralingsarme omgeving nodig. Mijn ouders waren niet bereid om de WiFi uit te zetten. Rond de jaarwisseling van 2019/2020 kon ik opnieuw deelnemen aan een revalidatietraject. Ik sliep daar beter dan bij mijn ouders en kon er ook vrijer door mijn neus ademen. WiFi zat er alleen bij de entree van de kliniek. De arts zei dat hij zich goed kon voorstellen dat de straling een ongezond effect had op mensen.

In de zomer van 2020 ben ik verhuisd naar een eigen appartement zonder stralingsbelasting. Mijn huisbaas, een bouwbioloog, zei me op de laagfrequente straling te letten, bijvoorbeeld door de voeding van de computer zo ver mogelijk weg te plaatsen. Mijn bureau werd geaard. Mijn huisbaas raadde me ook af om een elektrische auto te kopen, vanwege de belasting door sterke elektromagnetische velden.

Inmiddels ben ik gestopt met het innemen van de calciumkanaalblokker en ben ik nog altijd aanvalsvrij. Ik kan nu zonder problemen korte tijd aan straling blootgesteld zijn, maar langere perioden halen me nog altijd onderuit. Op het eind van een acht uur durende treinreis had ik een bonzend hoofd, vermoeidheid en een gestoorde, vertraagde motoriek, als een dronkaard. Toen ik besloot me voor de ÖDP in te zetten, had ik draadloze techniek nog niet in het vizier. Deze partij zet zich in voor gezondheidsvriendelijke mobiele telecom, dus ik ben precies op de juiste plek beland. Ik wil nog altijd een verschil maken met mijn leven. De aarde is een wonder en moeite wordt beloond. Een aantal jaren was het een kwestie van puur overleven voor me, nu zet ik me nog bewuster en met sterkere motivatie in voor al het leven op deze aarde.

Als iedereen jouw ervaring tegenspreekt, knapt er iets



*Maria Schuster, * 34, studeerde politicologie, kunsteducatie en Duits. Met haar elektrohypersensitiviteit bewandelde ze een rotsachtig pad. Vertrouwen op het eigen lichaam en de eigen stem bleken essentieel om te overleven. Ze streed bij haar werkgever voor een verzorgsbeginnsel.*

Tijdens mijn studie in het buitenland in 2011 woonde ik in een gedeeld appartement, waar al WiFi was. Ik voelde me ongemakkelijk in de buurt van de router, intuïtief ervoer ik dat de straling niet goed voor me was. Mijn huisgenoten dachten daar net zo over. We zagen ook geen toegevoegde waarde in draadloze verbinding, omdat er in elk vertrek bekabelde aansluitingen waren. Maar een huisgenoot drong bijna agressief op de WiFi aan en raakte anders in paniek. We vonden dat raar, maar gaven wel toe. In 2012 kwam ik terug naar Duitsland en zette er mijn studie voort. Ook hier woonde ik in een gedeeld appartement met WiFi. In de buurt van de router had ik het gevoel onder stroom te staan, verder stoorde de straling me niet. Toch deed zich het eerste vreemde conflict voor. Voor mij was het vanzelfsprekend om zo'n apparaat net als het licht uit te schakelen, als het niet in gebruik was. Maar mijn kamergenoot was overdreven bezorgd dat het internet daardoor op een of andere manier zou kunnen verdwijnen. Ik kon de WiFi enkel overdag als het ware stiekem uitzetten. Ik vond het gedrag van mijn huisgenoot raar. Waar veel elektrosmog was, zoals in bussen of bibliotheken, kon ik de straling voelen. Het 'wervelde' en trilde dan in de lucht. Het is even moeilijk te beschrijven als het is om aan een blinde kleur uit te leggen. Ik schrok er nog niet van, maar het voelde wel gek.

Ik informeerde mezelf over zendmasten en was verbaasd over waar ze al stonden. Bij mij thuis vonden ze mijn interesse op dat moment prima en zelf waren ze ook geïnteresseerd. Ze waren ook wel een beetje trots op het feit dat ik me ermee bemoeide en bijvoorbeeld aan instellingen vroeg of de WiFi eigenlijk wel nodig was in het gebouw. In de Staatsbibliotheek vond ik veel boeken die de schadelijkheid van zenderstraling duidelijk beschreven. Ik ondervond zelf nog geen last. Net als mijn maatschappelijk betrokken moeder vond ik het vanzelfsprekend om mezelf te informeren en dingen in vraag te stellen.

Toen moest ik mijn scriptie afmaken, wat veel van mijn tijd in beslag nam. Ik voelde de WiFi in de bibliotheek en de smartphones in de metro steeds meer. Ik vroeg me af waarom anderen zo graag draadloos gebruikten. Ik was blij toen ik al die plekken achter me kon laten. Direct na het behalen van mijn graad, verhuisde ik met mijn vriend naar een fantastisch appartement in de buurt van een brandweerkazerne. Ik was blij met het appartement, de last van het examen was weg, ik bereidde me voor op een makkelijker leven en wilde me voorlopig niet met moeilijke onderwerpen bezighouden. Ik keek ernaar uit om de leuke, plezierige tijden in te halen. Ik wilde mijn vriend verwennen, voor het appartement en het huishouden zorgen, bezoek uitnodigen en veel tijd met vrienden doorbrengen. Het ging mentaal prima, ik zat vol verwachting en levenslust; maar ineens kon ik me niet herstellen, kon ik niet slapen en had ik het gevoel constant onder druk te staan. In sommige kamers was het gevoel sterker, in andere zwakker. Ik had eigenlijk weer op verhaal moeten komen, maar dat was niet mogelijk. Ik was rusteloos en kon ook buiten het appartement geen plek vinden om te ontspannen, voor minstens een uur of twee. Zelfs cafés en het zwembad waren niet stralingsvrij. In de omgeving van ons appartement stonden verschillende zendmasten. De stralingsbelasting in het grootste deel van het appartement bedroeg $5000 \mu\text{W}/\text{m}^2$, in de slaapkamer minder. Mijn eigen woonruimte was geen veilig nest meer en dat was een schok.

Ik wist niet wat er met mijn lichaam gebeurde. Ik begreep wel dat elektromagnetische velden het probleem waren. Ik wilde het zo concreet mogelijk tot op de bodem uitzoeken. Maar ik stuitte op onbegrip van mijn dierbaren. Plots was er een kloof tussen mij en de mensen die het dichtst bij me stonden. Iedereen vond dat ik eerst maar eens moest uitrusten van mijn examen en ze wilden het probleem uit mijn hoofd praten. Ze vonden dat ik me te veel met het onderwerp straling had beziggehouden en mijn uitputting alleen maar daarop projecteerde. Natuurlijk hadden ze gelijk dat ik rust nodig had. Maar niemand begreep dat ik het allebei nodig had: tijd en een plek om te ontspannen. Conflicten en vervreemding volgden. Het gebrek aan menselijke steun en het ontbreken van een veilig nest trokken het

vloerkleed onder mijn voeten weg. Het enige wat ik kon doen, was zelf naar oplossen zoeken.

's Ochtends stond ik op met een gezwollen gezicht en donkere kringen onder mijn ogen. In het appartement voelde het alsof er constant bloed van me werd afgetapt en er energie werd weggezogen. Daar waar de hoogste waarden waren, begon ik al na een paar minuten vanbinnen te beven. Ik had het gevoel dat mijn zenuwbanen kortsluiting veroorzaakten, dat ik niet meer functioneerde. Als ik in de stad op pad was, leek ik wel een kater te hebben. Ik kon me niet concentreren en voelde me min of meer misselijk. Om er zeker van te zijn dat ik me de toestand niet inbeelde, vroeg ik bij een zelfhulporganisatie om ondersteuning en een meting. De extreme en op sommige plekken zeer verschillende waarden in het grote appartement stemden precies overeen met wat ik voelde. In het minder belaste deel kon ik zijn, maar niet rusten. Ik kon niet in het zwaarder belaste deel zijn. Ik dacht erover na of we het appartement konden afschermen, maar de toestand werd mijn partner te veel en er viel niet met hem over te praten. Ik wilde het probleem klein houden en terughoudend zijn. Ik wilde gewoon slapen en rust vinden, even niets anders. Dat zou moeten voorkomen dat het met mijn lichaam zo extreem snel bergafwaarts ging. Ik heb een aantal weken bij mijn ouders doorgebracht. Ik werd al snel zo sensitief dat ik geen elektriciteit meer kon verdragen. Ik lag trillend op de bank. Als ik naast de koelkast stond, was het of de lucht gonsde en voelde ik me duizelig, alsof ik te weinig bloedsuiker had.

Ik kreeg de indruk dat mijn arts meer angst voor het onderwerp had dan ik.

Ik werd bang, want ik wist te weinig over mogelijke reacties op de straling. Voor mij was het onduidelijk of wat ik ervoer weer zou kunnen veranderen. Misschien zou het ook nog heftiger kunnen worden. Mijn lichaam werd enigszins vreemd voor me, dat maakte me onzeker. Ik had gelezen dat sommige getroffen mensen het alleen in een bos kunnen uithouden en stelde me voor dat ze enkel nog in afzondering konden leven. Ik besloot om in elk geval te vechten tegen een leven in afzondering. Ik wilde mijn ouders uitleggen hoe het met me ging. Ik wilde hen ervan overtuigen dat de boosdoener de straling was en sprak er keer op keer over. Maar hoe vaker ik het deed, hoe hoger de muur tussen ons werd. Ik was bang, maar mijn ouders wilden er zelf een angststoornis in zien, zonder oog te hebben voor de reële effecten van straling. Uiteindelijk heb ik herhaaldelijk een paar weken in een psychiatrisch ziekenhuis doorgebracht. De artsen waren niet bereid om met me te praten over hoogfrequente straling als mogelijke oorzaak van de ziekte. Ik kreeg de indruk dat mijn arts meer angst voor het onderwerp had dan ik. Ik begreep niet

waarom het voor anderen zo moeilijk was om met het probleem om te gaan, als ze er zelf helemaal geen last van hadden. Waarom onderdrukten ze het?

Door het verblijf in de kliniek had ik afstand tot mijn ouders, wat goed was in mijn situatie. Tegelijk voelde ik me door het contact met de medepatiënten niet alleen. De situatie rond het eten was lastig, omdat velen met hun mobiele telefoon aan tafel zaten. Eigenlijk was gebruik van de mobiele telefoon maar in beperkte mate toegestaan, en mijn verzoek om rekening te houden werd ingewilligd. Er was een sociaal begeleidster die echt naar me luisterde. Haar medeleven was een zegen voor me. Gedurende mijn tijd in de kliniek heb ik mijn master-examen gehaald, met hoge cijfers. Dat laat zien dat ik me niet blind staarde op het onderwerp straling. Hoewel mijn elektrogevoeligheid niet behandeld werd, was het verblijf in de kliniek beter en minder stressvol voor me dan de vorige keer bij mijn ouders. Ik stond niet langer onder de druk dat ik mijn dierbaren wellicht te veel zou belasten. Voor hen was het een opluchting om te weten dat ik in veilige handen was, ook al was dat niet helemaal waar.

In wezen behandelde ik mezelf, zelfs tegen de weerstand van met name artsen in, die me probeerden te overtuigen van een waanstoornis. Ik heb positieve dingen kunnen halen uit de tijd in de kliniek. Ondanks de 'blindheid' van de artsen realiseerde ik me dat ze wilden helpen. Ik voelde me als persoon erg gewaardeerd en was gemotiveerd om door deze moeilijke fase heen te komen. Ik luisterde naar hun adviezen – zoals zich op het positieve te richten, of door te zetten, ook al lijkt er geen eind aan het donkere dal – om ondanks de niet-gelukte behandeling te overleven.

Toen het op zijn ergst was, vluchtte ik helemaal alleen naar het platteland. Ik voelde me zo eenzaam en hulpeloos. Ik wist niet of ik het zou overleven. Maar ik was vastbesloten om te vechten. Door te bewegen kalmeerden mijn zenuwen. Ook al kon ik nog steeds geen rust vinden, het werd langzaam beter. Ik verwachtte wel dat ik elk moment zou instorten. Toch liep ik in deze toestand elke dag urenlang in mijn eentje. Via een vereniging kwam ik in contact met een arts met wie ik kon bellen. Het voelde zo goed toen hij me vertelde dat ik niet gek was. Dat was heel belangrijk, het was de bevestiging dat ik mijn eigen waarnemingen kon vertrouwen. Als de hele omgeving jouw eigen waarneming tegenspreekt, kun je nog zo zeker zijn dat hun informatie niet klopt, je komt ergens niet doorheen. Als de binnenwereld en buitenwereld zo uit elkaar drijven, kan er iets in je kapot gaan. Dan word je gek van de omstandigheden. Ik moest er even aan wennen om voorlopig alleen te zijn. Ik moest mijn weg naar buiten vinden zonder het begrip van de mensen die belangrijk voor me waren.

Het op mijn eigen lichaam en stem vertrouwen was een van de stappen die me hebben gered. De tweede was liefde. De relatie met mijn vriend liep op de klippen. Maar net toen ik een paar dagen had gelogeed bij iemand die eveneens getroffen was, haalden mijn moeder en broers en zussen me op om samen naar een evenement in de stad te gaan. Ik voelde me nog steeds allesbehalve lekker. Maar we omhelsden elkaar stevig en voelden dat we van elkaar hielden, zelfs al begrepen we niet wat er aan de hand was. Ik kon met hen de stad in, zelfs met ernstige symptomen. Ik wist dat ze me wat er ook gebeurde niet alleen zouden laten.

Het kostte een paar maanden om weer op mijn lichaam te vertrouwen. Ik had ook tijd nodig om in nieuwe plekken te gaan geloven. Het gaat in de stad nog altijd niet goed met me, maar het is wel beheersbaarder geworden, voorspelbaarder. Mijn lichaam raakt niet meer in paniek, maar het waarschuwt. Ik bemerk sterke straling en kan dan plekken met weinig straling vinden, zelfs zonder meetapparatuur. Het is normaal voor me om EMV's waar te nemen, net zoals ik geluid of rust waarneem. De straling schaadt het lichaam. EHS-symptomen kunnen gezien worden als een belangrijk alarmsignaal en bieden de kans om jezelf te beschermen. Als het lichaam alarm slaat en dan niet serieus wordt genomen, wordt het steeds erger.

Ik kan waarnemen hoe mijn lichaam zich gedraagt, wat betreft EMV's. Op plekken die goed zijn, slaap ik rustig. Te veel straling tast mijn concentratie aan, en de spijsvertering en bloedsomloop. Sinds er op 4G+ is overgestapt,²⁴ zijn mijn huid en ogen slechter geworden. Ik ervaar die fysieke verandering zelf. Dat merk ik lang voordat ik het van anderen hoor of erover lees. Ik kan op de waarneming van mijn lichaam vertrouwen, nog voordat ik wetenschappelijke bevestiging krijg en de mechanismen medisch gezien kan begrijpen.

Ik snap niet hoe sommigen kunnen aannemen dat mensen zoals ik geïnteresseerd zouden zijn in erover lezen en dan zich klachten door straling gaan inbeelden. Waarom zouden we? Als we iets te berde brengen, is het om onze eigen ruimte te verdedigen, waarin het nog enigszins te doen valt. Ook als dienst aan anderen, om hun de kans te geven zichzelf te beschermen. We spreken ons uit tegen het doelbewuste doofpotbeleid. Politici nemen ons niet echt serieus en voorstanders van draadloos en digitaal proberen ons belachelijk te maken. Als we serieuzer zouden worden genomen, waren er veel minder ziekten, zelfs onder getroffenen die niet doorhebben waar hun symptomen vandaan komen.

In 2018 vond ik een baan in het beroepsonderwijs. Ik kon er werken met jonge mensen die waren gevlucht. De organisatorische omstandigheden waren een beet-

24 4G+ ofwel LTE-advanced: snellere versie van 4G. In Nederland vanaf 2014 in gebruik. (jv)

je chaotisch, als beginnening nam ik het beheer van twee klassen over. Het was moeilijk, maar buitengewoon mooi en bevredigend. We worstelden met veel problemen tegelijk, die we als docenten en studenten samen hebben aangepakt. Zelfs onder deze omstandigheden hadden we een leuk en vrolijk dagelijks leven. Het heeft me goed gedaan dat het vervelende onderwerp straling eens niet ter sprake kwam, en dat ik weer mezelf en sterk en gezond kon zijn. Ik kon goed uit de voeten met de straling, omdat er een verbod voor mobiele telefoons in de klas gold, de leraren zaten niet heel erg vast aan hun smartphones en thuis kon ik minstens de helft van de dag zonder straling verblijven. Het was zo fijn dat er niets tussen mij en mijn medemensen stond en dat ik als een flink iemand werd gezien.

Omdat me een langdurig arbeidscontract op een kleuterschool werd aangeboden, veranderde ik van baan. De weg ernaartoe was moeilijk. Ik moest een half uur met de metro, wat ik nauwelijks verdroeg, het was verschrikkelijk. Ik had geprobeerd het onderwerp straling weg te denken, ik wilde het probleem niet meer. Maar het liet zich niet onderdrukken. De zenuwen in mijn hersenen trilden door de straling. Dat elektrische gevoel was een marteling. In de spitsuren was het in de metro zo druk dat er vaak tien mensen met hun smartphones in mijn buurt kwamen. Het was ook emotioneel een opgave. Het was moeilijk te verdragen om niets te zeggen. Want het is niet te doen om elke dag vijftig mensen in de coupé aan te spreken. Dus moest ik accepteren dat ik gekweld werd door mijn medemensen zonder dat die het überhaupt merkten. Het was een absurde toestand en emotioneel erg uitputtend. Het woon-werkverkeer was vermoeiender dan mijn hele werkdag. Ik vroeg me af of ik er kanker of Parkinson van kon krijgen. Het was duidelijk dat de metroritten niet gezond voor me waren. Deze dagelijkse stress verminderde ook mijn vermogen om te werken en te leven. Eigenlijk zou ik om de week vakantie nodig hebben gehad. Zo snel mogelijk heb ik een auto gekocht, al ben ik eigenlijk erg op de metro gesteld. Ik mis de drukte, maar kan geen toestand verdragen waarin ik zo heel erg wordt bestraald.

Op de kleuterschool was het in het begin goed, er werden nog geen mobiele telefoons gebruikt en ik hield me graag met de kinderen bezig. Het was leuk werk, ik heb ervan genoten. Het was een ideale werkplek voor me. In de loop van de tijd werd er echter steeds meer muziek gestreamd. Ik kaartte het probleem aan bij de leiding van de kleuterschool, die in eerste instantie meegaand leek. Maar toen was er sprake van dat er WiFi-routers zouden worden geïnstalleerd. De digitalisering en bestraling van de ruimtes kwam zozeer in een stroomversnelling, dat ik het met behoedzame gesprekken niet kon bijbenen. De leidster kapte het onderwerp daarop af. Ze maakte privé graag gebruik van de WiFi vanwege haar kleindochter. Toen ze dat zei, kon ik letterlijk een deur in haar zien dichtgaan. Ik slaagde er niet in om

over te brengen dat de straling tot een redelijk niveau kan worden teruggebracht, bijvoorbeeld met WiFi waarvan het bereik tot het absolute minimum is beperkt en die zich alleen inschakelt als het nodig is. Veel mensen geven zich geen rekenschap dat het aankomt op de dosis en de duur. Ze denken dat straling òf onschadelijk òf gevaarlijk is. Dat verklaart voor mij waarom het onderwerp lange tijd zo moeilijk te bespreken was. Mensen snappen weinig van de techniek en zijn snel onzeker. Ook de personeelschef stelde zich terughoudend op. Ik informeerde hem over de gevaren van de stralingstechniek, maar het lukte niet om er verder met hem over in gesprek te komen.

Omdat het de kinderen waren die voor me telden, heb ik toen gekozen voor een manier om deze muur wat brutaler af te breken. Ik vond dat er met voorzichtige gesprekken niets meer bereikt kon worden. Dus stuurde ik een algemene e-mail naar alle afdelingen. Ik heb het onderwerp in alle teams en met de verantwoordelijken besproken. Ondanks waarschuwingen, twee overplaatsingen en één gedwongen verlof. Volledig ondiplomatiek was ik niet, wel eigenzinnig – zolang de verantwoordelijken de uitbreiding met draadloos belangrijker vonden dan de gezondheid van de kinderen. Ten eerste mocht er niets aan de strategie rond digitalisering veranderd of verbeterd worden. Er gold gewoon een taboe. Ik leverde een attest in over mijn eigen ziekte en bleef het gesprek aangaan. Tijdens de personeelsvergadering ging ik voor tweehonderd mensen het gesprek aan met de hoogste leidinggevend en liet publiekelijk zien dat het probleem aangepakt kan worden en dat er oplossingen zijn. Ik toonde aan dat zorg niet in tegenspraak hoeft te zijn met een wenselijk gebruik van techniek. Er is bijvoorbeeld geen reden om WiFi-routers in de groepsruimte van de crèche te zetten en de hele dag ongebruikt aan te laten staan.

Router

In de 'Technische aanwijzingen' achterin staat informatie over regelbare en daardoor gezondheidsvriendelijker routers. 's Nachts uitschakelen door middel van een tijdklok vermindert de stralingsbelasting nog verder. WiFi is een voorbeeld van hoe draadloze techniek kan worden afgestemd op individuele behoeften.

Kort daarna werd er een heel goed en strikt voorzorgsconcept opgesteld voor alle kleuterscholen en crèches van de organisatie. Tot nu toe is dat helaas vooral een project op papier gebleven, maar in de praktijk vindt er langzaam een ontwikkeling ten goede plaats. Ik was niet betrokken bij het concept. Ik heb gewoon tegen de muur staan duwen. Uiteindelijk had ik toch weer een goede band met mijn superieuren. Het deed me verdriet dat mijn familie en vrienden dachten dat ik alweer

niet levensblij was, weer vastzat op het onderwerp en conflicten opzocht. Wat mij en de kinderen betreft, was er geen alternatief voor mijn stappen en uiteindelijk leverden die gelukkig succes op. Mijn weg was geen verdrietige, wel een consequente en rotsachtige. En door de overplaatsingen leerde ik andere leuke collega's, ouders en kinderen kennen.

Iedereen die ooit lichamelijk op straling heeft gereageerd, merkt het overal weer zodra de straling toeneemt. Ik had een nieuw appartement gevonden. Op een gegeven moment werden er ook zendmasten in de buurt opgesteld. Sindsdien slaap ik in de berging. Ik vond het eerst vreemd. Om me niet onnodig te beperken, heb ik een meetapparaat gekocht. Daarop was te zien dat mijn geïmproviseerde slaapkamer in het 'groene' bereik lag. Mijn eigenlijke slaapkamer laat zulke hoge waarden zien, dat het begrijpelijk is dat ik me 's ochtends niet verkwikt voel, maar net zo brak als na een nacht lang feesten. Ik kan de nacht met straling doorkomen, maar voor de lange duur heb ik een 'groene' plek nodig om te slapen. Hoe dan ook, het mag zielig lijken, maar in mijn situatie is het redelijk, normaal en positief om in de berging te slapen. Opdat het niet zo raar aanvoelt, heb ik de berging inmiddels ingericht als een klein, gezellig knuffelhol.

Het zou zo niet door moeten gaan. Ik wil niet meer in zo'n ongezonde stad wonen. Door de beperking van hun gezondheid moeten ook stedelingen qua levensvreugde inleveren. Het maakt me verdrietig dat de radicale digitalisering boven het mens zijn gaat. In mijn vriendenkring had ik jarenlang problemen en conflicten over smartphones. Steeds vaker werden die te pas en te onpas gebruikt. Zelfs als mijn vrienden probeerden om rekening te houden, zetten ze het volgende moment pal voor mijn neus bijvoorbeeld een draadloze speaker. Als ik extreem en in de directe omgeving werd blootgesteld, kon ik me niet meer zo snel concentreren en had ik last. We voelden ons aan beide kanten onbegrepen. Zelfs bij elkaar gewoon tegenkomen, was een klein beetje tijd zonder te veel straling vrijwel onmogelijk. De situatie was draaglijker bij feesten en sporten, omdat het lichaam dan actief bezig is. We konden naar het meer toe, omdat smartphones niet in de zwembroek van mijn vrienden passen. Voor mij bleven er deze uitzonderlijke situaties; maar een normale tijd met groepen vrienden of volwassenen was er niet meer. Een paar jaar lang waren er maar een paar keren dat ik me normaal kon voelen in de buurt van andere mensen. Als ik aan sterke straling was blootgesteld, kon ik er bijna niet tegen. Op de een of andere manier probeerde ik die tijd door te komen, maar ik was toen niet helemaal mezelf. De echte zorgeloze ik zat in die tijd in haar eentje in de natuur. Of ze bracht tijd door met de kinderen, die nog altijd hetzelfde analoge leven leidden.

Er is sinds 2020 veel veranderd. Mijn ervaring is, dat mensen weer meer analoog zijn geworden. Nu voelt het weer meer zoals vroeger. Ik kan uren met mensen praten, zelfs in grotere groepen. De tot voor kort opdringerige smartphones zijn voor veel mensen niet zó belangrijk meer. De aanwezigheid van smartphones is dusdanig verminderd, dat ze een avondje samen niet meer bederven. Ik heb veel nieuwe vrienden ontmoet met wie ik tijd zonder mobiele telefoon kan doorbrengen. Voor mij is het weer een overwegend normale wereld. Ik kan tijd doorbrengen met anderen en die kunnen me leren kennen zoals ik ben, als er echt niets is dat me urenlang stoort en er niets tussen ons in zit.

Straling speelt op dit moment geen grote rol in mijn dagelijkse leven. Ik weet dat het overall aanwezige achtergrondniveau me moe maakt. Daarom wil ik niet te lang of zonder onderbreking in de stad verblijven. Ik neem uit vrije wil deel aan het openbare leven. Mijn manier om zichtbaar te zijn, is met krijt op de stoep te schrijven. Ik schrijf positief geformuleerde kreten, ik wijs op wat beschermd moet worden, bijvoorbeeld 'Stop 5G – het leven is veel te mooi – gezondheid is meer waard'. Ik wil mensen voorlichten op een manier die hen niet bang maakt. De kreten op de stoep zijn een vorm van artistieke expressie, een mogelijkheid om te communiceren, mensen wakker te schudden. Ik maak de kreten groot en mooi. Ik krijg mensen zo aan het praten, kan mijn kennis doorgeven en begeleiding bieden. In het begin was het vooral belangrijk om mensen gerust te stellen, zodat ze zelf over het onderwerp konden nadenken. Nu kom ik meer interesse en openheid tegen. Het helpt me om op deze manier actief te zijn, mezelf te beschermen en stoom af te blazen. Mijn hobby's, zoals boksen en skateboarden, zijn ook een goede uitlaatklep voor me. Tijdens een medisch onderzoek werd een belasting met zware metalen bij me vastgesteld, het ging om een toevallige bevinding. Een van mijn nieren werkt veel minder, dus gaat het ontgiften niet zo goed. Dat is een grote factor in mijn gevoeligheid voor straling.

Ik weet niet wat er nu gaat gebeuren. Het leven kan prachtig zijn, mensen komen weer bij elkaar. Steeds meer mensen vragen zich af: wie heeft er WiFi op een wasmachine nodig? Tegelijk zie ik digitalisering als een bedreiging die ons opgedrongen wordt. In mijn ogen is 5G ook een wapen. Ik denk niet dat 5G te rechtvaardigen valt. De overige straling zou gereguleerd kunnen worden. Ik kan bevestigen dat straling het lichaam extreem ziek kan maken en kan beperken. Vergeleken met andere getroffen mensen ging het aldoor nog goed met me. Ik kan getuigen dat de manier waarop de samenleving met EHS omgaat, traumatiserend werkt. Veel mensen zijn erdoor gebroken. Het waren vrolijke mensen. Het is belangrijk om hen zo te herinneren.

Ik hoop dat dit zich op een verstandige wijze ontwikkelt. Ik wil bevestigen hoezeer liefde, knuffels, beweging, goede voeding, frisse lucht, een positieve houding, volhouden... het verschil maken. Er is geen reden om jezelf onnodig in straling te be-
geven. Maar mocht dat het geval zijn, dan is het belangrijk om alle positieve mogelijkheden in gedachten te houden en niet te onderschatten.

Ik wens mezelf een prachtige analoge toekomst toe, veel plekken in de natuur waar je de wereld echt weer helemaal kunt voelen. Plekken waar alleen natuurlijke straling zindert, zoals die vóór de jaren negentig met meetapparatuur werd opgenomen op geluidsdragers. Dat zou gewoon prachtig zijn.

10. Moderne techniek

Ik was blij met de nieuwe router met supersnel internet



*Dr. Maike Hofmann, * 38, natuurwetenschapper, woonde en werkte in Engeland in de tijd dat ze op straling begon te reageren. Haar leven stortte in en alles moest opzij gezet worden; maar toen openden zich nieuwe, onverwachte wegen. Het was belangrijk om te vertrouwen op de signalen van haar eigen lichaam.*

Mijn ongebreidelde interesse in techniek, vooruitgang en de onderlinge verhoudingen in de natuur bracht me ertoe deze carrière te kiezen. Mijn belangstelling voor programmeren werd al gewekt toen ik twaalf was. Ik voltooide mijn doctoraat in Duitsland en werkte daarna enkele jaren aan onderzoeksopdrachten op een universiteit in Engeland. Het werk bracht me ook naar de VS en Zweden. Deze flexibele arbeid was alleen mogelijk omdat ik op afstand toegang had tot de mainframe-computer van de universiteit. Ik was erg blij met de technische mogelijkheden en de vrijheid die de wereldwijde toegang tot WiFi met zich meebracht – op de campus in de VS, in treinen en ook op luchthavens. Ik heb jarenlang enthousiast gebruik gemaakt van deze mogelijkheden, omdat mijn op mainframes steunende onderzoek vanaf iedere plek kon worden uitgevoerd. Ik vertrouwde de nieuwe techniek zonder bedenking. Het internet vanaf 2010 op mijn smartphone was ook zeer welkom en maakte het leven makkelijker.

Aan het begin van mijn verblijf in Engeland, toen ik 29 was, kreeg ik een auto-ongeluk, met letsel aan mijn halswervelkolom. De hoofdpijn die me de volgende vier jaar regelmatig plaagde, schreef ik toe aan dit ongeluk en de whiplash die ermee gepaard ging. Ik had ook moeite met slapen. Ik vond 's nachts maar vier tot vijf uur rust, hoewel ik altijd erg moe was. En mijn armen tintelden constant. Ik werd alsmaar rustelozer, gejaagder en zat tegelijkertijd steeds op het randje van mijn krachten. De spanning werd verergerd door emotionele instabiliteit en daarom zocht ik professionele hulp. Ik kreeg het advies om een pauze in te lassen. Ik had niet echt de indruk begrepen te worden. Er kwam de mogelijkheid om drie weken met mijn partner op vakantie te gaan. Het lukte om te herstellen. Maar terug in het dagelijks leven was ik snel uitgeput en tegelijk overprikkeld. Het leven viel uit zijn voegen, hoewel ik alles had wat ik nodig had. Ik genoot van mijn werk, alles leek goed te gaan, ik kon mijn eigen tijd indelen en in mijn eigen tempo werken, dus het was geen kwestie van overvraagd zijn.

Informatieve sites

Bij de Britse vereniging Powerwatch onderzoeken en verklaren experts uit de techniek, wetenschap en geneeskunde al zo'n 30 jaar het verband tussen elektromagnetische velden (EMV's) en risico's voor de gezondheid. Powerwatch werkt onafhankelijk van de overheid en de industrie. Op de website geeft dit initiatief ook informatie over elektrohypersensitiviteit en tips over hoe je EMV's kunt verminderen.

> POWERWATCH.ORG.UK/LIBRARY/INDEX.ASP

Een zeer informatieve website in de VS is MICROWAVENEWS.COM van Louis Slesin.

In maart 2016 hield de router thuis ermee op. Drie weken lang moest ik met papieren uitdraaien werken in plaats van met een laptop. Na de tweede week merkte ik dat mijn stressniveau was gezakt en dat ik beter sliep. Toen we de nieuwe router met supersnel internet kregen, was ik erg opgelucht en blij met de nieuwe technische mogelijkheden. Maar toen keerde de slapeloosheid terug. Na zes dagen bijna niet geslapen te hebben, sprak ik een vriendin. Zij hielp me om uit te puzzelen wat er anders was geweest in de twee weken dat ik beter had geslapen. Het enige waar ik aan kon denken, was de kapotte WiFi-router en mijn andere manier van werken. Ze zette me ertoe aan om dat verder te onderzoeken.

Uitermate moe belde ik met vrienden van wie ik wist dat ze geen WiFi hadden en ver bij een zendmast vandaan woonden. Ik mocht een paar dagen komen. En eindelijk kon ik slapen, zestien uur aan één stuk. Na een week van goede nachtrust voelde ik mijn krachten terugkeren. Terug thuis, probeerde ik weer verder te gaan met mijn onderzoek, maar de problemen begonnen opnieuw. Als ik mijn laptop aanraakte, kreeg ik pijn en een tintelend gevoel in mijn onderarmen; als ik die gevoelens negeerde, kreeg ik na een uur hoofdpijn en werd ik erg neerslachtig. Ik realiseerde me dat mijn pijn op de een of andere manier te maken had met de elektriciteit, de stroom en straling waarmee de laptop functioneerde.

Een vriend die elektricien is, gaf me een stralingsmeter. Die bevestigde dat ik altijd pijn heb als er een laag- of hoogfrequent elektromagnetisch veld is. Mijn laptop was slecht geaard en ik stond meer dan vier jaar lang acht uur per dag via mijn armen in contact met een 50/60 hertz-veld (huishoudstroom) met een sterkte van 60 tot 120 V/m. In mijn woonbuurt ontdekte ik vier zendmasten voor mobiele telefonie binnen een straal van 400 meter en in mijn kamer had ik een constante stroomfluxdichtheid van 400 tot 500 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ door de mobiele dataoverdracht via WiFi, LTE, UMTS enz. Ik heb ook geëxperimenteerd met de router, die direct voor de deur van mijn kamer stond. Als hij ingeschakeld was, nam de stralingsbelasting op mijn bureau toe met 200 $\mu\text{W}/\text{m}^2$. De magnetron bevond zich direct achter de

wand waar mijn bed stond. Als die in bedrijf was, liep de vermogensdichtheid van de straling in mijn kamer met gemak op tot in de duizenden. Omdat er tien mensen uit vier verschillende continenten in het huis woonden, werd de magnetron 's avonds en in het weekend vaak gebruikt. De WiFi-router stond ook dag en nacht aan.

Het idee begon zich te vormen dat ik last had van elektrogevoeligheid en niet op deze plek kon blijven. Dus besloot ik om niet meer in mijn kamer te slapen en huurde een minibusje om de stad uit te gaan en tijd in de natuur door te brengen. Ik gebruikte mijn meetapparaat om te zoeken naar stralingsarme plekken en stond versteld over hoezeer parken en natuurgebieden met straling verontreinigd waren. Maar het lukte om enkele weken lang elke dag zes tot zeven uur in deze minibus te slapen.

Ik legde eerste contacten met andere patiënten en vond het tegelijkertijd moeilijk om te accepteren dat ik nu een van die rare figuren was. Ik had gelezen dat elektrogevoeligheid ingebeeld was; dat alleen mensen die dachten dat ze het hadden, er last van kregen. Ik wilde niet één van hen zijn. Hoewel ik begreep dat mijn lichaam op EMV's reageert, verzette ik me daartegen en wilde de realiteit niet accepteren. Ik wilde doorgaan met mijn leven zoals voorheen. Maar de pijn als ik mijn smartphone gebruikte, was te erg. Het was zonneklaar. Zonder straling is er geen druk op mijn hoofd, kan ik slapen, tintelen mijn armen niet, kan ik me concentreren, ben ik produktief en voel ik me goed. Het meetapparaat wees uit dat er een duidelijk verband was tussen mijn gevoel van pijn en de stralingsbelasting. Als ik een pijnscheut in mijn lijf voelde, liep het op het display van het apparaat tot in de rode lichtjes.

Toevallig vond ik een oud huis met een groot stuk grond op dertien kilometer van de stad in stralingsvrij gebied, waar ik een jaar lang bij een oude vrouw kon wonen. Hier ben ik weer bijgekomen. Het duurde drie maanden voordat ik echt verbetering voelde. Ik sliep weer goed en mijn depressie verdween. Ook de spijsvertering herstelde zich en de huiduitslag begon te genezen. Vrienden waren verbaasd dat ik er zoveel beter uitzag dan een paar weken geleden.

Door mijn stralingsgevoeligheid moest ik wat betreft mijn mobiele telefoon ontwennen. Want ik keek er wel dertig keer per dag op. Mijn vriendenkring veranderde. Het werd duidelijk wie er bereid waren om rekening met me te houden. Vroeger ging ik graag naar allerlei evenementen en lezingen. Nu denk ik na over hoe belangrijk het voor me is om aanwezig te zijn, en of ik bereid ben om te accepteren dat ik de volgende dag uitgeput ben. Het was verwarrend voor mijn man om me bij al deze veranderingen te zien. Hij wist eerst niet wat hij ervan moest denken. Hij

was verbaasd dat ik lijfelijk reageerde en het gewoon voelde als hij zonder geluidssignaal een bericht op zijn mobiele telefoon ontving. Pas toen vrienden over hun baby vertelden, raakte hij ervan overtuigd dat elektrohypersensitiviteit geen raar idee was. De baby hilde als de WiFi aanstond en was rustig of sliep als er geen straling was. De psychische component is afwezig bij een zuigeling; die kan zich nog geen abstract gevaar voorstellen, maar ervaart lichamelijk ongemak en geeft dat aan door te huilen.

Online (bekabeld) gebruikte ik Facebook en Twitter om mensen over de hele wereld te vinden die soortgelijke ervaringen hadden.

Ik werd ook boos. Boos over alles wat niet meer mogelijk was. Reizen, wonen, vrienden ontmoeten, werken, van het leven genieten, naar feestjes gaan, winkelen in de stad, de trein nemen... De eenzaamheid sloeg toe. Ik vond het erg moeilijk om daarmee om te gaan. Ik besloot er alles aan te doen om elektrogevoeligen een gezicht te geven – wereldwijd. Online (bekabeld) gebruikte ik Facebook en Twitter om mensen over de hele wereld te vinden die soortgelijke ervaringen hadden. Zo veel wanhopige mensen had ik niet verwacht. Ik kanaliseerde veel van mijn woede in online-activiteiten om ons allemaal zichtbaar te maken.

Het was mijn carrièredoel geweest om professor te worden, maar nu had ik niets meer. Wat me aantrekkelijk had geleken, wat ik gepland had, bestond niet meer. Mijn enige optie was om mijn vorige manier van leven op te geven en me reenschap te geven van mijn veranderde behoeften: een leven zonder straling en WiFi, met bekabeld smartphone-gebruik, goed afgeschermd stroomkabels, enz. Alles moest radicaal veranderen, mijn werkomgeving, mijn leefomgeving, mijn vrijetijdsgedrag. Toen volgde een periode waarin ik naar een nieuwe baan solliciteerde. Maar als ik tijdens sollicitatiegesprekken zei dat ik geen WiFi kon verdragen, was het al snel duidelijk dat ik geen kans maakte.

Ik besloot Engeland te verlaten. Maar waarheen? Hoe moest ik leven? Er was maar één optie: een vlucht naar voren. Van mijn 34ste tot mijn 36ste verkeerde ik volledig in het luchtledige, zowel professioneel als qua huisvesting. Mijn leven zat verpakt in dozen. Ik leefde uit een koffer en verbleef weken achter elkaar bij mijn ouders, waar ik van de straling kon herstellen. De andere weken verbleef ik bij mijn man of vrienden. Ik sliep in kelders, in de auto, en toen dat niet meer mogelijk was, onder de beschutting van tentzeil. Soms, als de angst in me opkwam dat het voor altijd zo zou blijven, was het enige dat hielp, mezelf te verzekeren dat er ook voor mij een plek zou zijn, waar alles rustig zou worden; waar ik mijn vele dozen weer

kon uitpakken – een klein huis met een tuin, een stralingsvrije werkplek. Ik heb er altijd op vertrouwd dat dit zou gebeuren. In deze periode ben ik inventiever geworden in hoe ik met geld omga, ik sta meer open voor de kansen die het leven biedt. En ik heb geleerd dat zelfs appels van een omgevallen boom een grote zegen kunnen zijn als je meer dan een jaar geen inkomen hebt. Ik bleef het gevoel houden dat de aarde voor me zorgt. Kleren uit de tweedehandswinkel, helpen met de oogst bij boeren, op huizen en honden passen – ik bedacht van alles om er mijn tijd mee door te brengen. En ik schreef veel in mijn dagboek. Dat hielp me om mijn vindingrijkheid wat betreft ongewone oplossingen op gang te brengen en mijn uitstelgedrag te overwinnen.

Beroepsmatig gezien krabbel ik langzaam weer op. Ik begon met bijles te geven en verdiende genoeg om van te leven. Ik ben erg blij dat veel gebieden hier in Duitsland geen publieke WiFi hebben en er een veel actiever debat over draadloos is dan in Engeland. Ik ontmoette iemand die ook last heeft van elektrogevoeligheid en me een vaste deeltijdbaas aanbood in een geschikte werkomgeving. Dank zij deze baan kon ik een lening afsluiten en een oud huis kopen. Mijn levensstandaard is nu anders dan ik verwacht had en ik woon feitelijk op een bouwplaats. De doorslaggevende factor is echter de stralingsarme locatie; zelfs vanaf de burens komt er geen WiFi in mijn woon- en slaapgedeelte. Ik kan eindelijk de dozen uitpakken die al vijf jaar in de opslag staan. Ik beschouw het als een groot geschenk, dat ik zo makkelijk aan een baan en een huis kon komen. Sommige dingen zijn op hun plaats gevallen.

Dank zij de huidige technische mogelijkheden kan ik veel vanuit huis werken en mijn werkplek inrichten zoals ik wil. Het vermijden van straling heeft me geholpen om stabiel te zijn, mijn gevoeligheid voor EMV's is aanzienlijk afgenomen. Ik kan nu weer een redelijke tijd verblijven op een plek waar mensen met mobiele telefoons zijn. Het verbaast me dat ik zelfs weer naar de supermarkt kan gaan zonder pijn te ondervinden. Ik kan ook weer tijd doorbrengen op het vliegveld. Ik zoek een plek met zo min mogelijk straling en draag stralingwerende kleding, wat voor mij voldoende bescherming biedt. Maar het kwam ook wel voor dat ik niet naar een kantoor in de stad kon gaan. Hier in mijn oude huisje heb ik een plek gevonden om te herstellen, om verder te genezen van het letsel aan mijn schouder, nek en rug. Ik kan weer van een ontspannen avond met mensen genieten, zelfs als ze smartphones en andere apparaten bij zich hebben. Ik wens iedereen een plek als deze toe om te herstellen.

Het was belangrijk mezelf toe te staan om op mijn lichaam te vertrouwen. Ik heb geen bewijzen nodig, niemand hoeft me te vertellen dat elektrogevoeligheid echt

bestaat. Mijn lichaam wijst me de weg. Ik leef nu gezonder en zorg beter voor mezelf. Ik ben zo vrij, dat ik alles kan doen wat goed voor me is. Mijn lichaam heeft zonder meer mijn nieuwe, goede leven bepaald. Mijn plicht om goed voor mezelf te zorgen, gaat ook samen met een verantwoordelijkheid tegenover mijn medemensen. Als ik mezelf tegen de straling heb beschermd, kan ik me concentreren en ook met minder risico aan het verkeer deelnemen. Hoe goed zou het zijn, als iedereen zich meer bewust was van hoe riskant hoogfrequente straling is. Als iedereen zich realiseerde wat we onszelf en onze kinderen aandoen met draadloze techniek. Een meetapparaat maakt het concreet en inzichtelijk. Daarom hoop ik dat het voor mensen vanzelfsprekend wordt om een HF-meter te hebben.

Iedereen kan op deze straling reageren. Voor mij is elektrogevoeligheid minder een ziekte dan een allergie, een reactie op bepaalde prikkels uit de omgeving. De lichamelijke symptomen stellen me in staat om mezelf te beschermen tegen te veel hoogfrequente straling. In Zweden wordt elektrogevoeligheid niet gezien als een ziekte, maar als een functionele beperking in relatie tot de omgeving. Dat resulteert ook in het recht op een stralingsarme werkplek. In Zweden kunnen getroffen mensen een beroep doen op een ombudspersoon die opkomt voor de behoeften van elektrogevoelige mensen. Het verheugt me dat er in bijvoorbeeld de stad Västervik sociale woningen voor getroffen mensen worden gebouwd.

Mijn partner was en is een grote steun voor me, ook al moest het veel langer dan gepland op een langeafstandsmanier vanwege mijn elektrogevoeligheid. Hij is mijn grote geluk. Twee van mijn collega's reageren net als ik op hoog- en laagfrequente straling. Samen staan we sterk en maken we een verschil in de wereld. Ik droom van een leven waarin het gewoon is om ongewoon te zijn. Ooit zou ik weer een leven willen hebben waarin elektrogevoeligheid niet meer op de voorgrond staat, een dagelijks leven waarin straling geen punt meer hoeft te zijn.

Leven met elektrogevoeligheid brengt veel uitdagingen met zich mee. Alle levenssferen worden erdoor geraakt. Ik heb geleerd om de geest open te houden en te blijven zoeken naar ongebruikelijke oplossingen. Ondertussen heb ik er alle vertrouwen in dat die oplossingen gevonden zullen worden. Me richten op het positieve helpt om in mijn kracht te blijven en de stroom van het leven zelf in de hand te houden, in plaats van me verlamd en wanhopig te voelen.

Het is mogelijk nieuwe techniek zonder gevaar te gebruiken

*Julek Wojtski, * 48, werkt als projectmanager op IT-gebied. Met technische expertise en creativiteit is hij er vaak in geslaagd om de stralingsbelasting te verminderen. Maar zijn kring wordt steeds kleiner.*

Als jongvolwassene trok ik de wereld in. Ik woonde een aantal jaren in Barcelona, Londen en Parijs en had geen angst om nieuwe mensen en landen te leren kennen. De wereld was een uitgestrekt terrein voor me om te ontdekken. Ik had een bepaalde lichtheid, een vertrouwen dat er een hoop manieren waren om mijn leven in te richten. Ik was er zeker van dat ik iets kon doen om het bestaan vorm te geven. Inmiddels is mijn wereld klein geworden.

Het begon rond 2002, toen ik maandenlang zware hoofdpijn had. Medisch onderzoek bracht geen oorzaak aan het licht en ook een CT-scan leverde niets op. Toen kwam er, volkomen onverklaarbaar, rugpijn bij. Ik was in die tijd een echt sportief iemand en had nog nooit rugpijn gehad. Ondanks de fysiotherapeutische behandeling kreeg ik zelfs spit. Op dat moment werkte ik in Spanje bij een bedrijf waar een airconditioning was. Ik dacht dat de airco te koud voor mijn nek was en spanning veroorzaakte, wat tot rugpijn leidde. Tegenwoordig ga ik ervan uit dat ik toen al elektrogevoelig was. Mijn computer thuis bestond uit een beeldscherm met de computer zelf op de grond. Het computergedeelte kon worden uitgebreid, bijvoorbeeld met een grafische kaart. Als technisch onderlegd persoon had ik toen al een WiFi-kaart geïnstalleerd – en mijn slaapplek zat dicht bij de computer.

In 2004, na een lang mobiel gesprek, realiseerde ik me dat mobiel telefoneren niet goed voor me was. De kant van mijn hoofd waar ik de telefoon had gehouden, voelde verdoofd aan, alsof het bloed niet goed meer circuleerde. Ik werd twee dagen lang geplaagd door zware hoofdpijn. Als ik vijf minuten lang belde, duurde de hoofdpijn twintig minuten; als ik twintig minuten belde, had ik er een dag last van. Ik weet tegenwoordig wat ik moet doen en blijf mijn mobiele telefoon wel gebruiken. Ik schakel Bluetooth en WiFi op mijn smartphone uit. Om de datastroom te vertragen, zet ik hem over naar het oudere 2G. Ik houd alleen de belangrijkste apps en gebruik een hoofdset, uiteraard bedraad. Ik merk hoe dicht ik de smartphone tegen mijn lichaam aan kan houden en welke afstand geen pijn doet. Als ik hem op 3G heb staan, voel ik benauwdheid en een onaangenaam getintel in de borststreek.

Ik kan niet begrijpen hoe sommige mensen aan mijn ervaringen kunnen twijfelen. Ze vragen me hoe ik dan weet wat de pijn veroorzaakt. Maar ik voel het één op één.

Ik heb er echt last van als mensen me ervan beschuldigen dat ik me de pijn inbeeld. Dat komt over als een belediging.

Tijdens mijn verblijf in Londen rond 2005 beseftte ik dat DECT-telefoons ook negatieve effecten geven en dat ik het internet alleen via een kabel zou moeten gebruiken. Tussen 2009 en 2012 woonde ik in Parijs met mijn partner in een kleine flat. Ik voelde me daar vanaf het begin onwel en kon me moeilijk concentreren. Ik was nerveus, kon mijn kop er niet bij houden, raakte dingen kwijt, wat ongebruikelijk voor me is. Ik schakelde een bouwbioloog in, die hoge stralingsniveaus in onze flat mat. Het schilderen van de muren met afschermende verf bracht verbetering.

Daarna verhuisde ik naar München, waar zich soortgelijke symptomen als in Parijs voordeden. Ik vond een lokale groep waarin ik andere elektrogevoelige mensen leerde kennen. Omdat ik op meer uitwisseling over het gegeven hoopte, zocht ik op internet naar andere getroffen. Er zijn allerlei groepen op het internet; maar ik kon nauwelijks iets vinden over het onderwerp hoogfrequente straling. Ik wilde anderen vertellen wat ik had ontdekt. Ik wilde ook iets van anderen opsteken. Het verbaast me dat er zo weinig discussie lijkt te zijn over zenderstraling. Maar het zoeken gebeurt via Google. Het is goed denkbaar dat Google er belang bij heeft om sites weg te filteren die kritisch over draadloos zijn, aangezien dat bedrijf deel uitmaakt van de lobby voor draadloze techniek.

We wonen sinds 2015 in ons eigen huis in de deelstaat Rijnland-Palts. Op een halve kilometer afstand staat een zendmast, waarvan ik de effecten niet voel. In december 2018 kwam er een installateur die de watermeter wilde vervangen. Ik informeerde meer gedetailleerd naar het apparaat. Het waterverbruik wordt gemeten met ultrasoon geluid en een draadloze module verstuurt elke 16 seconden gegevens, maar wordt slechts één keer per jaar vanaf de straat uitgelezen. Ik zei 'ho eens even' tegen de installateur, informeerde op internet naar manieren om de watermeter te omzeilen en wees het installatiebedrijf er uiteindelijk op dat de bescherming van gegevens bij deze watermeter niet langer gegarandeerd was. Ik vond het lastig om op de schadelijke gevolgen voor de gezondheid te wijzen, waar ik me meer zorgen over maak dan over gegevensbescherming. Toch diende de 'slimme' meter geïnstalleerd te worden. Toen het apparaat werd geïnstalleerd, stond ik er vijf minuten belangstellend bij en maakte me geen zorgen over die korte tijd. Daarna had ik twee maanden last van hartkloppingen en moest ik drie keer naar de spoedafdeling van het ziekenhuis. Het ECG was nietszeggend, maar er werd wel een verhoogde bloeddruk vastgesteld. De watermeter vereist een hoog stralingsvermogen dat door keldermuren en de grond heen moet. Zo'n sterk effect heeft die onopvallende draadloze module; die maar zo'n 1,5 x 1,5 cm groot is en

een batterij heeft die tien jaar meegaat. Ik heb de module met ettelijke lagen afgeschermd, maar zodanig dat hij nog steeds een beetje de kant van de straat op kan stralen. Hij kan nu vanaf daar worden uitgelezen.

Een jaar geleden kochten we een nieuwe auto. Toen ik erin reed, voelde ik een druk in mijn bovenlichaam, mijn hart klopte sneller en ik werd onrustig. Ik had de Bluetooth van de auto al uitgezet voordat ik ging rijden. We verkochten de auto weer en maakten een proefrit in een andere. Ik kreeg dezelfde problemen. Zelfs als de auto uitgeschakeld en de motor afgezet was, voelde ik het. Misschien had de tijd die we in de showroom doorbrachten een effect gehad? Ik kan de straling voelen, maar niet tot op de minuut, of uit welke richting die komt. Verder onderzoek wees uit dat bij nieuwe auto's de bandenspanning constant gemeten en draadloos doorgegeven wordt. Dit bandenspanningssysteem is verplicht, het zou brandstof en dus CO₂ besparen. We hebben op eigen verantwoordelijkheid banden zonder dat systeem laten monteren en nu kan ik de auto zonder klachten gebruiken. Van robotstofzuigers en printers krijg ik soortgelijke klachten als van de 'slimme' meter of dat bandenspanningssysteem. Veel printermodellen blijven straling uitzenden, zelfs als je de WiFi-functie (in theorie) hebt uitgeschakeld. Dus voor mij is elke aankoop van een elektrisch apparaat een ingewikkeld proces, dat meestal resulteert in meerdere keren retourneren. Ervaringen als deze verontrusten me. Wat komt er nog meer? Deze keer ben ik het systeem te slim af geweest. Hoe vaak zal dat me nog lukken?

Vroeger waren er kleine hotspots van openbare WiFi in stedelijk gebied waar veel mensen kwamen. Die waren makkelijk te verdragen voor me. Ik zie echter dat steeds meer steden zoals Keulen, Mainz en Trier hun WiFi-dekking uitbreiden. Als ik in de buurt van krachtiger installaties ben, beginnen mijn ogen te branden. Op een keer leek het te broeien in mijn ogen na een bezoek aan de stad. De aderen waren vergroot. Het voelde als zand in mijn ogen. Ik doe het nu met een bril die ik bedek met afschermfolie, die eigenlijk voor ramen is gemaakt. De folie is stug en past zich niet aan bij de kromming van het glas. De bril ziet er raar uit, maar hiermee kan ik ongeveer een uur verblijven in de WiFi-straling van de stad. De oogarts kon geen organische veranderingen ontdekken, hij was verbaasd toen ik het verband met straling noemde. Het is erg als mijn ogen letsel zouden krijgen. Ogen zijn belangrijk in het contact met andere mensen. Ik neem anderen allereerst met mijn ogen waar. Een gesprekspartner kijkt ook eerst in mijn gezicht en ziet mijn ogen – die door zenderstraling rood kunnen zijn. Na verloop van tijd kunnen mijn ogen blijvend letsel oplopen. Daarom moet ik de WiFi in de stad zo veel mogelijk uit de weg gaan.

Ik kan niet langer van het stadsleven genieten of door de straten slenteren. Ik voel me tegenwoordig onder druk gezet om dingen zo snel mogelijk gedaan te krijgen, om snel door te lopen. Ik wil niet constant bezig zijn met zoeken in de stad, kijken waar ergens WiFi-hotspots zijn; of op mijn smartphone turen om te zien waar er veel draadloze netwerken zijn. In het verleden hadden maar een paar hotels WiFi, meestal alleen in de lobby. Tegenwoordig staat WiFi op plek één, andere criteria komen er achteraan. Als ik in het vliegtuig zit, is bijna elke andere persoon bezig op een smartphone of tablet. Ik wacht altijd met spanning tot het vliegtuig opstijgt, want dan moeten de apparaten in de vliegtuigmodus worden gezet. Maar zelfs tijdens de vlucht gaat het zenden door, de tablet van medereizigers is via Bluetooth verbonden met een draadloze koptelefoon. Hoezo vliegtuigmodus? Evenals vliegen, vind ik reizen met de trein lastig. WiFi en netversterkers in de hogesnelheidstrein maken reizen een marteling voor me, het voelt bijna alsof ik griep heb.

Begin 2020 kreeg ik thuis last van duizeligheid en druk in mijn hoofd. De smartphone gaf aan dat er meer WiFi in de buurt was. Ik heb twee meetapparaten en eentje kan ik gebruiken om te bepalen uit welke richting de straling komt. Een buurman had zijn WiFi versterkt met repeaters. Nu draag ik zelfs een afschermende muts in mijn eigen huis. In de woonkamer kon ik de stralingsbelasting verminderen door afschermingsmaterialen te gebruiken. Ik denk erover om het huis nog verder af te schermen. Er liggen veel kabels in ons huis, ook als deuren daardoor niet dicht kunnen. Dat is niet erg, daar kan ik mee leven. Maar het feit dat ik in mijn eigen huis overgeleverd ben aan de straling van mijn burens is bedreigend en het voelt opgedrongen. Huizen hebben muren, zodat er een afscheiding is met de burens en iedereen voor zichzelf kan leven. Maar muren beschermen niet tegen zenderstraling.

Ik moest onze nieuwe tv uit elkaar halen om de Bluetooth uit te schakelen.

Waarom hebben we al die Bluetooth nodig? Er zijn tandenborstels en lampen met Bluetooth. De thermostaat van de verwarming kan bediend worden via Bluetooth, net als de tv. Tot nu toe werkten afstandsbedieningen voor de tv met infrarood. Als je ze nu bedient met Bluetooth, kunnen er meer gegevens worden verzonden en reageert de afstandsbediening ook op spraak. Een tijdlang heeft het over 3D-brillen gegaan die via Bluetooth werkten. Ik moest onze nieuwe tv uit elkaar halen om de Bluetooth uit te schakelen. Misschien kan ik mezelf op een gegeven moment niet meer beschermen. Zal ik in de toekomst nog van het leven kunnen genieten? Zal ik over tien jaar nog leven?

Bovendien wordt er een enorme hoeveelheid gegevens verzameld. Via GPS kan een bewegingspatroon worden samengesteld. Dank zij smartwatches kennen de aanbidders van deze technologie elke hartslag en weten ze wanneer iemand nerveus wordt. Alexa heeft haar oren overal. Dit is nieuwe technologie voor mensen die up-to-date willen zijn – maar tegen welke prijs? Als je een camera installeert bij de ingang van je huis, kun je vanaf een vakantiebestemming zien wie er aanbelt en de deur op afstand openen voor de postbode; maar je geeft ook informatie prijs over je eigen contacten en de privacy thuis. Gegevensbescherming is niet langer vanzelfsprekend. Je kunt het zien dat zelfs e-mails gelezen worden, want de advertenties die je toegestuurd krijgt, zijn op de inhoud van je e-mails gebaseerd. Dit recht van de provider kan uitgeschakeld worden, weinig mensen nemen echter de moeite.

Bij sommige produkten is het nu zo, dat gebruikers zich niet meer tegen de straling ervan kunnen beschermen. Nieuwe iPhones bijvoorbeeld hebben geen aansluiting meer voor een bedrade hoofdstet. Mijn moeder heeft een smartphone met vooraf geïnstalleerde diensten waarvan ze de helft niet gebruikt. Ze zou zichzelf de helft van de straling kunnen besparen. Waarom zijn apparaten zo afgesteld dat ze veel straling veroorzaken? Waarom wordt er niet meer gewaarschuwd? Mensen hebben steeds vaker last van burn-out, slapeloosheid en hoofdpijn. Waarom wordt dit niet in verband gebracht met hoogfrequente elektromagnetische velden, hoewel het zo voor de hand ligt? Waarom zijn de indicaties dat er een probleem is zo verspreid en niet gebundeld? Er zijn studies, de kennis is er. Draadloze techniek wordt gepresenteerd als onvermijdelijk. Hoe kunnen we vechten tegen deze enorme lobby? Het is mogelijk om de nieuwe techniek zonder risico's te gebruiken. Digitalisering kan ook bekabeld zijn. Veel mensen denken er niet eens meer aan dat je een kabel kunt gebruiken.

Ik werk nu bijna tien jaar als projectmanager voor een IT-bedrijf. Ik heb het geluk dat ik vanuit huis kan werken. Teamvergaderingen worden per beeldverbinding

Privé-gegevens

De Oostenrijkse *Bundesarbeitskammer* [federale kamer van arbeid] heeft een studie gepubliceerd met de titel 'Commerciële digitale surveillance in het dagelijks leven'. Hoewel de studie dateert uit 2014 en de ontwikkelingen in de tussentijd aanzienlijk geëvolueerd zijn, geeft ze nog altijd geldende informatie over hoe privé-gegevens (bijv. van smartphones of fitnessarmbanden) voor zakelijke doeleinden worden gebruikt en dat vrijheid, democratie en de autonomie van het individu bedreigd worden.

> Wolfie Christl (2014): 'Kommerzielle digitale Überwachung im Alltag'. *Cracked Labs* i.o.v. *Arbeiterkammer Wien* (okt/nov).

gehouden en ik kan mijn werk aanpassen aan mijn behoeften. Toen ik nadacht over mijn beroepskeuze, heb ik ook overwogen om leraar te worden. Maar vandaag de dag zou ik niet eens meer als leraar kunnen werken. Ik zou ook niet als loodgieter kunnen werken, met al die draadloze 'slimme' meters. Personeel in supermarkten en winkelcentra wordt aan WiFi blootgesteld. Ik zou geen winkelmedewerker kunnen zijn. Ik zou ook niet als arts of verpleegkundige in een ziekenhuis kunnen werken, want ook daar is straling. Ik zou niet kunnen rijden in een nieuwere auto met al die hulpsystemen voor het rijden. Ik zou niet als automonteur kunnen werken. Ik ben inmiddels bang om van baan te veranderen. Ik ben bang om van woonruimte te veranderen. Ik zou later spijt kunnen krijgen van zo'n beslissing. Vroeger was verhuizen geen punt voor me. Nu heb ik echt angst voor verandering.

Ik woon al zestien jaar met mijn partner samen. Hij kent me nog uit de onbezwaarde tijd. Hij heeft vaak meegemaakt hoe zorgeloos ik was in een situatie, vervolgens pijn voelde als gevolg van elektrosmog en pas later de stralingsbron zag. Hij heeft gezien hoe zorgeloos ik omga met mobiele telefoons. Mijn partner is begripvol en bereid om rekening met me te houden. Toch legt het een druk op de relatie. Als hij bij me is, zijn veel dingen voor hem ook niet meer mogelijk. Als we als hotelgasten aan WiFi blootgesteld worden, keldert mijn humeur en word ik chagrijnig. Dat heeft ook invloed op hem. Als ik goede vrienden bezoek, vraag ik hun om de WiFi uit te zetten. Ik heb stellen met een baby in mijn naaste vriendenkring ook gewezen op de risico's van draadloos. Maar ik neig ertoe me in te houden. Het is erg als er geen keuze is. De keuze of ik een cursus voor volwassenen wil bijwonen met of zonder WiFi bestaat niet. Dat is zo veel als uitsluiting. De laatste cursus volwassenenonderwijs die ik volgde, vond plaats in een schoolgebouw met WiFi. Ik vond het moeilijk daarmee om te gaan, ik had aldoor hoofdpijn en duizeligheid.

Ik kan alleen maar speculeren waarom ik last heb van elektrohypersensitiviteit, terwijl anderen dat niet hebben. Sommige mensen lijden aan belasting door zware metalen. Ik kan me goed voorstellen dat er een verband is tussen verontreiniging met zware metalen en elektrohypersensitiviteit. Misschien dat er in mijn kinderjaren een koortsthermometer kapot is gegaan, misschien heb ik kwikdampen van kapotte spaarlampen ingeademd. Ik heb over ontgiften met DMPS gelezen en heb zelf ook een ontgifting laten doen. Ik vond het verontrustend dat de geadresseerde stof, mogelijk kwik, zich elders in het lichaam zou kunnen vastzetten. Ik wil mezelf geen extra schade bezorgen met dit medicijn.

Helaas kan ik voor mijn gezondheidsproblemen – en dus ook mijn sociale, psychische en professionele problemen – niet op de geneeskunde, specialisten of het systeem van gezondheidszorg vertrouwen. Iedereen die lijdt aan elektrohypersensiti-

viteit blijft volledig onzichtbaar als patiënt, of wil zelfs ook onzichtbaar blijven, omdat je meestal alleen maar te maken krijgt met een gebrek aan begrip.

Men verweet me een technofob te zijn



Thomas Warmbold, 47, getrouwd, vader van drie kinderen, kwam tijdens zijn werk als pastor enkele minuten te dicht bij een zendinstallatie in de kerktoeren. Het feit dat zijn lichaam sindsdien op straling reageert, is al vele malen geconstateerd, maar noch de verzekering voor ziekte noch die voor aansprakelijkheid wil betalen, omdat er geloofd wordt dat het oorzakelijk verband niet duidelijk genoeg is.

Ik werkte vele jaren als pastor in het bisdom Osnabrück. Ik zette me in voor ervaringsgerichte en avontuurlijke benadering in het jeugdwerk. In 2012 vroeg het parochiebestuur of ik een klimactiviteit in of op de kerktoeren kon aanbieden in het voorprogramma van onze bedevaart voor gezinnen. Ik was daartoe bereid. Ter voorbereiding werd een training georganiseerd voor de geïnteresseerde jongeren. De instructie bestond uit theorie, knopen leggen en regels, naast praktische klimoefeningen in de kerktoeren.

Op dezelfde dag trof ik ook voorbereidingen voor het klimmen aan de buitenkant van de kerktoeren. Het touw moest door de galmluiken. De galmluiken zitten hoog in de kerktoeren in de ruimte waar de klokken zich bevinden en zorgen ervoor dat het geluid ervan tot ver te horen is. Als ze geopend zijn, is het groot genoeg voor iemand om er doorheen te klimmen. Ik wist dat, en ook dat er een zendinstallatie in de galmluiken zat. De galmluiken waren een paar jaar eerder vernieuwd en ik was in de klokkentoren geweest met de toenmalige veiligheidsfunctionaris. Hij had me nadrukkelijk gewezen op het gevaar van luide klokken, maar niet op het gevaar van de zender. Ik bracht een paar minuten door in de directe omgeving van de zender ter voorbereiding op de klimactie.

De dag erna werd ik wakker met hoofdpijn. Ik had tintelingen en gevoelloosheid aan de linkerkant van mijn lichaam; ik kon mijn bewegingen links niet goed coördineren, ik botste tegen de deurpost en mijn voet gleed van het pedaal van mijn fiets. Vanwege die verlamingsverschijnselen maakte ik meteen een afspraak bij mijn huisarts; dat was voor de volgende dag. Mijn huisarts vroeg wat er precies was gebeurd. Hij was bekend met vermeldingen in de literatuur over individuele gevallen met soortgelijke symptomen in reactie op zenderstraling.

De verlamningsverschijnselen verdwenen. Ik werd nog weer eens aanstaande vader en dacht tijdens de twee maanden ouderschapsverlof voldoende te kunnen herstellen om mijn eerdere leven weer op te pakken. Het liep echter anders dan verwacht. Bij straling had ik concentratieproblemen, vermoeidheid, traagheid, innerlijke onrust, verhoogde vatbaarheid voor infecties, drang om weg te lopen, miselijkheid, overgeven, rillingen, uitputting en griepverschijnselen. Ook mijn nachtrust was verstoord. Ik moest die veranderingen steeds meer accepteren. Tegelijkertijd zat ik nog vol ideeën voor mijn werk.

Omdat ik aanvankelijk niemand kende met dergelijke ervaringen, werd ik alsmaar door twijfels geplaagd. Ik vroeg mezelf af of dit werkelijk het geval kon zijn, of dat ik me gewoon een verband met straling inbeeldde. Na een paar maanden leerde ik in een zelfhulpgroep andere patiënten kennen, die me een meetapparaat aanraadden waarmee ik de stralingsbelasting zichtbaar en hoorbaar kon maken – en er viel duidelijk een verband met mijn lichamelijke reacties te herkennen. Omdat het verband in mijn geval zo duidelijk is, bleef me een lange periode van onopgehelderd lijden bespaard. Ik heb nu verschillende verklaringen die getuigenis geven over mijn elektrohypersensitiviteit (EHS). Na verloop van tijd werd het duidelijk dat ik mijn beroep niet langer kon uitoefenen. Ik kreeg mijn uitkering zonder grote obstakels. Verzekeraars verlenen mensen die zo duidelijk als ik getroffen zijn waarschijnlijk liever snel een uitkering dan dat er naar de rechter wordt gestapt.

De toekenning is echter geen verklaring of belofte dat er een specifiek oorzakelijk verband is dat aanleiding geeft tot aansprakelijkheid. Mijn particuliere arbeidsongeschiktheidsverzekering weigert de aanspraken die ik op grond van de polis heb. De verzekering zou moeten uitkeren als ik langer dan zes maanden ten minste vijftig procent van de tijd niet in staat ben om mijn werk te doen. Ik ben niet alleen niet in staat om te werken, ik ben volledig arbeidsongeschikt en dat ben ik al jaren. Vanwege dat het een arbeidsongeval is, zou ook de aansprakelijkheidsverzekering van de werkgever in beeld moeten komen. Het staat voor iedereen buiten kijf dat ik voorafgaand aan de stralingsbelasting in de kerktoeren een normaal leven kon leiden. Dat mijn lichaam sindsdien op straling reageert, is al vele malen vastgesteld, maar er wordt beweerd dat de causaliteit niet onomstotelijk is bewezen. De bewijslast ligt bij mij.

Ondertussen kreeg ik te horen dat de oorzaak van mijn ziekte aan vijandigheid tegenover techniek zou liggen. Dat klopt niet, maar techniek moet wel draaglijk zijn voor de gezondheid. Ik ben geïnteresseerd in technische mogelijkheden. In mijn tijd als pastor werkte ik samen met een softwareontwikkelaar aan een pelgrimsroute door de heide naar ons bedevaartsoord. De route zou gemaakt worden met

behulp van *augmented reality*, een gecomputeerde aanvulling van de realiteit. Ik initieerde die inzet van veelbelovende technische mogelijkheden; maar omdat de besluitvormende raad geen bekendheid met QR-codes had, liep het project op niets uit.

Wij wonen in een klimaatneutraal huis met de modernste ventilatie. We hadden ook zonnepanelen op het dak. Sinds mijn klimactie kon ik niet meer in de studeerkamer boven verblijven als de zon scheen en het systeem in werking was. Ik moest ook de ruimte mijden waarin de omvormer zich bevond. Als ik mezelf blootstelde aan de straling, waren de effecten hoofdpijn, traagheid en malaise. Met pijn in het hart hebben we het systeem laten ontmantelen.

Ik heb ook contact met het bedrijf aeroLiFi. Daar houden ze zich bezig met de ontwikkeling van apparaten die gegevens verzenden met behulp van licht. Op dit moment hebben we een demonstratieset hier en we hopen dat de school van onze tienerzoon bereid zal zijn om deze nieuwe techniek te testen en bekendheid te geven. Dit voorbeeld laat duidelijk zien dat ik geen technofob ben. Ik heb ook onze burgemeester geïnformeerd over de mogelijkheden van dataoverdracht via licht en voorgesteld om de bekabeling in de nieuwe uitbreiding van een lokale basisschool zo aan te leggen, dat er achteraf LiFi kan worden ingebouwd, als alternatief voor WiFi.

Als ik elektromagnetische velden mijd, voel ik me prima. De symptomen van mijn elektrohypersensitiviteit treden op als ik de dosis elektromagnetische straling die ik kan verdragen, overschrijd. In ons huis hebben we alleen bedrade dataoverdracht. Ik heb de bovenverdieping afgeschermd, omdat daar de straling vanaf de kerktoeren binnenkomt. Ik kan me hier thuis prima redden, maar mijn deelname aan het openbare leven is erg beperkt. We zijn nu ouders van drie kinderen, die alle drie naar school gaan. Bij alle openbare aangelegenheden, zoals schoolinschrijvingen of kooroptredens, waarbij ik mijn kinderen zou willen vergezellen, moet ik nadenken in hoeverre ik mezelf blootstel aan de alom aanwezige straling. Kan ik er

Data via licht

LiFi (*Light Fidelity*) en VLC (*Visible Light Communication*) zijn termen die duiden op draadloze dataoverdracht via zichtbaar licht of infraroodgolven, waarmee zeer hoge overdrachtssnelheden worden bereikt. Muren worden er niet mee doordrongen, LiFi reikt niet tot in naburige flats of huizen. Gebruikers van LiFi beschermen zichzelf en hun burens tegen schadelijke straling.

> Op DIAGNOSE-FUNK.ORG [en bv. STOPUMTS.NL] zijn meerdere artikelen over LiFi te vinden.

wel bij zijn? Zo ja, ben ik er dan aan het begin en ga ik vroeg weg, of kom ik later? Ik wil deze momenten graag delen met mijn gezin, mijn kinderen begeleiden – precies zoals ze dat willen en nodig hebben – en deel uitmaken van hun leven, maar ben daarin gevoelig beperkt. Toen ik een paar jaar geleden een begrafenis bijwoonde, waren de effecten voor mijn gezondheid zo ernstig, dat ik drie dagen later niet het kerstspel bij kon wonen waar onze drie kinderen aan deelnamen. Ik zit bij ouderavonden op school steeds onder tijdsdruk. Als we mijn schoonouders bezoeken, kan ik er maar kort zijn vanwege een zender in de buurt; mogelijk alleen voor de lunch. Ik rijd dan naar het bos en wacht daar, om de kinderen en mijn vrouw meer tijd met hun ouders dan wel grootouders te geven.

We hebben voor bezoek aan schoonfamilie en vrienden een camper gekocht, maar ook voor vakanties met het gezin; of om nu en dan deel te nemen aan het openbare leven. Het is moeilijk om een stralingsarm vakantiehuisje te vinden. We hebben ondervonden dat huisjes die als stralingsarm zijn aangemeld, toch niet zo stralingsarm zijn als wordt beweerd. We reizen met de camper en zoeken bijvoorbeeld naar afgelegen, stralingsarme parkeerplekken in het bos; maar zelfs die worden steeds zeldzamer en onze zoektocht duurt vaak lang. Soms zijn we nog onderweg als bijvoorbeeld de kinderen al honger hebben of moe zijn. Het gezin lijdt er ook onder. De straling nekt me op veel plaatsen. Of het nu de bioscoop is, de dierentuin, een ritje in de draaimolen op de kermis, of als toeschouwer in het voetbalstadion – overall is straling, zelfs tijdens bergwandelingen.

Eigenlijk is het een verklaard doel van de politiek om deelname aan het maatschappelijk leven mogelijk te maken.

De voortschrijdende, op straling gebaseerde digitalisering beperkt in toenemende mate mensen met elektrohypersensitiviteit in hun mogelijkheden om deel te nemen aan het openbare leven. Toen ik een keer boodschappen ging doen, ontdekte ik in de supermarkt veel meer stralingslast dan gewoonlijk. Ik werd zo haastig dat ik iets vergat. Mijn vrouw ging terug de winkel in en informeerde naar de WiFi. Er werd haar verteld dat er onlangs hotspots waren geïnstalleerd. Voor mij betekent dat een verdere marginalisatie. Terwijl het eigenlijk een verklaard doel van de politiek is om deelname aan het maatschappelijk leven mogelijk te maken.

Ik ben voor de tweede keer getrouwd. Mijn eerste vrouw stierf in 2008 op 31-jarige leeftijd aan een hersentumor. Ze had zich als veertienjarige al veel teruggetrokken in haar kamer met een snoerloze telefoon en bracht dan veel tijd door met bellen. De tumor zat aan de kant van het hoofd waar ze de telefoon altijd hield. Des-

tijds dacht niemand na over de vraag of de tumor ontstaan kon zijn door deze belasting, maar die zou goed de oorzaak kunnen zijn. Tegenwoordig ben ik bekend met onderzoeken die wijzen op het verband tussen zenderstraling en tumoren.²⁵ Helaas is de relatie met de familie van mijn overleden vrouw nu bemoeilijkt door mijn elektrohypersensitiviteit. Ik ondervind steun in mijn bredere familie- en vriendenkring. We waren bijvoorbeeld uitgenodigd op de bruiloft van een vriend. Bij de uitnodiging gaven ze aan dat ze het wilden vieren zonder dat gebruik zou worden gemaakt van mobiele telefoons en smartwatches.

Wat mij persoonlijk betreft, zorg ik ervoor mijn lichaam te ontgiften en te ontstressen en mijn gevoeligheid voor straling te verminderen. Ik doe aan vasten, en sauna's zijn ook goed voor me. Dat opent de poriën in de huid en stimuleert de bloedsomloop, wat de ontgifting bevordert en het immuunsysteem versterkt. Gezonde voeding is belangrijk voor me. Ik kan ook versterking en nieuwe energie opdoen door beoefening van kundalini-yoga en qigong.

Ik heb een zeer evenwichtig leven. We hebben een grote tuin met ganzen en kippen. Ik verbouw onze eigen groenten, probeer nieuwe methoden uit en experimenteer met onbekende planten. Helaas wordt deze tot dusver voor mij zorgenvrije plek ook bedreigd. Er is een zendinstallatie gepland. Ik ben in gesprek met de burgemeester om contractueel af te spreken dat het zendvermogen beperkt zal zijn en dat de mast niet voor andere zenders wordt doorverhuurd. Ook een witte zone zou denkbaar zijn of een gemeentelijk voorzorgsconcept waarin een gebiedsgebonden vermindering van stralingsbelasting wettelijk is vastgelegd.

Het is niet echt iets voor mij om juridische stappen te ondernemen, maar noodgedwongen heb ik twee rechtszaken lopen om mijn arbeidsongeschiktheid door de uitkeringsinstantie en het arbeidsongeval door de verzekeringsmaatschappij te laten erkennen. Nu komt er een derde rechtszaak aan vanwege de geïnstalleerde zender. In het juridische geschil met de verzekeringsmaatschappij heeft de andere partij een expert aangesteld die vroeger voorzitter was van de *Strahlenschutzkommission* SSK [commissie voor stralingsbescherming]. In die functie adviseerde hij de regering over de huidige blootstellingslimieten en nu treedt hij op als getuigdeskundige in de rechtszaal. Tot nu toe dacht ik dat zoiets niet mogelijk kon zijn vanwege de scheiding der machten in ons land. Ik zit dus indirect in een juridisch

25 Carlberg M, Hardell L (2017): 'Evaluation of Mobile Phone and Cordless Phone Use and Glioma Risk Using the Bradford Hill Viewpoints from 1965 on Association or Causation' [evaluatie van het gebruik van mobiele en snoerloze telefoons en het risico op glioom met gebruik van de Bradford Hill-standpunten uit 1965 over associatie of oorzakelijk verband]. *BioMed Res Int*: 9218486.

geschil met de commissie voor stralingsbescherming, en er is een uitspraak van een standvastige rechter nodig wil er daadwerkelijk recht worden gedaan.

Al in de beginjaren van mijn betrokkenheid probeerde ik mensen in mijn directe omgeving te informeren over de gevaren van straling, en sindsdien heb ik die betrokkenheid uitgebreid. In oktober 2019 was ik aanwezig bij een symposium georganiseerd door het Kompetenzinitiative. Door het directe contact met de wetenschappers daar, kreeg ik de indruk dat er voldoende wetenschappelijk bewijs is om het risico van EMV's opnieuw te evalueren en het voorzorgsprincipe van de EU toe te passen. Ik geef lezingen, ben actief in de federale werkgroep mobiele telecom van de Ecologisch Democratische Partij ÖDP en ben medeoprichter van de vereniging *Gesund verNETZt* [gezond verbonden].

Naast de risico's van EMV's voor de gezondheid is de toenemende vergaring van gegevens een andere kwestie die me aan het denken zet. Er dient een veel opener patiëntendossier te komen. Er zijn sport- en fitnessapps via welke je een bonus van je zorgverzekeraar kunt krijgen. Tegelijkertijd geef je data over je gezondheid prijs. Met *Near Field Communication* (NFC, nabijeveloverdracht) worden geldtransacties op korte afstand contactloos verwerkt, bijvoorbeeld bij het afrekenen in de supermarkt. De pakketdienst heeft mijn digitale handtekening, banken slaan grote hoeveelheden gegevens op en zelfs belastingaangiften worden digitaal gedaan. Wie heeft er allemaal toegang tot die gegevens? Hoe worden ze gebruikt? Het is volledig ondoorzichtig.

Naschrift:

Negen jaar na zijn ongeluk kreeg Thomas Warmbold een nieuwe diagnose: non-Hodgkin lymfoom, een chronische lymfocyttaire leukemie. Dat zit er; maar het is in het huidige stadium niet acuut en hoeft ook niet behandeld te worden. De Nieuw-Zeelandse milieuwetenschapper Neil Cherry legt in zijn kritiek²⁶ op de [dominant bepalende] richtlijnen van de ICNIRP een direct verband tussen non-Hodgkin lymfoom en niet-ioniserende straling. De dosis-responsrelatie tussen de stralingsbelasting en deze vorm van kanker blijkt significant te zijn.

26 Dr. Neil Cherry (2002): *Criticism of the Health Assessment in the ICNIRP Guidelines for Radiofrequency and Microwave Radiation (100 kHz – 300 GHz)* [kritiek op de gezondheidsbeoordeling in de ICNIRP-richtlijnen voor RF en microgolfstraling]. Lincoln Universiteit Nieuw-Zeeland (21 sep).

11. Extreme situaties

Ik ben gedwongen om in het bos te leven



Suzanne Sohmer, 62, chemisch-technisch assistent, heeft haar woonplek in het bos al acht jaar niet verlaten. Ze wil zichzelf niet blootstellen aan stralingsbelasting; buiten haar toevluchtsoord is de kans op een levensbedreigend risico voor de gezondheid te groot.

Door het werk van mijn vader zag ik al vroeg veel van de wereld en leerde ik verschillende culturen kennen. Mijn interesse in reizen is gebleven en ik ben altijd graag onderweg geweest, op de motor, op de fiets en te voet. Mijn reizen hebben me door Europa, Afrika en Azië gevoerd.

Ik was gezond, had een goede lichamelijke conditie en keek altijd uit naar nieuwe uitdagingen. Toen ik na een motorongeluk te maken kreeg met nekletsel, wat me onder andere mijn schildklier zou kosten, was dat geen reden om somber naar de toekomst te kijken of om voortaan alleen nog maar vakanties in eigen land te boeken. Integendeel, ik wilde snel weer op reis. En dus pakte ik in 1990 mijn fiets weer en reed naar Beijing. In 1992 bracht de Trans-Siberische spoorlijn me naar Moskou, waarvandaan ik terugkeerde naar Hamburg, waar ik een nieuwe baan zocht en vond.

Ik begon bij de meteorologische dienst in Hamburg. Mijn taak was het uitvoeren van chemische analyses van de lucht. Toen het observatorium in Hamburg in 1996 werd gesloten, kreeg ik de kans om naar Beieren te gaan. Daar was ook een observatorium, op de Hohe Peißenberg, waar ik mijn werk kon voortzetten. Toevallig kreeg mijn man uit die tijd ook een nieuwe baan aangeboden van zijn werkgever in Zuid-Duitsland; dus niets leek een onbezorgde toekomst in de weg te staan, en vol verwachting vertrokken we op de fiets vanuit Hamburg naar het zuiden. We vonden al snel een appartement in het dorp Hohenpeißenberg.

Wat me van meet af aan verbaasde, was dat de meetapparatuur voor de chemie van de lucht, die in Hamburg perfect had gewerkt, op de Hohe Peißenberg erg gevoelig voor storingen bleek en in sommige gevallen niet eens meer gekalibreerd kon worden. De meetapparatuur was er vanuit Hamburg heen gestuurd voor toekomstig gebruik en de verandering van locatie leek een ongunstige invloed te hebben. Omdat transportschade uitgesloten kon worden, werd ik doorverwezen naar

een collega die als ingenieur HF-techniek een plausibele verklaring voor het fenomeen kon geven. Niet ver weg stond een televisiemast met zenders voor tv, radio en mobiele telefonie. De HF-straling beïnvloedde de gevoelige elektronica van onze meetapparatuur. Hijzelf, legde de ingenieur uit, had een vergelijkbare ervaring gehad met elektronische schakelingen; want op zijn vorige werkplek hadden die prima gewerkt, maar hier op de Hohe Peißenberg plotseling niet meer. Dat zette me aan het denken; maar op dat moment stelde ik mezelf niet de cruciale vraag, wat er dan met mensen gebeurt als de elektronica van apparaten zo op hoogfrequente straling reageert. De inbandige weerradar, die met 5,6 GHz werkte, vormde een extra bron van straling. Later bleek uit een officiële meting in opdracht van mijn werkgever dat de totale blootstelling in de werkruimte ongeveer een zesde van de officiële limiet bedroeg, waarbij de grootste belasting afkomstig was van emissies van VHF en de weerradar.

Begin september 1996 begon ik aan mijn nieuwe baan op de Hohe Peißenberg. In de herfst had ik al last van zich aldooer herhalende infecties, ik was bevattelijker en kwakkeliger en miste mijn gebruikelijke energie. Vermoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid en concentratieproblemen werden mijn constante metgezellen. Op het werk had ik onverwachte bloeddrukcrises, hartproblemen en gewrichtspijn. Koortsaanvallen vloedden me. Toen ook nog eens mijn calciumspiegel uit de bocht vloog, raakte ik volledig uit evenwicht. Als de calciumspiegel daalt, begint het te trekken en tintelen in de ledematen, de gezichtshuid wordt gevoelloos en de spieren beginnen uiteindelijk te verkrampen. Ik heb dan onmiddellijk een intraveneuze calciumtoevoer nodig, want het kan levensbedreigend worden als mijn middenrif verkrampst en ik niet meer kan ademen. Omdat ik geen schildklier en bijschildklieren meer heb, moeten de ontbrekende hormonen en ook calcium worden aangevuld. Ik heb het de afgelopen vijftien jaar met de medicatie goed gered. Waar ik ook ter wereld was, ik had er nooit problemen mee. Voor mijn huisarts was het onduidelijk waarom het met mijn calciumwaarden nu zo uit de hand liep. Onderzoeken door een endocrinoloog en andere specialisten boden ook geen verklaring. In de rapporten van de artsen stond dat alles optimaal was ingesteld. Maar waarom moest ik de orale calciumdosis verhogen tot de maximaal mogelijke limiet om spierkrampen te voorkomen? En zelfs dat was niet meer genoeg; mijn calciumionen leken op mysterieuze wijze ergens in mijn lichaam te verdwijnen. Ik had steeds vaker extra intraveneus calcium nodig, dikwijls als noodmaatregel.

Dank zij publicaties erover van wetenschappers begrijp ik nu wat er gebeurt met calciumionen, wanneer gepulseerde HF het organisme beïnvloedt. Mijn huisarts merkte herhaaldelijk op dat mijn bloedwaarden op werkdagen verslechterden. Ik zocht instinctief ontspanning beneden bij de rivier, zonder bewust te beseffen dat

het lagere deel van het dal minder stralingsbelast was. Ik maakte ook van vele gelegenheden gebruik om hier te slapen en kon zo voldoende bijkomen om weer hoop te vatten. Ik dacht me ook door mentale training beter te kunnen voorbereiden. Dus krabbelde ik telkens weer op en ging aan het werk, om vervolgens opnieuw een tik wat betreft mijn gezondheid te krijgen.

Daarna volgden enkele jaren waarin de toestand het ergst werd. In 1999 kreeg ik een inzinking op mijn werk, mijn bloeddruk liep gierend uit de hand met pieken van 230/130 mmHg.²⁷ De calciumspiegel ontspoorde, ik kreeg bijna elke dag spierkrampen, het calcium moest steeds vaker intraveneus toegediend worden om de levensbedreigende toestand af te wenden. Er was niets meer over van mijn vroegere goede fysieke conditie en het ziekteverzuim nam toe. Ik kon mezelf totaal niet meer redden, wat ook gevolgen had voor mijn privéleven, want mijn huwelijk liep stuk door deze belasting.

Het vermoeden dat mijn gezondheidsproblemen werden veroorzaakt door de HF-belasting op mijn werkplek werd bevestigd. Ik realiseerde me dat sommige van mijn collega's ook met ernstige gezondheidsproblemen kampten. We waren met ongeveer vijftig personen, van wie er zo'n tien zwaar ziek werden. Verscheidene stierven aan kanker, hersenbloeding en één collega stierf aan amyotrofische lateraal sclerose (ALS), een ongeneeslijke ziekte van de motorische zenuwen. De toenmalige veiligheidsfunctionaris was erg voor het reduceren van stralingsbelasting op de werkplek. Maar mijn werkgever (overheidsdienst!) kon daar niet mee instemmen, want de staat kan niet aan de ene kant beweren dat de blootstellingslimieten onze gezondheid beschermen en aan de andere kant eigen werkruimtes tegen straling laten afschermen. En dus kwam per kerend bericht van het hoofdkantoor de boodschap: als de werknemers bleven klagen over stralingsbelasting, zou de locatie op de Hohe Peißenberg gesloten moeten worden. Maar niemand wilde dat. En dus keerde alles zich om en kregen degenen die zich uit durfden te spreken met vijandigheid te maken van de anderen die bang waren voor hun baan.

Ik verhuisde naar een ander appartement in de stad in de hoop dat ik daar beter zou kunnen slapen, maar het hielp niet. Vanwege mijn langdurige ziekteverzuim zou ik uiteindelijk in een revalidatieprogramma komen. Toen ik er in de kliniek in kwestie om vroeg, verzekerden ze me op voorhand dat er geen zendmasten in de buurt waren. Ik was aangenaam verrast dat er snoertelefoons in de kamers waren en stickers met *Geen mobiele telefoon* op de deuren. Maar toen dit: mijn bloeddruk steeg de eerste nacht enorm, daarna gaven zichtstoornissen en tintelingen in mijn ledematen aan dat mijn calciumniveau zakte. Na veel discussie met de artsen kreeg

27 De eenheid mmHg wil zeggen: millimeter kwik, en geeft de mate van druk aan. (jv)

ik intraveneus het reddend calcium ingespoten. Mijn klachten verbeterden onmiddellijk, maar dat duurde niet lang. De hele zaak escaleerde toen ik weer hevige spierkrampen kreeg en niemand me calcium wilde geven; dus belde ik de spoedarts voor hulp. Toen moest ik de revalidatie afzeggen: er bleek toch een zender op het dak van de kliniek te staan, weggemoffeld in de schoorsteenbehuizing, zoals de leidinggevend arts uiteindelijk toegaf. De exploitanten hadden hem verteld dat er onder een antenne geen straling was! Na deze korte ziekenhuisopname had mijn lichaam vier maanden noodbehandeling nodig, tot het zich had hersteld en de calciumspiegels weer stabiel waren.

Na deze ontregelende ervaring kwam er eindelijk een sprankje hoop. Ik kreeg een arts aanbevolen die bekend was met het onderwerp elektrohypersensitiviteit en de juiste diagnose kon stellen. Dat betekende definitief uitsluitel en ik moest accepteren wat ik lange tijd niet had willen toegeven.

In 2004 liet ik mijn woonruimte afschermen. Ik woonde nu in Oberammergau. Omdat ik ook problemen had met de stroom in huis, werd er een gasfornuis geïnstalleerd, en bij het strijken hielp een strijkijzer zonder snoer (met oplaadbare batterij). Voor ik het huis verliet, trok ik een beschermend HF-pak aan, zoals technici van mobiele telefonie dat bij hun werkzaamheden dragen. Omdat de voornaamste belasting op mijn werk door VHF werd veroorzaakt, had ik een beschermepak met twee lagen nodig tijdens de werkuren, omdat de afscherming van een pak met één laag niet voldoende was. Toen ik een aanvraag indiende om de kosten vergoed te krijgen, begon de draaimolen over verantwoordelijkheid tussen pensioenverzekering, ziektekostenverzekering, aansprakelijkheidsverzekering en arbeidsbureau, wat uiteindelijk leidde tot een zes jaar durend juridisch geschil. De pensioenverzekering weigerde de vergoeding met het groteske argument dat zo'n beschermend pak 'ongewenst aandacht zou kunnen trekken'. Maar mijn advocaat eiste een feitelijke, geen politieke rechtvaardiging voor de weigering. Toen het arbeidsbureau er uiteindelijk mee instemde om een deel van de kosten te vergoeden, kreeg ik ontslag van mijn werkgever. Het had allemaal te lang geduurd. Na een periode van werkloosheid moest ik een arbeidsongeschiktheidsuitkering aanvragen. Ik was niet zeker of ik die zou krijgen. EHS wordt gewoonlijk niet door de autoriteiten erkend en ik wilde niet accepteren dat ik een psychische aandoening als diagnose kreeg. Ik was bang dan niet van dat stigma af te komen. Mijn advocaat was optimistisch, maar zei dat ik veel geduld zou moeten hebben ten aanzien van alle instanties. Toen kwam de verrassing: mijn uitkeringsaanvraag werd goedgekeurd, zonder verdere bezwaren, expertises of zelfs gerechtelijke procedures. Ik neem aan dat er geen precedent moest worden geschapen.

In 2006 werden de zendmasten van T-Mobile in Oberammergau uitgerust met nieuwe techniek en mijn gezondheid ging dramatisch achteruit. Ik kon niet meer thuis slapen en bracht de nachten door in een caravan op een parkeerplek in het bos. Vanaf november 2006 verbleef ik daar permanent en had ik geen andere keuze dan me daar zo goed mogelijk thuis te voelen. Afgezien van het ongemak dat af en toe werd veroorzaakt door wandelaars die hun mobiele telefoons gebruikten, voelde ik me prima in het bos. Helaas kwamen zulke incidenten na verloop van tijd meer voor en moest ik steeds vaker alles laten vallen en dieper het bos in vluchten om het ergste te voorkomen. Aan de ene kant scheen de ontvangst verbeterd; aan de andere kant bevonden zich waarschijnlijk meer gebruikers van mobiele telefoons onder de wandelaars. Ik had een nieuwe, veilige plek nodig. Een gezin dat een boerderij had, stond toe dat ik me op hun stralingsarme terrein installeerde. Dat was een geluk! Ik voelde me weer zo goed, dat ik graag meehielp op de boerderij. Het was fijn om mezelf weer nuttig te kunnen maken en ik genoot echt van het werken met de dieren. Ik was zo goed hersteld dat ik twee tot drie uur per week in mijn woning in Oberammergau de was kon doen of bedraad aan de computer kon werken. Er was een restaurant in de buurt van de boerderij waar ze (toen nog!) niet echt draadloze ontvangst hadden. Ik trakteerde mezelf om de een of twee weken op een maaltijd daar.

De invoering van LTE [4G] maakte daar een einde aan. In 2013 ging het weer zo slecht – spierkrampen door te laag calciumgehalte en spoedeisende hulp kwamen steeds vaker voor – dat ik mijn verblijfplek naar dieper het bos in moest verplaatsen. Sindsdien ben ik net zo afhankelijk als een zorgbehoeftige voor alles wat er nodig is om te leven: voedsel, water, medicatie, de was, post, gas om te koken en verwarmen, afvoer van vuilnis en rioolwater. Ik ben afhankelijk van de tolerantie van de landeigenaar, die veel begrip voor mijn situatie heeft, maar natuurlijk geen problemen wil krijgen als er bijvoorbeeld iemand over mijn verblijf zou klagen. Permanent wildkamperen is verboden in Duitsland. Ik zou echter niet weten hoe ik anders moet overleven. Politici die mijn situatie kennen, benoemen het graag als een 'ongelukkig individueel geval'. Maar de trieste werkelijkheid is anders. Feit is, dat er steeds meer getroffen mensen zijn die hebben moeten vluchten en niet meer weten waar ze heen moeten!

Er moet me hier ook niets gebeuren, bijvoorbeeld geen botbreuk door een val. Want ik kan niet naar een dokterspraktijk en ook niet naar het ziekenhuis – de weg erheen zou ik al niet redden. In de winter gleed ik uit over een beijzelde steen en liep een snijwond op, die ik zelf heb verzorgd.

Omdat ik ook niet naar een tandartspraktijk kan gaan, is er een tandarts nodig die naar me toe kan komen. Er zijn ambulante tandartsen, maar die zijn schaars en uitsluitend toegerust om bejaardentehuizen en dergelijke in hun buurt te bedienen, waar natuurlijk elektriciteit en goede infrastructuur is. Het uitvoeren van tandheelkundige behandelingen midden in het bos, in de spartaanse omstandigheden die in mijn toevluchtsoord heersen, is een uitdaging die bijna niemand wil aangaan. Ik ben blij een tandarts te hebben gevonden die bereid is om de enorme logistieke inspanning die dat met zich meebrengt op zich te nemen.

Ik ben net zo afhankelijk als een zorgbehoeftige voor alles wat er nodig is om te leven.

Naast de al genoemde smartphones van wandelaars, werd ik ook onaangenaam verrast door de houttransporten, die zijn uitgerust met een draadloos volgstelsel voor het doorsturen van de locatie van de voertuigen naar de centrale. Afgelopen zomer was er ook een toename van emissie afkomstig van reddingshelikopters, die met hun boordradar ook een probleem voor me vormen.

Ik ben altijd op mijn hoede als er mensen naderen, omdat ze niet zonder hun smartphone willen zijn, zelfs niet in het bos. Vroeger voelde ik een mobiele telefoon op een afstand van zeven tot tien meter. Nu reageert mijn lichaam al op honderd meter afstand. Terwijl de oude mobiele telefoons in stralingsarm gebied verder niks doen, blijven de nieuwe smartphones voortdurend zoeken naar contact met de dichtstbijzijnde zendmast, of er nu ontvangst is of niet. Ik ben dus zelfs niet meer veilig in stralingsarm gebied, wanneer – zoals in de zomer van 2020 [tijdens de coronapandemie] – hordes mensen het bos in eigen land opzoeken, in plaats van het Gardameer of de Middellandse Zee.

Politieke beleidsmakers bagatelliseren bewust de risico's van draadloos voor de gezondheid. Zo worden de gezondheidsklachten van elektrogevoelige mensen toegeschreven aan psychische oorzaken. De angst voor straling zou de klachten veroorzaken. Maar van angst voor een hete kookplaat krijg je geen blaren op je vingers. De staat van alertheid waarin angst ons brengt, kan onrustig en slapeloos maken, maar veroorzaakt geen ontregeling van de bloeddruk, zichtstoornissen of zelfs spierkrampen door te weinig calcium. Calciumionen vluchten geen intracellulaire ruimte in 'uit angst voor elektrosmog'! Toen ik nog in Hamburg woonde, had ik een mobiele telefoon gekocht. Ik ergerde me indertijd aan het slechte bereik en was blij met de goede ontvangst in Hohenpeißenberg. Die blijdschap beschermde me niet tegen de effecten op de gezondheid.

Ik zet me graag in voor de *Münchner Verein für Elektrosensible und Mobilfunk-geschädigte* [vereniging van door-stroom-en-straling-getroffenen in München]. Ik help bij het beantwoorden van vragen, het opstellen van brieven aan autoriteiten en teksten voor publieksprojecten. Ik heb veel contact met getroffen en krijg af en toe ook bezoek van hen. Het is alleen mogelijk om berichten en papieren aan elkaar door te geven met de hulp van mijn partner. Hij neemt mijn brieven mee, regelt afspraken voor me per e-mail en brengt de post.

De staat biedt geen stralingslimieten die beschermen. Ik ben gedwongen om een leven te leiden dat een niet-getroffene zich nauwelijks kan voorstellen. Ik moet het stellen zonder de dingen die vanzelfsprekend voor me waren. Ik ben gedwongen om zo'n geïsoleerd leven te leiden. Tegelijkertijd biedt de staat me geen legale overlevingsmiddelen; ik kan alleen op onwettige wijze permanent in het bos verblijven, ver weg van de stralingstechnisch overbelaste beschaving, en zo ondergedoken leven.

Ik ben overgeleverd aan de straling



Dr. Monika Krout, 55, huisarts met drie volwassen kinderen, verloor haar man door de straling van mobiele telecom. Haar huis en werkplek stonden bloot aan een extreme stralingslast. Tegenwoordig biedt ze therapeutische hulp aan zieke kinderen op een afgelegen boerderij met zeldzame soorten dieren.

Ongeveer dertig jaar geleden lieten mijn man en ik een huis bouwen in een stadje vlakbij de Belgische grens. Er stond een mast op 60 meter afstand, met bovenaan installaties van amateurzenders. We beseften niet dat meer naar onderen, verborgen achter een boom, er ook nog zenders van Telekom zaten. Navraag bij het Netagentschap gaf aan dat er op deze locatie geen zenders zouden zijn, maar 200 meter verderop wel. Telekom rechtvaardigde deze onjuiste informatie door te stellen dat de verhuurder van de installatie beschermd moest worden.

Toen we in dit huis kwamen wonen, waren we gezond en mijn man werkte als tandarts. We hadden thuis praktijkruimtes voor mijn man en voor mij als huisarts. We brachten dus het grootste deel van onze tijd, zowel privé als beroepshalve, in de directe nabijheid van de zendmast door. Ik heb een achtergrond als onderzoeker, met beurzen in verschillende landen, en reisde veel. Mijn man was geïnteresseerd in historische achtergronden en hield eveneens van reizen. We hadden een heel actief leven, bezochten vrienden. Mijn man zat in de kerkeraad en zong in het

koor. Hij hield van fietsen en deed mee aan het plannen van autorally's. We werden ouders van drie levendige kinderen. Maar na verloop van tijd wilde mijn man steeds minder naar buiten, misschien voelde hij intuïtief dat de stralingsbelasting in de tuin groter was dan in huis en dat het beter was om daar niet te komen. Hij kreeg last van migraine, soms zo erg dat hij moest overgeven. Het bordje 'Tand-artspraktijk wegens ziekte gesloten' zat steeds vaker op de deur. Mijn man zag af van kaas en rode wijn, die zoals bekend is histamine bevatten en migraine kunnen uitlokken, maar dat bracht slechts beperkte verbetering. De migraineaanvallen werden zo hevig dat hij veel tijd teruggetrokken in bed moest doorbrengen. Tegelijk was het vreemd dat er lampen in de praktijk flikkerden, dat het röntgenapparaat vaak niet werkte en EEG-opnames een abnormaal onrustig beeld te zien gaven. We dachten dit te verklaren met de nabijheid van de grens en veronderstelden dat het stroomnet hier minder robuust aangelegd was of verstoring ondervond door het Belgische net.

In 2012 had ik weer een opdracht in het kader van ontwikkelingshulp, waaraan ik graag meedeed. Ik wilde foto's van mijn thuissituatie meenemen, zodat de mensen daar deel konden hebben aan het leven hier. Ik heb met een tablet ook foto's van onze tuin gemaakt; maar het resultaat was een grijs beeld. Binnen foto's maken was wel mogelijk. Op internet vonden we de informatie dat de oorzaak van verstoorde opnames een zender in de nabijheid kon zijn. We gingen op zoek en ontdekten eindelijk die verborgen zenders. Dat zette ons aan tot actie. We kochten een meetapparaat en besloten vervolgens het huis af te schermen. Daarna had mijn man geen last van migraine meer en kon hij volledig herstellen. We hadden verscheidene doktersassistenten in dienst, die tot dan toe vaak ziek waren geweest. Toen het huis was afgeschermd, en daarmee dus ook hun werkplek, liep het aantal van hun ziekte dagen aanzienlijk terug.

Dit duidelijke verband wekte onze verdere interesse en we namen deel aan nadere cursussen over elektrohypersensitiviteit. Ik heb ook een cursus in elektrobiologie gevolgd. Sinds 2015 ben ik bestuurslid van het Kompetenzinitiatief.

Het vermogen van de zenders in de nabijheid van ons huis werd in 2015 aanzienlijk verhoogd en ondanks afscherming deden zich bij mijn man eerste epileptische aanvallen voor. Metingen gaven een stralingsbelasting van $20.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ buiten onze voordeur te zien. Binnen in huis was het, ondanks de afscherming in verschillende kamers, nog altijd $1200 \mu\text{W}/\text{m}^2$. We ontdekten dat er geen locatievergunning voor de zendmast was en dat de zendantennes te laag gemonteerd zaten. Daarom schakelden we een advocaat in. De rechter oordeelde dat, hoewel de situatie voor de eiser levensbedreigend was, er geen sprake van onwettigheid was. In de afgelo-

pen jaren hebben achttien mensen in de buurt van deze installatie hersentumoren gekregen en velen hebben een hersenbloeding gehad.

Mijn man kon jarenlang het huis niet uit, de kans op een epileptische aanval was te groot. Zelfs als patiënten hun mobiele telefoon in de praktijk niet uitzetten, ondanks het verzoek dat wel te doen, veroorzaakte dit aanvallen bij hem. Ik had wel een apparaatje dat aangaf of iemand bijvoorbeeld een mobiele telefoon aan had staan;²⁸ maar als er geen signaal door de mobiele telefoon werd uitgezonden op het moment dat ik langsliep, kon het gebeuren dat er niets werd gedetecteerd. Dat we alleen in de kelder en op de begane grond van ons huis konden verblijven, vormde een ernstige beperking, een enorm verlies van levenskwaliteit. Er was ook veel stress doordat in die tijd voor beide ouders van mijn man het eind van hun leven naderde. Hij had graag voor hen willen zorgen en afscheid willen nemen. Dat was niet mogelijk, omdat de kans op een aanval in het ziekenhuis door de vele stralende apparaten daar te groot was. Toen ze stierven, was onze oudste zoon namens mijn man bij hen, ik kon hem niet troosten.

De rechter oordeelde dat, hoewel de situatie voor de eiser levensbedreigend was, er geen sprake van onwettigheid was.

Er deed zich een kritieke situatie voor toen mijn man een nieuwe bril nodig had. Hij wilde naar zijn vaste opticien en reed naar de naburige stad. Een telefoontje van de opticien liet weten dat mijn man aanvallen had, die niet gestopt konden worden. Ik reed erheen en wist de ambulanciers over te halen om mijn man naar mijn afgeschermd auto te brengen. Daar hielden de aanvallen op. De opticien had tijdens het oogonderzoek draadloze apparatuur gebruikt en die had vermoedelijk de reeks aanvallen veroorzaakt.

Ik was al op zoek geweest naar een stuk land, een huis of een plek waar de stralingslast laag genoeg was voor mijn man om er te kunnen verblijven, en had twee bosrijke plaatsen gevonden. We reden er in een afgeschermd auto en in afschermd kleding heen. Mijn man was door zijn lange verblijf binnenshuis alleen nog aan vlakke ondergrond gewend. Hij had moeite met op de bosgrond te lopen en had bovendien nauwelijks nog uithoudingsvermogen, na een korte afstand was hij al uitgeput. De natuur was voor hem een bijzondere ervaring geworden. Ik zal nooit zijn verbaasde woorden vergeten: 'Moni, zo voelt regen!' Na drie jaar zoeken vond ik een afgelegen boerderij op een zeer stralingsarme locatie. Omdat er andere geïnteresseerden waren, namen we binnen een paar uur het besluit om het huis

28 Apparaatje: hier de Microwave Warner [microgolfalarm] van Endotronic.

plus een groot stuk land te kopen. Maar de benodigde tijd totdat de koop bij de notaris afgerond zou zijn, bleek fataal voor mijn man.

Het zendvermogen van de mast vlakbij ons huis was opnieuw verhoogd. Het keukenlicht flikkerde, zoals we dat van vroeger kenden. De waarden in de keuken waren normaal $0,02 \mu\text{W}/\text{m}^2$, maar nu rond de $10 \mu\text{W}/\text{m}^2$ – te hoog voor mijn man. Ik vroeg hem om terug naar de kelder en onder het afschermd baldakijn te gaan, maar hij wilde niet meer. Hij stond in de keuken te koken en kreeg een aanval met een bloeding in de hersenen. Dat stelde me voor de moeilijke beslissing om hem in het ziekenhuis te laten opnemen of zelf ter plekke te verzorgen – met het risico aangeklaagd te worden wegens het onthouden van hulp. We brachten hem naar het ziekenhuis en zijn toestand verslechterde. Hij had veel aanvallen, kunstmatige beademing werd noodzakelijk en in zijn kamer op de intensive care was de stralingsbelasting 4000 tot 5000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$. Ik had zijn afschermd kleding en het baldakijn meegegeven om hem te beschermen. Beide werden achteloos weggegooid. Na zes weken kreeg ik het voor elkaar dat hij werd overgeplaatst naar een stralingsarme kamer in het ziekenhuis. Daar kon hij na een half uur weer zelfstandig ademen en had alleen nog zuurstof nodig. Hij kreeg logopedie om weer goed te leren eten. Door de beademing had hij niet meer normaal via de mond kunnen eten. Om mijn man te kunnen vervoeren, kocht ik een ambulance, leerde ermee te rijden en liet hem ook afschermd. Zo kon mijn man worden overgebracht naar een speciale woonvoorziening, een gedeeld verblijf met specialistische zorg voor beademingspatiënten. Mijn man had nog steeds volledige zorg nodig, inclusief dialyse, omdat er orgaanfalen was opgetreden in het ziekenhuis. Dank zij fysiotherapie kon hij rechtop in een rolstoel blijven zitten. Hij was al twee weken in de speciale voorziening, toen er een nachtzuster dienst had die niet bereid was om de WiFi uitgeschakeld te laten, hoewel dat een voorwaarde was geweest bij de opname van mijn man. De verpleegkundige negeerde de afspraak. Het alarm van het zuurstofapparaat van mijn man ging af, er had zich opnieuw een aanval voorgedaan.

Ondertussen was het koopcontract voor de boerderij ook notarieel bekrachtigd. Ik zag voor mijn man alleen een kans als hij op de stralingsarme boerderij kon verblijven. In een mum van tijd en met de steun van veel vrienden zorgde ik ervoor dat de locatie voor intensieve medische zorg werd toegerust. Twee mensen die eveneens elektrogevoelig waren, werden bereid gevonden om voor mijn man te zorgen. Zijn luchtwegen moesten elk kwartier worden afgezogen en de vitale functies moesten constant in de gaten worden gehouden. In een rolstoel en met zuurstofondersteuning kon hij ook gedurende beperkte tijd bij de boerderijdieren zijn. Buiten was het ademen makkelijker voor hem – weg van alle elektriciteit in huis.

Helaas waren zijn nieren te ernstig beschadigd, hij kon niet meer herstellen en stierf.

Ongeveer zes maanden voordat mijn man in het ziekenhuis werd opgenomen, was ik ook ziek geworden door de zenders in onze woonomgeving. De tijd die ik in het ziekenhuis doorbracht, was extra belastend wegens de blootstelling aan straling, waardoor ik alsmaar elektrogevoeliger werd. Ik had last van hoofdpijn, duizeligheid en mijn nachtrust verslechterde. Ik kon gebruik maken van *hyperbare zuurstoftherapie*, waarbij het lichaam onder druk zuurstof krijgt. Een behandeling gaf ongeveer vier weken bescherming en maakte dat ik beter met de straling om kon gaan.

Na de dood van mijn man is mijn elektrogevoeligheid toegenomen. Bij stralingsbelasting krijg ik bloedneuzen en bloedingen in mijn huid, vingers en darmen. Ik had mezelf ertoe gezet om in een koor te zingen, omdat ik weet hoe heilzaam samen zingen kan zijn. Maar na twee uur zingen had ik drie uur lang een bloedneus. In dat geval was het beter om zo'n gezamenlijke ervaring op te geven. Inmiddels kan ik alleen nog met een mobiel zuurstofapparaat op stralingsbelaste plekken verblijven. Dat voorkomt bloedingen en dan blijf ik geconcentreerd.

Ik lijd onder het feit dat ik niet meer kan doen wat belangrijk voor me is. Ik bezocht bijvoorbeeld patiënten in een hospice. Dat kan ik niet meer doen. Er is een te groot risico dat ik enorm verzwakt raak door een bloeding. Ja, ik ben bang. Ik ben bang voor zenders, mobiele telefoons en radar. Omdat ik weet hoe gevaarlijk die voor me kunnen zijn. Het gevaar dat mobiele-telecomstraling voor me betekent, is zo evident dat er geen 'het zou ook goed kunnen gaan' meer is. Vroeger oefende ik in abseilen in kloven om gewonde mensen in zulke moeilijke omstandigheden te kunnen helpen. Ik was de enige vrouw op een buitenlandse missie die waterbuffels met medicijnen belaadde om medische zorg te verlenen aan lokale bevolking in een afgelegen streek. Ik werkte als arts in een oorlogsgebied op de Filipijnen. Ik ben een sterke en moedige vrouw, als ik maar weet dat het mogelijk is om een taak te volbrengen door verstandig te handelen en met begrip de situatie in te gaan. Zelfs toen ik in een getto in Los Angeles (VS) werkte, waar schietpartijen niet ongewoon waren, wist ik welk gedrag de kans op overleven vergrootte. Maar mobiele-telecomstraling kan ik niet met begrip of verstandig gedrag tegemoet treden, ik ben eraan overgeleverd.

Ik draag geen bescherming als ik in de praktijk aan het werk ben, en er is altijd de mogelijkheid dat iemand naar de boerderij komt met het een of ander aan draadloze technologie bij zich. We bieden hier met dieren ondersteunde therapie voor

chronisch zieke kinderen. Ouders komen hier met hun smartphones en auto's met stralende uitrusting en vergeten dat dit een stralingsvrije ruimte hoort te zijn.

Ik ben opgegroeid in Duisburg in het Ruhrgebied met alle industrie daar. Ik herinner me dat de lucht vaak overdekt en wazig was. Als kind kreeg ik hoofdpijn als we bij mijn grootouders op bezoek gingen en de radio of tv aanstond. Toen er bij ons thuis een tv kwam, kreeg ik ook hoofdpijn. Sinds mijn kindertijd heb ik verschillende allergieën gehad, waaronder coeliakie. Op twee hepatitis B-inentingen reageerde ik met grote vermoeidheid. Als tiener onderging ik een hormoonbehandeling wegens ernstige acne, waarna ik meer dan vier jaar aan het chronisch vermoeidheidssyndroom leed en zich ook de ziekte van Hashimoto, een schildklieraandoening, bij me ontwikkelde. Al deze symptomen gaven al vroeg aan dat mijn lichaam zwaar belast was. Tijdens mijn studietijd werkte ik op een intensive care-afdeling. Als de helikopter kwam landen, raakte ik door de boordradar mijn spraakvermogen kwijt. Vrienden wisten dan dat ik hulp nodig had. Ik kon hen bellen en ze begrepen zonder woorden dat ik opgehaald moest worden. Ik heb nu zo'n ernstige last van elektrogevoeligheid dat ik de nachten in een hut zonder elektriciteit of verwarming doorbreng. Op bospaden kan ik een mobiele telefoon op 200 meter afstand voelen. Mijn hart reageert erop. De desbetreffende stralingsbelasting kan worden geregistreerd met een dosimeter,²⁹ zowel wat tijd als locatie betreft. Ik gebruik die meetmogelijkheid bij de diagnostiek en attesten voor elektrogevoelige patiënten.

Ik heb ook last van hemopyrrolactamurie (HPU) vanwege mijn elektrohypersensitiviteit en neem vitamine B6 en zink in. *Neuraaltherapie* is voor mij ook nuttig gebleken. Hierbij wordt plaatselijk een verdovingsmiddel ingespoten dat de irritatie vanuit de periferie tijdelijk of permanent onderbreekt. In mijn praktijk bied ik tevens chiropractische behandeling aan om de constante spanning veroorzaakt door de straling tegen te gaan. De toepassing van bloedzuigers hielp mijn man; ze activeren enzymen, verdunnen het bloed en absorberen gifstoffen. Ik zelf ondervind verlichting van acetylcysteïne [slijmverdunner], vitamine C, methylsulfonylmethaan (MSM), daslook, koriander, geneeskrachtige paddestoelen en meidoorn. Zulke stoffen kunnen alleen individueel worden ingezet; voor sommige patiënten zijn bijvoorbeeld daslook of koriander te sterk. Ik gebruik calciumkanaalblockers als proef bij elektrohypersensitieve mensen; er zijn positieve effecten gemeld bij patiënten met hoge bloeddruk.

29 Een voorbeeld van een dosimeter is te zien in 'Der Fall Schmelzer, Februar 2022' [het geval Schmelzer], een video van Kompetenzinitiative (v.a. 14:22 min.). Eventuele verdere info: *ESM-140 Mobilfunkdosimeter – Personendosimetrie der Mobilfunkbänder*, [persoonsdosimetrie van telecomstraling], Maschek Elektronik.

Ik droom ervan om weer vrij te zijn. Ik droom ervan met mijn ouders in een café op de hoek te zitten, en weer voor Artsen zonder Grenzen te kunnen werken. Ik zou ook graag weer bij mijn vrienden thuis willen komen. Ik heb nu een fokprogramma met bedreigde dieren. Ik ben vooral dol op Poitou-ezels,³⁰ waarvan er nog maar vierhonderd in de wereld over zijn. Binnenkort verwachten we ons tweede ezelsveulen en ik hoop dat er ten minste voor bedreigde diersoorten nog een stralingsvrije plek kan zijn.

Ik ben vervuld van dankbaarheid jegens vrienden, familie en vrijwilligers die graag naar mijn boerderij komen en me elke dag een paar uur mijn ziekte doen vergeten. Mijn patiënten leren me dat je het altijd nog slechter kunt hebben en toch dankbaar kunt aanvaarden wat je hebt.

•

Dr. Monica Krout publiceerde in 2021 samen met europarlementariër prof. dr. Klaus Buchner het zeer informatieve boek *5G Wahn(sinn) – Die Risiken des Mobilfunks, das gefährliche Spiel mit den Grenzwerten, die strahlungsarmen Alternativen* [5G-waan(zin) – de risico's van telecomstraling, het gevaarlijke spel met de blootstellingslimieten, de stralingsarme alternatieven]. (jv)

Ik ervaar een gebrek aan toekomst

*Carl Beck, * 58, elektrotechnicus en softwareontwikkelaar, genoot vroeger van de vrij beschikbare WiFi. Maar sedert zijn EHS-problemen kan hij niet meer in zijn eigen huis wonen en is er geen uitzicht op een werkelijk veilige woonplek. Hij ervaart de toestand met een onophoudelijke stralingsbelasting vaak als kwellend en uitzichtloos.*

Ik groeide op met mijn ouders en zus in een huis aan de rand van het dorp, naast een heuvel met een zendmast, die destijds gebruikt werd voor radio- en televisie-uitzendingen. Er waren uitgestrekte wijngaarden in de omgeving, waar altijd een duidelijke geur van pesticiden vanaf kwam. Als kind waren er veel onderwerpen die me interesseerden, zoals met een microscoop bezig zijn, astronomie, scheikunde en natuurkunde, waar ik me heel erg in verdiepte. In mijn vrije tijd las ik veel – alles wat ik te pakken kon krijgen.

30 Poitou-ezels: een van de grootste, oudste en zuiverste ezelrassen. (wp)

Vanaf de lagere school kreeg ik steeds meer amalgaamvullingen in mijn gebit en op mijn dertiende waren het er elf. In mijn jeugd en puberteit was ik vaak heel erg depressief, futloos en snel uitgeput. Terugkijkend, vermoed ik toen door straling te zijn aangedaan, uitgelokt door het amalgaam in mijn gebit, de blootstelling aan pesticiden uit de nabijgelegen wijngaarden en mogelijk de permanente belasting afkomstig van de naburige zendmast.

Toen ik van school kwam, ben ik elektrotechniek gaan studeren. Maar ik besepte al snel meer gefascineerd te zijn door alles wat met computers te maken had. Vakliteratuur over softwareontwikkeling en mijn eerste computer boeiden me uitermate en ik ging helemaal op in die wereld van programmeren en gepriegel. Ik ging werken in een parttime baan als softwareontwikkelaar terwijl ik nog op de universiteit zat. Ik maakte daarnaast mijn studie elektrotechniek af. Ik had een geregeld leven zonder existentiële of materiële zorgen. Hoewel ik veel van mijn vrije tijd doorbracht met bezig te zijn met computers, vond ik ook een evenwicht door tijd door te brengen met vrienden, naar cafés en bioscopen te gaan, en te wandelen. Ik genoot van het ontdekken van een hele verscheidenheid aan muziek en het ernaar luisteren. Eind jaren negentig, ik was toen midden dertig, liet ik uit voorzorg al mijn tandamalgaam verwijderen en vervangen door gouden vullingen, overigens niet vanwege gezondheidsredenen. De oude vullingen werden zonder zuurstofmasker uitgeboord. Er was geen kofferdam, ook geen traagdraaiende boor of ontgiftingsmaatregel. Kort na deze tandheelkundige ingreep ondervond ik een zeer ernstige fysieke en mentale uitputting. Ondanks dat ik voldoende slaap kreeg, voelde ik me twee uur na het opstaan alweer erg moe en zwak. Na een jaar verbeterde mijn toestand langzaam.

Ik werkte in verschillende constellaties als softwareontwikkelaar, soms met meerdere collega's in één ruimte. De vele computers en andere elektronische apparaten leidden tot een hoge mate van belasting door zowel laagfrequente als hoogfrequente straling, waarvan ik me niet bewust was. In 2003 bracht ik mijn werktijd terug tot vijftientig uur, omdat mijn vrije tijd en het weekend niet meer voldoende waren voor lichamelijk en geestelijk herstel. Ik zat voortdurend op een grens en voelde me opgebrand. Van 2009 tot 2011 bevond mijn werkplek zich vlakbij een WiFi-router en na een korte tijd werken was ik al erg uitgeput. Ik zag geen verband tussen de stralingsbelasting en gezondheidsproblemen. Integendeel: ik was blij met de gratis WiFi op allerlei plekken in de stad en zou overal wel gratis WiFi willen, het liefst ook in het bos.

Na mijn verhuizing probeerde ik onaangename geurtjes in mijn nieuwe flat te neutraliseren met 'ruimteverfrisser', spray-oplossingen, in de naïeve veronderstelling

dat een voor de markt goedgekeurd produkt nauwelijks schadelijk voor mijn gezondheid kon zijn. Op dat moment begon ik de eerste hartproblemen te ervaren, een branderig gevoel in de streek rond mijn hart en een merkbaarder kloppen.

In de volgende woning had de vorige huurder geprobeerd om sterke geuren te verwijderen met gewone chemicaliën alvorens te vertrekken. Ik reageerde met een extreme afwisseling van zweten en hevige rillingen, een branderig hart, pijn in de ledematen en spieren, en hersenmist, een mentaal waas. Omdat de symptomen zo ernstig waren dat ik voor mijn leven vreesde, ging ik tot twee keer toe naar de eerste hulp van het ziekenhuis, maar werd zonder duidelijke diagnose weer naar huis gestuurd. Maar ik kon daar niet wonen, de ernstige ongemakken begonnen binnen een minuut na binnenkomst. Ik was erg wanhopig. Een paar maanden lang kon ik doordeweeks bij een vriend logeren en in het weekend verbleef ik in een hotel, waar ik de kamers niet goed verdroeg en alleen met slaappillen kon slapen; maar het was er nog altijd beter dan in mijn huurwoning. Aan werken hoefde ik niet te denken.

Verschillende woningen die ik in een jaar huurde, waren maar korte tijd bewoonbaar omdat ik het in de kamers niet uithield, de beschreven klachten deden zich overal voor. Er waren veel uitlokkende factoren: verontreiniging met wasverzachter, waarvan de geur in het pleisterwerk was gaan zitten en ondanks het compleet verwijderen van het behang niet te verdragen bleef; kit van de vloerverwarming, waar ik extreem op reageerde; conserveringsmiddel in muurverf; uitwaseming van bv. formaldehyde. Dus woonde ik in verschillende meer of minder onverdraaglijke vakantiewoningen en pensions, altijd op zoek naar een verdraaglijke woonruimte. Op mijn eigen kleren reageerde ik met astma-achtige ademhalingsproblemen, een branderige huid, hartproblemen, zwakte en uitputting. Na een tijd kwam ik erachter dat het de geuren waren, zoals van waspoeder, die deze symptomen veroorzaakten. Ik was achttien maanden onafgebroken met ziekteverlof, tot de ziektekostenverzekeraar mijn geval 'afsloot', d.w.z. tot beëindiging van de uitkering.

Na wat onderzoek kwamen er duidelijke verbanden naar voren. Ik had meervoudige chemische sensitiviteit (MCS), d.w.z. meervoudige intoleranties veroorzaakt door chemische stoffen. In de hoop op hulp, genezing en verlichting ging ik naar verschillende artsen, de lokale gezondheidsdienst, het chemisch testlab en de ziektekostenverzekering. Niemand kon me helpen, voornamelijk door onwetendheid over het ziektebeeld en te weinig deskundigheid. Ik was ernstig ziek en volledig op mezelf aangewezen. Niemand in mijn omgeving wist van mijn ziekte, niemand kon begrijpen hoe ik me voelde.

Een vriend van me ging de stad uit, ik kon het in zijn woning verdragen en hij bood me die als nieuwe huurder aan. Maar toen ik er met mijn eigen spullen introk, bleek de woning niet langer bruikbaar, want de symptomen kwamen terug. Op de avond dat ik er introk, ging ik wanhopig weer naar het hotel. Samen met mijn spullen had ik de chemicaliën uit de vorige woning meegenomen; want die waren drie maanden lang in de verhuisdozen, kleren en meubels blijven zitten. Ik heb toen afscheid genomen van al mijn hebben, op een paar dingen na.

Hierop volgde in het voorjaar van 2012 een ziekenhuisopname, die voor herstel bedoeld was. Helaas kon ik het beddegoed in de kliniek door de geuren in het wasmiddel niet verdragen, mijn ernstige slaaptekort werd nog erger en na een paar dagen kreeg ik hartproblemen. Dit alles werd door de kliniek gezien als een puur psychische reactie. MCS 'bestond' daar niet als ziektebeeld. Omdat het therapeutisch personeel me voorhield dat ik op een psychiatrische afdeling kon worden opgenomen, verliet ik de kliniek op eigen verantwoordelijkheid.

Maandenlang zwierf ik door verschillende zomerhuisjes, huurwoningen, hotelkamers en vakantie-appartementen, die allemaal niet geschikt waren, en werd steeds wanhopiger. Ik had het plan om een keet of stacaravan te kopen, maar verwierp het idee weer; ik bezocht ook oudbouw en merkte herhaaldelijk ernstige onverdraaglijkheden op. Ik woonde in een deels acceptabele hotelkamer, mijn banksaldo slonk snel en ik moest een plek vinden om te wonen die minder op mijn budget drukte en mijn resterende geld ontzag. Eind 2013 besloot ik een zogeheten tiny house te laten bouwen. Voorafgaand aan de bouw beproefde ik monsters van alle bouwmaterialen op verdraaglijkheid.

Mijn vorige werkgever was bereid om me thuis te laten werken. Voorwaarde was wel een woonplek die ik kon verdragen. Voor de bouw van het tiny house bracht ik veel tijd met onderzoek op mijn laptop door en steeds vaker voelde ik een tintelend gevoel in mijn handen en lichte spierpijn. Ik bracht ook uren op mijn smartphone door met gesprekken over de bouw van het huis. Het gevolg was aanzienlijke hartproblemen. Ik realiseerde me dat mobiele communicatie en laagfrequente velden een andere oorzaak van mijn klachten waren. Psychisch grote druk ontstond toen de aannemer zijn bedrijfsvoering niet op orde bleek te hebben; de bouw kwam stil te liggen, er werd onprofessioneel gewerkt, en tijdens de bouw kwam er een aantal gebreken aan het licht, zodat ik uiteindelijk een advocaat inschakelde.

Op 500 meter afstand van het tiny house, dat al in aanbouw was, stond een mast met veel zenders. Ik hoopte door het huisje aan die kant af te schermen en het gebruik van afgeschermd kabels voor enige verlichting binnenshuis te kunnen zorgen. Deze hoop werd maar gedeeltelijk bewaarheid. Vanaf 2013 heb ik gedurende

twee jaar geprobeerd om in het huisje te wonen, dat nog niet eens af was toen ik er introk. Er was geen isolatie en het tochtte door de kieren van de ramen. Als ik vijf minuten buiten stond, leidde dat onder andere tot aanhoudende diarree, ernstige kuitkrampen en pijnlijke ledematen. De stralingsbelasting daar lag tussen de 1000 en 8000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$, binnen was 20 tot 400 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ meetbaar. Ik bedekte de muren met verschillende lagen reddingsdekens en leefde in een 'bubbel' van die dekens met een bed, een bureau en een stoel, zonder daglicht. Mijn leven bestond uitsluitend uit het op een of andere manier draaglijk maken van mijn verblijf binnen de eigen vier muren, samen met voortdurende veranderingen aan de afscherming en de elektronica in huis om draaglijker leefomstandigheden te creëren. Helaas tevergeefs, want mijn gezondheid verslechterde aanzienlijk en rustgevende slaap werd een hoge uitzondering.

De oorzakelijke toeschrijving van onze klachten aan chemische stoffen of elektromagnetische velden wordt steeds weer als 'waanidee' bestempeld.

Op een dag werden symptomen als druk op het hart en benauwing (angina pectoris) en de daaruit voortvloeiende doodsangst zo ernstig dat ik in het ziekenhuis werd opgenomen. Mijn stralingsziekte werd er niet serieus genomen. Bijna alle artsen die ik zag, beoordeelden mijn symptomen als psychosomatisch, met uitzondering van degenen die in de medische milieukunde waren opgeleid. Ik heb zelf ervaren en hoorde ook van anderen dat sommige artsen overwogen om MCS en EHS-patiënten in psychiatrische afdelingen op te nemen. De oorzakelijke toeschrijving van onze klachten aan chemische stoffen of elektromagnetische velden wordt steeds weer als 'waanidee' bestempeld.

Om die reden heb ik een zogeheten 'zelfbeschikkingsverklaring' – ook wel 'psychiatrisch testament' genoemd. In dit document benoem ik een gevolmachtigde die, mocht een voogdijrechter tegen mijn wil voogdij uitspreken, de uitoefening van mijn belangen en beslissingsbevoegdheid over mijn persoon overdraagt aan personen die ik in het bijzonder vertrouw. Dit geldt met name bij gedwongen plaatsing in een psychiatrische instelling. Ik deponeerde een kopie van dit 'testament' bij het Centrale register van permanente volmachten van de Federale kamer voor het notariaat. Ik heb een kaart waarop vermeld staan de gevolmachtigden en de plek waar mijn 'psychiatrisch testament' kan worden gevonden. Ik koos voor de praktijk van een arts die bereid was om schriftelijk te bevestigen dat dit document met mij was besproken en dat ik volledig in het bezit was van mijn geestelijke ver-

mogens, d.w.z. volledig handelingsbekwaam was op de dag dat ik het 'testament' ondertekende. Alleen al het tonen van die kaart met de verwijzing naar het recht op zelfbeschikking en lichamelijke integriteit kan een gedwongen psychiatrische behandeling voorkomen.

In het tiny house was er nog een andere belastend fenomeen: laagfrequentgeluid [LFg], d.w.z. onhoorbare luchttrillingen met frequenties onder de 16 Hz, die een fysieke uitwerking kunnen hebben. Ik heb in mijn hele leven nooit last gehad van tintitus; nu kon ik een psychisch slopend zoemend geluid horen. Als het optrad, ervoer ik ook een zeer stressvol gevoel van druk op mijn borst en zelfs lichamelijk merkbare trillingen. Ik kon dit LF-geluid detecteren met zelfgemaakte meetapparatuur. Het Districtskantoor voor Emissiecontrole voerde daarop eigen metingen uit en bevestigde de door mij gevonden waarden – die echter na de gebruikelijke rekenkundige aftrek ('ramingen') op de piekniveaus van het geluid net onder de wettelijke limieten bleven, zodat er geen consequenties volgden. De bron van het laagfrequentgeluid kon niet ontdekt worden.³¹

Nadat ik drie maanden achter elkaar op vier plekken wondroos had en soms alleen op krukken kon lopen, had ik duidelijk het gevoel dat mijn dagen in dit huisje geteld waren. Ik zou sterven als ik er bleef. Begin 2016 vluchtte ik weg uit het huisje, dat ik met veel verlies had verkocht, naar een gehuurde kamer, waar ik ook niet permanent kon blijven wegens de nabijheid van een zendmast. In die tijd zat ik bijna elke dag meerdere uren in mijn auto op een stralingsarme plek in het bos. Omdat het volkomen ondraaglijk werd in de kamer, verbleef ik in de herfst van 2018 enkele maanden in een open schuur zonder water, elektriciteit, verwarming, toilet of licht. De winter naderde en ik was erg wanhopig, omdat ik niet wist wat ik nu moest doen.

Een vrouw die aan EHS leed, nam me bij haar in huis, maar na een paar onderlinge conflicten verhuisde ik vier maanden later weer en was ik eind 2019 te gast bij een vriendin in een eenvoudig kelderverblijf. Ik mocht haar keuken gebruiken en had zo een redelijk stralingsarme plek gevonden. Maar het was al wel duidelijk dat er 500 meter verderop binnenkort een zendmast zou worden gebouwd. Verdere verhuizingen volgden en momenteel kampeer ik met het hoogst noodzakelijke op een sofa. Het is afwachten wat er verder gaat gebeuren; ook hier staan er zendmasten gepland.

De jaren van onzekerheid en hopeloosheid leidden tot een aantal weken van zware depressie in het voorjaar van 2021. Ik behandelde mezelf met 5-HTP [hydroxy-

31 Laagfrequentgeluid: zie Stichting Laagfrequentgeluid (LAAGFREQUENTGELUID.NL) en onder de zoekterm 'microwave auditory effect' (gehooreffect van microgolven). (jv)

tryptofaan], een voorstadium van serotonine. Ik combineerde de 5-HTP met EGCG (epigallocatechinegallaat: groene thee-extract) zonder cafeïne, omdat 5-HTP op zichzelf kan leiden tot met name maag- en darmklachten. Na een dag zakte het neerslachtige gevoel, de hevigheid van de depressie.

In juni kwam ik voor een onvermijdelijke operatie te staan en zocht tevergeefs naar een stralingsarm ziekenhuis. Uiteindelijk koos ik voor een ziekenhuis met een arts die bekend was met het ziektebeeld van EHS. Maar dit bood geen echte bescherming. Ondanks een afschermend baldakijn boven mijn bed was de straling ondraaglijk. De dag na de operatie vluchtte ik weg, hoewel ik nog minstens drie dagen had moeten blijven. Terug in de stralingsarme woonruimte schommelde ik lichamelijk tussen extreme kou en zweten. Twee dagen lang wist ik niet of ik deze toestand van koorts, pijn en uitputting zou overleven. Het kostte me tien dagen om weer tot stabiliteit te komen.

In het ziekenhuis werd duidelijk dat veel artsen het belang van histamine niet inzien. Mijn verzoek om een histamine-arm dieet werd niet gehonoreerd. Maar een dieet vergelijkbaar met dat voor histamine-intolerantie bleek duidelijk geholpen te hebben. Er is enig bewijs in de medische literatuur dat overmatige histamine-afgifte een belangrijke rol speelt bij de symptomen die veel MCS/EHS-patiënten ervaren.

Een glutenvrij of glutenarm dieet is ook heel werkzaam voor me. Frequentie innamen van glutenhoudend voedsel kan leiden tot spierpijn, duizeligheid en kortademigheid. Ik heb geen coeliakie; er is discussie gaande over andere stoffen die vooral in erg doorgeteelde tarwe zitten. Amylase-trypsineremmers (ATI) en FODMAP's [fermenteerbare oligosachariden, disachariden, monosachariden en (and) polyolen] vormen mogelijk belangrijke punten voor verder onderzoek.

Financieel gezien ben ik erg verarmd, mijn ooit aanzienlijke spaargeld is opgegaan aan verhuizingen, hotelovernachtingen, de bouw van het huisje plus het enorme verlies bij de verkoop, natuurgeneeskundige behandelingen en juridische kosten. Ik ontvang een volledige arbeidsongeschiktheidsuitkering net boven het bijstandsniveau. De uitkering werd aangevraagd voor MCS en EHS met reactieve depressie als gevolg. Een vraag van een advocaat aan de uitvoeringsinstantie aangaande de definitieve reden van mijn uitkering kreeg geen beantwoording, ik heb de kracht niet meer voor een juridisch geschil. Ondertussen heb ik ook een bewijs voor ernstige handicap, waarbij de beoordelaar vooral 'psychische/emotionele redenen' opvoerde, maar ook ongespecificeerde 'diverse intoleranties'.

Er zijn twee grote sociale organisaties in Duitsland, de VdK en de SoVD.³² Ik heb de ondersteuning van de VdK bij het aanvragen van sociale uitkeringen en bij juridisch advies als zeer nuttig ervaren. Brieven van deze verenigingen kunnen leiden tot een snellere reactie van de autoriteiten, minder negatieve beslissingen en mogelijk zeer gunstige juridische bijstand bij de federale arbeidsrechtbank. Voor EHS-patiënten die afhankelijk zijn van een auto voor deelname aan het sociale leven, staat er een paragraaf in het socialezekerheidsrecht. Mijn eerdere basisvertrouwen in de medische deskundigheid van de meeste artsen is in de loop der jaren na een verscheidenheid aan soms rampzalige ervaringen vervaagd. Er zijn een paar goede natuurgeneeskundigen, maar je moet zelf voor hun diensten betalen, omdat die niet door de ziektekostenverzekering worden gedekt. Daarbij kan behandeling door een onervaren natuurgeneeskundige zelfs leiden tot verslechtering, bijvoorbeeld door te vroeg of verkeerd gebruik van chelatoren als DMSA, DMPS of alfa-liponzuur. Wie de triggers uit de weg gaat, kan ook met MCS en EHS tot een goede kwaliteit van leven komen. Het is nu echter haast onmogelijk om een nagenoeg stralingsvrije woonomgeving te vinden.

Ik ervaar lichte symptomatische verbeteringen na stralingsbelasting door orale inname van strophanthine, dat een angina pectoris-aanval in enkele minuten kan stoppen. Strophanthine wordt door de meeste artsen niet voorgeschreven en door ziektekostenverzekeraars niet vergoed.

Als ik te lang en/of te intens aan straling ben blootgesteld, voelt het alsof de levenskracht uit mijn lichaam wordt afgevoerd, wat resulteert in blijvende uitputting, zelfs nadat de blootstelling is beëindigd. Hoop, empathie, innerlijke rust gaan verloren; lichaam, geest en ziel raken enorm verzwakt. Dit kan leiden tot een toestand die ik als kwellend en hopeloos ervaar. Afhankelijk van het type, de intensiteit en de duur van de belasting door elektromagnetische velden, verlies ik de verbinding met mezelf en dus ook met andere mensen.

Ik lijd ook nog aan het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en insufficiëntie van de bijnierschors, dat wil zeggen dat de fysiologische stressrespons van het lichaam niet meer voldoet. Ik beschouw beide als het resultaat van langdurige chronische stress veroorzaakt door de stralingsbelasting en een permanent onzekere en wisselende leefsituatie gedurende tien jaar.

32 VdK: *Verband der Kriegs- und Wehrdienststopfer, Behinderten und Rentner*, vereniging voor ondersteuning aan oorlogsslachtoffers en veteranen, inmiddels breder actief, nl. hulp aan gehandicapten, ouderen en sociaal kwetsbaren, m.n. op het gebied van sociale zekerheid en zorg. SoVD: *Sozialverband Deutschland*, vereniging voor ondersteuning op sociaal en juridisch vlak, nl. advies en hulp op het gebied van sociale zekerheid, zoals pensioenen, gezondheidszorg, rechten voor gehandicapten. (wp)

Lichaam en geest

Mogelijke symptomen van bijnierinsufficiëntie zijn angst- en paniekaanvallen. Het is aangetoond dat de fysieke toestand invloed kan hebben op de mentale toestand.

Prof. dr. Erich Kasten houdt zich al lange tijd bezig met *somatopsychologie*, waarin anders dan in de psychosomatiek het effect van het lichaam op de psyche wordt erkend. Op zijn website (ERICH-KASTEN.DE) beschrijft hij een patiënt die lange tijd onopgemerkt leed aan porfyrie, een stofwisselingsziekte die geassocieerd wordt met een stoornis in de productie van rood bloedpigment. Mensen die aan porfyrie lijden, kunnen last hebben van psychische verschijnselen zoals depressie en angst. Sterke gevoeligheid voor licht is ook een van de mogelijke symptomen. Bij niet-aangeboren porfyrie verhindert vergiftiging met bijv. lood, kwik of pesticiden, de vorming van het bloedpigment.

- > *Erich Kasten (2010): Somatopsychologie – Körperliche Ursachen psychischer Störungen von A bis Z [somatopsychologie – lichamelijke oorzaken van psychische stoornissen van A tot Z].*

Naar mijn mening is het voor het behoud van geestelijk evenwicht belangrijk om zich niet uitsluitend op de ziekte te concentreren, maar om levenskracht bevorderende gedachten en activiteiten te blijven stimuleren en cultiveren, d.w.z. contacten, hobby's, spirituele connecties. Als ik echter in acute nood verkeer, vind ik het moeilijk om aan iets anders dan een stralingsloze omgeving en een eind aan mijn huidige toestand te denken. Ondertussen is de burn-out chronisch geworden, het voelt alsof mijn batterij nog maar vijf tot tien procent opgeladen is. Herbelevingen door telkens weer stralingsbelaste omgevingen en aanhoudend onveilige leefomstandigheden zorgen ervoor dat mijn levenslust en vitaliteit afnemen. Drie jaar geleden kwam ik uit op een ondogmatisch geloof en de spirituele krachten die daarvoor gemobiliseerd worden, houden me in leven.

EHS-patiënten bevinden zich vaak in een financieel lastige situatie, na jaren van meestal een moeizame zoektocht naar slecht geschikte huisvesting, met veel verhuizingen en zelfbetaalde, vaak niet op de lange termijn behulpzame therapiemaatregelen – vooral omdat velen niet meer in staat zijn om te werken. Dit beperkt hun beweegruimte en beslissingsmogelijkheden aanzienlijk. In combinatie met marginalisering, vernedering en ontkenning van hun existentieel bedreigende situatie door autoriteiten, artsen, deskundigen, medisch personeel en delen van de bevolking, zien ze hun zelfredzaamheid steeds meer afnemen. Zelfredzaamheid is echter fundamenteel om mentale kracht op te bouwen en met hoop naar de toekomst te kunnen kijken.

Als je op een levensbedreigende situatie niet kunt reageren met vechten, vluchten of verstijven (*fight, flight or freeze*), resulteert dat in dramatische ervaringen van hulpeloosheid en uiteindelijk trauma, wat zich kan manifesteren als posttraumatische stressstoornis. Als echter, zoals bij velen van ons het geval is, de stress niet ophoudt, volgt er geen posttraumatische stressstoornis, maar een aanhoudende, steeds opnieuw traumatiserende stress. Het is moeilijk om inzichtelijk te maken hoe het is voor iemand die al lange tijd aan EHS lijdt. Omdat ik geen eind aan mijn provisorische bestaan kan zien, ben ik ook niet in staat om naar een doel toe te leven. Ik ervaar een gebrek aan toekomst en heb vaak het gevoel niet meer bij deze maatschappij te horen. Ik ben de wereld kwijtgeraakt.

Ik kijk zonder hoop naar de toekomst, aangezien de politiek, het bedrijfsleven en de maatschappij inzetten op een steeds massalere uitbreiding van draadloze communicatie (mobiele telefonie, netwerken voor overheidsdiensten, digitale radio en televisie) en er steeds meer consumptiegoederen uitgerust worden met draadloze techniek. Bij veel apparaten kan de draadloze functie niet eens meer uitgeschakeld worden. Het zou makkelijk zijn om dit bij wet anders te regelen. Volgens een enquête van de vereniging Bitkom³³ in het voorjaar van 2021 kan bijna 90 procent van de respondenten zich geen leven zonder smartphone meer voorstellen; bijna driekwart doet het liever zonder auto dan zonder smartphone. De gebieden waarin EHS-patiënten niet enkel kunnen overleven, maar ook kunnen leven, verdwijnen.

'Want de een zit in het donker, en de ander in het licht, en men ziet die in het licht, die in het donker ziet men niet.' – Bertolt Brecht, *Driestuiversopera* (1928).

33 Bitkom: de branchevereniging van de Duitse informatie- en telecomsector.

12. De levenskracht neemt af

Het is gewoon te veel voor me



*Karin Schäfer, * 73, gepensioneerd doktersassistent, was slachtoffer van een verkeersongeval en voerde jarenlang tevergeefs een juridische strijd met een verzekeringsmaatschappij. Ten aanzien van de draadloosindustrie voelt ze zich even hulpeloos als in de steek gelaten. Haar ervaring is dat geld en macht de wet kunnen buigen.*

Een ernstig ongeluk in 1989 veranderde mijn leven volledig. Ik was toen 41 jaar, stak een zebrapad over en werd door een auto aangereden. Ik liep ernstige verwonding aan het hoofd en traumatisch hersenletsel op en sindsdien is mijn halswervelkolom niet meer stabiel. In het ziekenhuis zijn er veel röntgenfoto's, ct-scans en mri-scans gemaakt, waardoor ik aan een hoop straling werd blootgesteld. Ik zie een verband met het feit dat ik, terug op mijn werk, de tl-verlichting niet meer kon verdragen. Als ik eronder stond, voelde ik druk op mijn hoofd. De tl-buizen konden worden vervangen door conventionele lampen en toen voelde ik me beter. Ik bleef zes jaar lang na het ongeluk werken, maar was vaak ziek. Mijn werkgever drong erop aan dat ik met vervroegd pensioen zou gaan.

Halswervelkolom en EHS

Letsel aan de halswervelkolom kan het zich ontwikkelen van elektrohypersensitiviteit bevorderen. Dr. Bodo Kuklinski schrijft in zijn boek *Das HWS-Trauma – Ursache, Diagnose und Therapie* [trauma aan de halswervelkolom – oorzaken, diagnose en therapie] uit 2020 uitvoerig over verbanden met chronische ziekten.

Ik heb tien jaar lang een juridische strijd gevoerd met de verzekering van degene die verantwoordelijk was voor het ongeluk. Hoewel ik veel medisch bewijs had van mijn ernstige letsel, was de verzekeringsmaatschappij slechts bereid om een schadevergoeding van 40.000 DM [ong. 20.000 euro] te betalen, een bedrag dat alleen al aan de kosten van de procedure opging. Van de rechtbank moest ik naar experts in heel Duitsland, die echter bekend stonden om hun oneerlijke, negatieve oordelen. Een arts die ik opdracht gaf voor een expertiserapport, vertelde me dat het rapport dat hij voor me schreef zijn laatste zou zijn; dat hij doodsb bedreigingen van verzekeringsmaatschappijen ontving. Uit onderzoek van de Whiplashvereniging bleek dat een van de experts die in opdracht van de rechtbank werkte, geld van de

verzekeringsmaatschappij op een Zwitserse rekening had ontvangen. Vanwege een rechter die erom bekend stond schadeclaims af te wijzen, werd me geadviseerd de procedure uit te stellen tot hij met pensioen zou gaan. Vroeger had ik vertrouwen in onze rechtsstaat, ik zou niet geloofd hebben dat rechters zich zo corrupt konden gedragen. Na tien jaar procederen was mijn rechtsbijstandverzekering niet langer bereid om nog te betalen, omdat er geen uitzicht op succes was, en mijn verzekeringscontract werd opgezegd. Mijn geval kwam nog in een uitzending van de publieke omroep ZDF op televisie, maar dat bleef zonder effect. Ik vertel erover omdat ik denk dat mijn ervaringen met de verzekeringsmaatschappij, met experts en rechters overdraagbaar zijn naar de manier waarop EHS-getroffenen behandeld worden. In mijn geval was het de autoverzekeringsmaatschappij die met haar geld de wet kon buigen; in het geval van mensen die getroffen zijn door EHS is het de mobiele-telecomindustrie die te veel macht heeft.

In 1998 beseftte ik nog niet dat mobiele-telecomstraling gevaarlijk was. Ik moest verhuizen omdat mijn verhuurder zelf in de woning wilde. Ik schonk geen aandacht aan de zendmast op slechts 10 meter afstand van mijn nieuwe appartement. Drie dagen na de verhuizing voelde ik me zwak en oververmoeid, misselijk en had ik moeite met traplopen. Ik voelde me beter bij een vriend. Toen die vriend overleed, had ik enkel mijn eigen appartement en verslechterde mijn toestand. De uitputting werd verergerd door ooginfecties en hartproblemen. Een buurvrouw op dezelfde verdieping zat in een vergelijkbare situatie, ze ging eerst regelmatig joggen, maar had inmiddels bijna geen kracht meer. We lieten een bouwbioloog komen, die een stralingsbelasting van $400 \mu\text{W}/\text{m}^2$ vaststelde. Indertijd zat er maar één zendantenne op de mast, nu zijn het er vijf.

Ik gaf het appartement op en kon mijn meubels bij een vriend opslaan. Ik was een aantal maanden dakloos en verbleef bij vrienden en in hotels. Toen vond ik een appartement in stralingsarm gebied, de verhuurders woonden in hetzelfde gebouw en ze lieten toe dat ik ze een snoertelefoon gaf. Na een jaar wilden ze het niet langer zonder snoerloze telefoon stellen en werd het weer moeilijk voor me. In die tijd bezocht ik een religieuze gemeenschap met een gebedsruimte waar ik me op mijn gemak voelde. Ze waren bereid me daar te laten slapen. Er was een appartement boven de gebedsruimte en ook die huurders bezorgde ik een snoertelefoon.

In 2008 besloot mijn zus een huis te laten bouwen. Ik droeg bij aan de financiering en het huis werd opgetrokken uit afschermende kalkzandsteen. Zelfs toen het nog in aanbouw was, kon ik in de kelder goed slapen en lette niet op de muizen. Wat zullen de burens hebben gedacht als ze me 's ochtends met mijn emmertje naar buiten zagen gaan om de planten te bewateren? Ik heb nu hier mijn appartement, mijn

zus woont op de eerste verdieping. Hoewel er afgeschermd kabels zijn gelegd, is de LF stressvol voor me. Het huis is niet goed geaard, er zijn foutief gelegde kabels, meerdere elektriciens hebben aan de meterkast gezeten en er is slordig gewerkt. Maar buiten is het prima. Hoewel er iets verderop een zendinstallatie staat, heb ik hier nauwelijks last van HF. Een coniferen haag schermt ons eigen stuk grond enigszins af, de hoofdbundel van de zender gaat langs het huis.

Ik werkte vroeger als medisch assistent. Daardoor kende ik veel mensen en ik vertelde hen over de effecten van mobiele-telecomstraling. Ik bezorgde veel folders, niet alleen in brievenbussen. Ik belde bij vreemden aan en probeerde een gesprek aan te knopen. In 2006 stond er een kritisch artikel over zenderstraling in de krant, waarbij ook een foto stond van mij en mijn buurvrouw met de zendmast op de achtergrond. In 2012 deed ik mee aan de artsenoproep in Freiburg en verzamelde handtekeningen van dertig artsen.³⁴

In het bos in het Rhöngebergte ten zuiden van Bad Königshofen ligt de Sambachshof. In de zomer herbergt deze hoeve een grote verscheidenheid aan vakantie gasten, terwijl de wintermaanden lange tijd gereserveerd werden voor elektrogevoelige mensen. Ik heb er twee ontspannende keren doorgebracht en toen veel met andere getroffen en gesproken.

Ik ben al tijden gescheiden en heb me jarenlang met de opvoeding van mijn zonen beziggehouden. Tegen de tijd dat mijn leven op zijn kop kwam te staan, waren ze allebei al uit huis. Ze kunnen zich niet voorstellen dat stroom en straling zo'n negatief effect hebben. Het contact met een van mijn zoons is volledig verbroken, hij wil me niet meer zien. De tweede houdt ook afstand, ik zie hem en zijn gezin zelden. Deze verbroken banden in mijn directe kring betekenen erg veel spanning voor me. Contacten worden verbroken en het is moeilijk om nieuwe op te bouwen. Een man uit de buurt wilde een relatie met me; tegelijkertijd was hij niet bereid om rekening te houden met mijn elektrohypersensitiviteit. Wie tijd met me wil doorbrengen, moet zijn of haar mobiele telefoon uitzetten, het aantal mogelijke bestemmingen voor uitstapjes is beperkt. Ik gebruik zelfs geen radio omdat ik de elektriciteit niet verdraag. Ik kan korte perioden op grote afstand tv kijken. Ik schakel alle zekeringen uit die ik niet nodig heb. Ik gebruik liever een zaklamp dan de plafonnière. Als ik kook, zet ik de pannen op het fornuis en blijf uit de buurt zolang het fornuis aan is. Ik zet de wasmachine aan voor ik boodschappen ga doen. Hoogfrequente en laagfrequente straling bepalen mijn leven, ook financieel. Ik heb onlangs 1000 euro uitgegeven aan afschermend venstergaas.

34 In 2002 ondertekenden meer dan 1000 artsen en 36.000 anderen het *Freiburger Appell* [Freiburgse oproep] vanwege bezorgdheid over de risico's van mobiele telecom. In 2012 werd op nieuw een internationale oproep gedaan.

Ik ga me steeds slechter voelen, ik word steeds zwakker. Om de tien dagen geeft mijn huisarts me een infuus met vitamine C en Q10 (een co-enzym: een soort enzymhulp – Q10 is belangrijk voor functies als de levering van energie aan de cellen, het transport van elektronen en de regulering van de bloeddruk). Ik krijg vitamine B12 ingespoten. Die behandeling is goed voor me; het geeft me kracht en maakt het makkelijker voor me om te wandelen.

Tijd doorbrengen in het stralingsarme bos is belangrijk voor me. Er is hier een mooi wandelpad met een geweldig uitzicht en een bankje. Helaas is de stralingsbelasting toegenomen. Bij een bekend toeristisch punt in de omgeving is een hoge zendmast met veel sectorzenders neergezet. Het is duidelijk te zien hoe de bomen eromheen schade daarvan ondervinden.

Sinds een buurman hier zijn WiFi als publieke hotspot aanbiedt, zijn de omstandigheden moeilijker geworden. En twee maanden geleden installeerde Telekom een nieuw grijs kastje met VDSL (*Very-high-bitrate Digital Subscriber Line*), d.w.z. bijzonder snel internet, op de grens van ons perceel. Vanaf het moment dat dit multifunctionele kastje op 6 meter afstand van mijn woonkamer werd geplaatst, voel ik me veel slechter. Ik kan nauwelijks nog een uur slapen, heb constant zenuwpijn, duizeligheid en druk in mijn hoofd. Elke beweging vergt geweldige inspanning. Het is gewoon te veel voor me.

Ik heb vrijwel geen kracht meer



*Birgit Ziegler, * 63, secretaresse met twee dochters en vier kleinkinderen, heeft veel keren moeten verhuizen vanwege haar meervoudige chemische sensitiviteit. De bijkomende elektrohypersensitiviteit maakt het vinden van een nieuwe woning nog moeilijker. Het kostte veel moeite om zichzelf steeds weer te motiveren.*

Mijn thuis was vroeger een grote stad in Zuid-Duitsland. Ik ben er opgegroeid, mijn moeder woont er en deze stad is ook het centrum in het leven van mijn dochters. Beide zijn hier met hun gezin geworteld. Het contact met mijn kinderen en kleinkinderen is erg belangrijk voor me en ik vond het altijd heel fijn om bij hen te zijn. Die band werd me ontnomen door gifstoffen in de leefomgeving en, meer recentelijk, door elektrosmog.

In 2005 verhuisde ik naar een kleinere woning. Ik was gescheiden en de volwassen kinderen woonden op zichzelf. Ik had spaargeld en wilde het mezelf helemaal naar

de zin maken. Ik liet de nieuwe woning inrichten met laminaatvloeren en kocht nieuwe meubels om het leuk te hebben. Er hing een lucht in de nieuw ingerichte woning, maar ik dacht er niets van. Toen begon ik zichtproblemen te krijgen, ik voelde me duizelig en misselijk, mijn longfunctie ging achteruit en ik kon nauwelijks nog rechtop staan. De dokter dacht aan een schimmelprobleem en raadde me aan om te verhuizen. Ik kon me geen verhuizing voorstellen en bleef. Twee weken later voelde ik me zo slecht dat ik een spoedarts nodig had wegens kortademigheid en problemen met de bloedsomloop. Ik bracht een paar nachten door in mijn oude woning, de huurovereenkomst was nog niet helemaal verlopen; toen vond ik met een koffer onderdak bij een vriendin. Ik voelde me net een dakloze en ging weer op zoek naar een woning.

Ook de volgende woning maakte ik gereed. Ik schilderde de muren, kocht nieuw tapijt en bracht de nieuwe meubels uit de vorige woning mee. Weer kreeg ik problemen met ademen, weer was ik misselijk. Op de afdeling toxicologie van het academisch ziekenhuis kreeg ik de diagnose meervoudige chemische sensitiviteit (MCS). Maar na opname in het ziekenhuis werd dat vermoeden niet bevestigd. Ik werd overgeplaatst naar de dermatologische kliniek. Allergietesten wezen op reactie op geurstoffen en tandheelkundige metalen. Ik kreeg de diagnose allergisch astma en ging voor behandeling naar een astmakliniek in Davos. Het veelvuldige gebruik van ontsmettingsmiddelen daar zorgde voor veel stress. Toen ik dat probleem aan de dokter vertelde, adviseerde hij me psychologische begeleiding. Ik nam het aanbod aan en kwam met de psycholoog tot de conclusie, dat er steeds weer artsen zullen zijn die me niet serieus nemen en dat ik dat zou moeten accepteren. Omdat mijn allergisch astma ernstig was, vroeg de astmakliniek een uitkering voor me aan.

Ik voelde me net een dakloze en ging weer op zoek naar een woning.

Door het verhuizen, raakte ik steeds verder weg van mijn eerste woonplaats. Omdat ik me nu realiseerde de nieuwe meubels niet meer te kunnen gebruiken, kocht ik onbehandelde meubels voor mijn volgende woning. Helaas bracht deze verandering geen verbetering. De Vereniging Van Door Houtconserveringsmiddelen Getroffenen liet weten dat meubels met het label 'onbehandeld' ook met houtconserveringsmiddelen bewerkt kunnen zijn. Ik gaf de nieuwe houten meubels weg, maar het werd er niet beter op. De afdichtingskit van de parketvloeren kwam nu in beeld. Ik sleepte mijn matras door de woning om uit te vinden waar ik zou kunnen slapen. Uiteindelijk bracht ik de nachten door bij de open terrasdeur, zelfs in de winter, dik ingepakt. De burens maakten er zich vrolijk om.

De beoordelaar op het arbeidsbureau verklaarde me volledig arbeidsgeschikt ondanks mijn medische attesten. Ik liet haar het koolstofmasker zien dat ik vanwege de uitlaatgassen droeg als ik in de stad onderweg was. Ze begon te lachen en kon zich niet indenken dat iemand met zo'n masker over straat zou willen.

Ik heb gedurende een aantal jaren een tandheelkundige behandeling ondergaan. Bruggen met titanium pinnen werden verwijderd en onder twee van deze pinnen bleek etter te zitten. Er moesten nieuwe kronen zonder goud worden geplaatst, maar de zorgverzekeraar weigerde de kosten te vergoeden. Ik liet mijn levensverzekering uitbetalen en gebruikte dat geld voor de nieuwe kronen. Toen kon ik de lijm die gebruikt werd bij het plaatsen van de kronen niet verdragen. Ik voelde me duizelig, had een soort geflikker in mijn hoofd en dacht dat ik gek werd of zou omvallen. Na een week liet ik de kronen er weer uithalen, maar ze bleven niet heel en belandden in de prullenbak. Een natuurgeneeskundige raadde me aan om een gebitsprothese te laten maken, wat betekende dat ik de tandstompjes plus wortel moest laten trekken. Ik had gehoord van een tandtechnisch laboratorium dat gespecialiseerd was in MCS-gevallen. Er bestaat geen kunststof voor gebitten die voor iedereen geschikt is. Maar dit laboratorium gebruikte ook het kunsthars Puran, ook al is dat moeilijk te verwerken. Puran werd destijds beschouwd als een van de best verdraagbare kunststoffen. Met pijn in het hart liet ik een deel van mijn tanden trekken en een kunstgebit maken. In het begin goot ik kokend water over de prothese, bewaarde hem in olie en maakte er alleen gebruik van als ik me tussen mensen bevond. Na verloop van tijd ging het verdragen beter.

Mijn volgende appartement was in een boerderij op een afgelegen locatie. Ik bleek moeite met de slaapkamer te hebben, ik vermoedde dat het houten plafond het probleem was. Met de hulp van een vriend verwijderde ik het plafond, hij verving het door gipsplaten en schilderde die met ecologische verf. Maar zelfs na die actie kon ik niet in de kamer blijven. Ik kwam erachter dat de verf ontsmettingsmiddelen bevatte. Er kwam ook een tweedehands wandmeubel in deze kamer te staan, dat ik echter niet kon gebruiken. Lange tijd had ik geen kledingkast, een timmerman maakte er toen een van eenvoudige planken. De bank moest ook naar de opslag; ik heb in totaal tien jaar zonder bank geleefd en ter vervanging matrassen gekocht. Als een van mijn dochters met de kleinkinderen op bezoek kwam, hadden we tenminste een zachte plek om te knuffelen. We genoten erg van elkaars nabijheid en het gezellige samenzijn. Omdat ik zo ver weg woonde, waren daar nauwelijks nog gelegenheden voor. Ik zou het heerlijk hebben gevonden om mijn kleinkinderen elke dag om me heen te hebben.

Er zaten vakantie-appartementen in de boerderij, daarom werd er buiten voor de ramen gespoten met insecticiden tegen de muggen. Ik vroeg om op tijd gewaarschuwd te worden, zodat ik de ramen van mijn appartement kon sluiten. De boerin hield daar geen rekening mee en spoot 's nachts meermaals. Ze dacht dat als ik het niet zou merken, ik er ook niet op zou reageren. Maar ik reageerde wel – met duizeligheid, kortademigheid en een op hol geslagen hart. Ik was bang dat ik de nacht niet zou overleven. Er werd veel mest op het land uitgereden. Ik dacht bij mezelf dat het wel stonk maar draaglijk was. Maar ik reageerde op de ammoniak in de mest. Na twee jaar op de boerderij te hebben doorgebracht, besloot ik in het voorjaar van 2011 weer te verhuizen, voordat de mest zou worden uitgereden. Ik koos voor een kuuroord, in de hoop daar een paar jaar te kunnen wonen, tot ik weer gezond was en terug kon naar de grote stad.

Ik bracht één nacht door in het nieuwe appartement, maar mijn lichamelijke reacties waren zo sterk dat ik daar niet langer wilde blijven. Een wanhopige nacht in de auto volgde, ik wist niet wat nu te doen. De volgende ochtend kocht ik een krant met woningadvertenties en kon dezelfde dag nog een woonruimte bezichtigen en werd meteen geaccepteerd. Maar de vorige huurder had wierookstokjes in de woonkamer gebruikt en ik kon niet tegen de geur. De huisbazin was bereid om de kamer te schilderen met verf die de geur van rook maskeert. Die wordt ook wel nicotineverf genoemd, omdat die vooral gebruikt wordt in woningen waar sigaretten zijn gerookt. De verf was te heftig voor me. Omdat ik de woonkamer na het schilderen niet meer kon gebruiken, sliep ik in de keuken met openstaande buitendeur. De commissie die ik betaald had voor het vorige appartement, waar ik maar één nacht kon blijven, kreeg ik niet terug.

Ik had de voorbije jaren veel geld uitgegeven voor verhuizingen en mijn gezondheid. Mijn uitkering werd goedgekeurd, maar het was weinig. Met het doel om wat extra geld te verdienen, belde ik aan bij een advocate en vroeg om een minibaantje. Ik kwam precies op het goede moment en er ontstond een werkrelatie met veel wederzijds respect. Ongeveer twee jaar later gingen zowel mijn gezondheid als die van de advocate achteruit. We hadden allebei minder energie, mijn ogen deden pijn en 's nachts had ik hartkloppingen. Bij een zelfhulpgroep voor MCS'ers wisten ze dat zendmasten het probleem konden zijn. De zenderstraling in het gebied rond het advocatenkantoor en ook in de omgeving van mijn woning was toegenomen. Ik verhuisde opnieuw, weg van de zendmasten, naar een flat met zeven appartementen. Het werd er niet beter op. Ik had hartkloppingen, hoofdpijn, wazig zicht en branderige ogen. Ik miste de kracht om te wandelen, soms reed ik het bos in. Ik vond een pension in een stralingsarm dal in de buurt van mijn vorige woonplaats. Af en toe verbleef ik daar een paar nachten om te herademen en bij te komen. Een

meettechnicus legde uit dat er in die flat met zeven appartementen last was vanwege de straling van de andere huurders, door hun WiFi, DECT-telefoons en mobiele telefoons. Ik probeerde soelaas te vinden door mezelf in reddingsdekens te wikkelen en met aluminiumfolie een hol te maken. Het waren wanhopige pogingen die niet echt hielpen. Ik kon een paar dagen bij een vriendin verblijven. Het plan was nu dat ik zes weken zou gaan logeren bij een deskundige bouwbioloog en zijn vrouw en in de tussentijd een woning zou zoeken. Inmiddels woon ik al tweeënhalf jaar bij dat stel in een keldergedeelte van de woning. Ik heb het meeste van mijn spullen opgeslagen en kan hier blijven tot ik een woning vind. Een metaalbewerkingsbedrijf aan de overkant van de straat, dat onderdelen voor versnellingsbakken van auto's maakt, veroorzaakt veel verontreiniging in de lucht. Emissies met oplosmiddel en metaalslijpsel komen door de slecht werkende filters in de lucht terecht. Mijn longen werken beperkt, ik probeer om veel tijd in het bos door te brengen. Ik ken ook een plek bij de rivier waar ik rustig kan ademen, als er niet op de velden gesproeid wordt.

Ondanks mijn verhuizing kon ik mijn baan bij de advocate nog enige tijd behouden en vanuit huis werken met behulp van een telefoonomleiding. De advocate werd echter steeds zwakker, ze lag veel in het ziekenhuis, kreeg een auto-immuunziekte en stierf op 39-jarige leeftijd – ik zie ook in haar geval een verband met zenderstraling.

In de eerste jaren van mijn ziekte probeerde ik een nieuwe relatie. Ik was met die partner in de bergen en overnachtte in een hut. Ik voelde me niet goed in de hut. Ik probeerde op verschillende manieren om er te slapen: ik ging met een onderlaag op de tafel bij het open raam liggen, zette mijn tent op in de hooiberg en lag daar, terwijl het vlak ernaast steil naar beneden ging. Toen probeerde ik het in een paardetrailer. Zoiets doe je niet zonder noodzaak. Mijn partner vertelde het als anekdote aan anderen en zei me hoe hard ze erom hadden gelachen. Ik maakte een eind aan de relatie.

Het is vermoeiend om steeds weer om consideratie te vragen. Ik ben met MCS al veel onbegrip tegengekomen. Ik nam mijn zus mee naar de bruiloft van een van mijn dochters en vroeg haar vooraf om geen parfum op te doen. Ze sloeg er geen acht op, dus ik kwam helemaal verdwaasd op de bruiloft aan. In het restaurant was met een sterk schoonmaakmiddel gewerkt. Toen ik vertelde hoe ik me voelde, verdraaide mijn zus haar ogen. Ze kon zich niet in mijn situatie inleven. Vergelijkbaar was ook een keer met kerst bij mijn moeder, toen ik reageerde op de wasverzachter die mijn zus had gebruikt. 'Ja, wat is het nu weer?' zei ze geïrriteerd. Mijn dochter leefde tenminste met me mee en dat deed me goed.

Mijn moeder voelt zich niet op haar gemak met mijn vreemde ziekten. De man van een nicht van me zei jaren terug dat ik 'psycho' was. In die tijd was zenderstraling nog niet eens een probleem. Waarschijnlijk denkt hij nu dat ik volkomen gek ben. Toen mijn dochter haar schoonouders vroeg om geen parfum te gebruiken voor een familiereünie, voelden ze zich beledigd en stonden op hun recht om te zijn wie ze zijn. Ik zou deze problemen ook liever niet hebben. Ik wil me niet steeds hoeven te verantwoorden. Mensen zeggen dat ik er niet zo veel aan moet denken. Alsof dat me zou helpen.

Ik was veertig jaar oud toen er kanker werd geconstateerd. Toen ik dat anderen vertelde, ondervond ik medeleven. Ik werd niet belachelijk gemaakt, ik bleef een gerespecteerd persoon. Nu insinueren mensen dat ik een psychisch probleem heb. Als iemand tegen me zegt dat ik geestelijk ziek ben, klinkt het alsof ze denken dat ik ze niet op een rijtje heb. Mensen gaan ervan uit dat ik me iets inbeeld, dat ik iets verzin dat er niet echt is. In feite heb ik een psychisch probleem door de zwaarte die deze ziekten met zich meebrengen. Ik lijd onder het isolement en een gebrek aan deelname. Ik kan nergens met mijn behoefte aan nabijheid naartoe. Ik kan niet langer bij mijn dochters in de grote stad zijn.

Vroeger vond ik het heerlijk om in de bergen te zijn. Nu ook daar overal zendmasten staan, heb ik de bergen vaarwel gezegd. Ik mis daarbij het hebben van een thuis en word moe van het zoeken. Twee jaar geleden was ik nog vol hoop op het vinden van een woning. Ik heb zo veel hoop en teleurstelling meegemaakt bij het op zoek zijn naar een woning. Ik ben niet bodemloos depressief, maar deze vele jaren hebben hun sporen nagelaten. Ik heb mezelf telkens opnieuw gemotiveerd en aangespoord. Maar nu is de kracht op.

Als ik in een omgeving met weinig verontreinigende stoffen en elektrosmog ben, kan ik een boek lezen. Anders moet ik elke bladzijde meerdere keren lezen en weet dan nog niet wat er staat. Hier in mijn tijdelijke onderkomen is geconcentreerd werken maar beperkt mogelijk vanwege de verontreinigde lucht. Omdat ik op zoek ben naar een woning, is het op dit moment belangrijk om achter de computer te zitten. Ik kan mijn reserves maar voor één ding gebruiken. Ik ben verschillende keren naar de medisch milieukundige kliniek in Neukirchen geweest voor een behandeling. Mijn laatste verblijf daar in 2017 moest ik afbreken omdat er te veel medepatiënten waren die mobiele telefoons gebruikten. Ik vind het niet juist dat mobiele telefoons in de kliniek toegestaan zijn. Zelfs zo'n plek, die bedoeld is voor getroffen en, beschermt ons niet, ondanks alle voorhanden zijnde kennis. Ik had een afgelegen boerderij met verblijfsmogelijkheid gevonden in de buurt van Neukirchen.

Eén nacht daar en ik ondervond optimaal herstel. Een jaar later was ook daar een zendmast opgesteld.

Jarenlang heb ik geprobeerd om een houding te vinden, mezelf aan de buitenkant als sterk te laten zien, een rol te spelen. Ik liet niet zien hoe ik echt vanbinnen was, hoeveel ik leed, hoe machteloos ik was geworden. Een paar jaar geleden, toen mijn hoop om een woning te vinden nog weer eens was vervlogen, was ik bij mijn dochter en kon het niet langer houden. Ik barstte in tranen uit. Mijn dochter maakte mij, haar moeder, mee zoals ze me nog nooit had gezien, helemaal kapot. Ik dacht soms aan suicide.

Voor het merendeel heb ik genoten van het leven; kanker en een scheiding konden me niet van de wijs brengen. Ik ben 63 en heb mijn leven gehad. Wie weet hoe het ooit mijn kinderen en kleinkinderen zal vergaan? Ik raakte betrokken en schreef politici aan, benaderde diverse burgemeesters over het instellen van stralingsvrije witte zones. Wat bleef, is een enorme teleurstelling over de staat, waarin zo roekeloos met de gezondheid van mensen wordt omgegaan. Mijn idee omtrent de technische vooruitgang die als onvermijdelijk wordt gepresenteerd, is dat we dat zelfstandig rijden nodig zullen hebben, want door alle elektrosmog zullen we zelf niet meer kunnen rijden.

Onze dochter had een vrolijke aard



Dhr. en mevr. Zimmermann, 84 en 75, ouders van een suicideslachtoffer, zien overeenkomst tussen hun dochter en Hannelore Kohl [echtgenote van toenmalige bondskanselier Helmut Kohl], die zichzelf in 2001 van het leven beroofde. Hun ziektebeelden lijken op elkaar.*

Het is moeilijk als een kind eerder overlijdt dan de ouders. Het is vooral moeilijk als dat overlijden gebeurt op verlangen van het kind zelf. Zoals alle ouders wensten en wensen wij onze kinderen een succesvol leven en geluk toe. Maar er kwam veel op ons af, het lijden werd voor onze dochter te groot. De elektrohypersensitiviteit beïnvloedde haar leven te erg. Wanneer een kind zoveel lijdt dat het zichzelf van het leven berooft, blijven er vragen als: Hadden we haar suicide kunnen voorkomen? Had ze meer steun moeten krijgen?

Onze dochter had een goed leven, tot de uitputting toesloeg. Ze genoot van het buitenleven met haar man en maakte het thuis gezellig. Ze had een vaste baan en was

altijd betrouwbaar en nauwgezet in haar werk. In gesprekken probeerde ze bij zichzelf en haar eigen behoeften te blijven. Op vriendelijke toon vroeg ze om consideratie; of werknemers hun mobiele telefoons wilden uitzetten; of ze op haar werkplek een ontsmettingsmiddel mocht gebruiken dat ze met haar MCS kon verdragen. Maar ze mocht het produkt van haar keuze niet gebruiken en de leidinggevenden verboden haar om collega's te blijven 'lastig vallen' over hun mobiels. Onze dochter ging het ten zeerste om eerlijkheid. Ze vond het belangrijk haar medemensen goed te behandelen. Ze was een behulpzaam persoon en had vrienden in tijden van nood geholpen. Nu was ze zelf in een noodsituatie terechtgekomen en moest ervaren hoe vrienden die ze al jaren kenden, zich van haar distantieerden en haar lijden toeschreven aan een psychisch probleem.

Er zullen er steeds meer komen, die door de straling in hun arbeidsprestaties beperkt worden of helemaal niet meer kunnen werken.

Ze was ook altijd eerlijk tegenover instanties. Ze bedroog nooit in financiële aangelegenheden, fraudeerde nooit bij verzekeringsmaatschappijen en vroeg geen onrechtmatige uitkeringen aan. Ze bleef lang werken, ook al was haar gezondheid erg slecht. Net zoals ze zich eerlijk gedroeg tegenover anderen, vertrouwde ze erop zelf ook eerlijk behandeld te worden. Helaas was dat niet het geval. Toen ze een aanvraag indiende voor een uitkering wegens verminderde arbeidsgeschiktheid, bepaalde de rechtbank welke expert een verklaring moest schrijven. Al eerder had ze medische consulten als manipulatief ervaren. In doktersattesten werden haar woorden in de mond gelegd die ze nooit gezegd had. Ze was echt bang voor de volgende afspraak met de expert. Haar vertrouwen in medische experts was al geheel verdwenen en dit volgende rapport bevestigde haar angsten. Bovendien had ze tientallen jaren lang betaald voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering en nu werd ze afgewezen. De verzekeringsmaatschappij onttrok zich aan de verplichtingen toen onze dochter ondersteuning nodig had en daar recht op zou hebben.

Waarom wordt het voor elektrogevoelige mensen zo moeilijk gemaakt? Waarom wordt van officiële zijde niet eerlijk toegegeven dat deze straling schadelijk is? Waarom staat de overheid toe dat getroffen en als geestesziek worden bestempeld? Er zullen er steeds meer komen, die door de straling in hun arbeidsprestaties beperkt worden of helemaal niet meer kunnen werken. Die economische schade vormt al een ernstige reden om eerlijke en intensieve voorlichting te geven, waar bij het grote menselijke leed niet over het hoofd gezien mag worden. Maar in plaats daarvan wordt van officiële zijde verklaard dat de blootstellingslimieten ons beschermen en dat de fysieke effecten van de straling niet bewezen kunnen worden.

Een getroffen persoon herkent echter duidelijk de verbanden en lijdt onder het niet geloofd worden. Onze dochter ervoer elke dag opnieuw hoe ze niet werd geloofd, op haar werk, in haar privéleven en helaas ook in de familie.

Voor een getroffen persoon zijn de eigen ervaringen met straling bewijs genoeg. Alle mensen die onze dochter jarenlang, tientallen jaren lang als een redelijk, geloofwaardig persoon hadden meegemaakt, moesten nu beslissen wie ze meer vertrouwden. Was de verklaring van de overheid en de mobiele-telecomindustrie waar, dat deze straling ongevaarlijk was en dat EHS-patiënten alleen maar ziek werden door hun angst? Of klopte wat deze vanouds vertrouwde persoon hun vertelde? Namelijk dat de straling schadelijk was, hoewel men er zelf geen last van had. Voor ons als ouders was het ook moeilijk om een standpunt te bepalen. Door dat we ver uiteen woonden, was er de fysieke afstand; we konden via de telefoon naar haar luisteren, maar het onderwerp was te kolossaal voor ons. Het was zo nieuw, we kenden niemand anders die hetzelfde had meegemaakt. Wijzelf hadden geen moeite met onze snoerloze telefoon. Tegelijkertijd hadden we al ondervonden hoe er dingen in de politiek worden gebagatelliseerd of verkeerd voorgesteld. Jaren geleden hebben we ons huis met golfplaten bedekt, want dat bouw materiaal werd indertijd aanbevolen. Vandaag de dag weten we dat zulke golfplaten asbest bevatten, schadelijk voor de gezondheid zijn en gevaarlijk afval vormen.

Onze dochter was niet depressief, ze was vrolijk en lachte veel. Ze was zachtaardiger dan haar broers en zussen, misschien bedachtzamer, maar zat vol leven. Pas met de EHS werd haar geleidelijk alle moed ontnomen om het leven aan te kunnen. De marginalisering, pijn en uitputting waren te belastend. Soms had ze geen kracht meer om te ademen en moest ze een zuurstofapparaat ter ondersteuning gebruiken. In haar laatste dagen kon ze geen licht meer verdragen. Dat was verschrikkelijk, ze had vroeger zo van de zon genoten. Haar gevoeligheid voor licht doet aan Hannelore Kohl denken. In 2001 pleegde mevrouw Kohl suïcide wegens haar lichtallergie en sterk afgenomen kracht. Er zijn nog wel meer overeenkomsten. Hannelore Kohl kon ook bepaalde geuren, parfums en bloemen niet meer verdragen, en het vermogen om adem te halen liep terug. Dona Kujacinski en Peter Kohl beschrijven in hun boek *Hannelore Kohl – Ihr Leben* [Hannelore Kohl – haar leven] uit 2002 dat ze de straling van haar computermonitor niet langer kon verdragen. Verschillende passages suggereren dat de vrouw van de kanselier, net als onze dochter, leed aan CVS, MCS en EHS. We denken veel aan onze dochter. We missen haar.

13. Oplossingen

Verdere oplossingen staan besproken in het hoofdstuk 'Afscherming'.

Een afgeschermd container als vluchtplek

*Michael Wegner, * 68, elektrotechnicus, monteur en industrieel verkoper, had veertig jaar geleden al gezondheidsproblemen door hoogfrequente straling. Tegenwoordig verhuurt hij twee appartementen in zijn huis aan andere getroffen en iedereen ondersteunt elkaar. Een container in de tuin dient als schuilplaats voor het geval de straling verder toeneemt.*

Mijn gezondheidsproblemen door hoogfrequente straling begonnen in 1981, maar het zou bijna twintig jaar duren voor ik het verband met zenderstraling herkende. Ik gebruik niet graag de term 'elektrohypersensitiviteit', de aanduiding 'door straling getroffen' beschrijft de oorzaak van mijn lijden beter. Mijn lichaam zou volkomen in orde zijn zonder alle van buitenaf komende belasting. Dit is inclusief het feit dat ik opgegroeid ben in een grote stad, vlakbij een vliegveld. Ik weet nu dat er rond vliegvelden veel hoogfrequente straling is, in de eerste plaats door de radar op de grond maar ook die van de vliegtuigen zelf. Het vliegveld bij ons in de buurt werd tevens voor militaire doeleinden gebruikt, dus er was ook straling die met het leger te maken had. Ik was dus als kind al belast met deze straling. Toen was er al een begin van schade.

Andere omgevingsgerelateerde inbreuken kwamen door amalgaamvullingen en het werken met soldeer. Als elektrotechnicus moest ik elektrische verbindingen solderen, wat essentieel is bij alle elektrische apparaten. Soldeer is een legering van tin en lood met kleine hoeveelheden ijzer, antimoon, koper en nikkel, soms ook cadmium. Tijdens het solderen worden deze metalen verhit en ze verdampen dan. Ondanks het afschermend masker is het onmogelijk om te voorkomen dat er fijnste deeltjes ingeademd worden. Vooral cadmium wordt als zeer giftig beschouwd. Evenals solderen is ook lassen risicovol voor de gezondheid.

In 1981 begon ik op 28-jarige leeftijd aan een nieuwe baan bij een radiostation met een zendmast. Vanaf die tijd had ik een slechte gezondheid, bovenal met spijsverteringsproblemen. Terugkerende darmkrampen in combinatie met verlies van sterkte vielen me erg zwaar, dus werd ik meerdere keren opgenomen in het ziekenhuis. Ik kreeg als diagnose chronische darmontsteking. Ik volgde een verdere opleiding in natuurgeneeskunde en een verandering van dieet bracht verlichting. In 1998

wisselde ik weer van baan, ik was toen getrouwd en vader van vier kinderen. Ik woonde en werkte in een stad aan de kust. In die woonplaats stonden er drie zendinstallaties op het tegenoverliggende dak en nog andere in de buurt. Ik had nu een leidinggevende functie, dus bracht ik minder tijd in de fabriekshallen door en meer tijd achter mijn bureau. Op kantoor werden steeds meer snoerloze telefoons gebruikt, en steeds meer collega's hadden mobiele telefoons. Soms liet mijn geheugen me zo in de steek, dat ik mijn oriëntatie verloor in een anders vertrouwde omgeving. Ik had ook last van angsten. Over het algemeen werd ik lichamelijk erg veel zwakker. Er waren een haven en een werf voor onderzeeboten in deze kustplaats. De radar van onderzeeërs, met extreemlaagfrequente straling (ELF), heeft een heel groot bereik. Ook de schepen hadden radar aan boord. Ik was 's ochtends zo zwak dat ik nauwelijks kon lopen. Mijn vrouw hielp me met opstaan.

In 2000 raadpleegde ik een natuurgeneeskundige. Als elektrotechnicus wist ik dat elektromagnetische velden een schaduwzijde hebben. Ik begon me af te vragen of ik misschien ziek kon zijn door zenderstraling. Deze natuurgeneeskundige paste *elektro-acupunctuur volgens Voll* (EAV) toe en kon vaststellen dat elektromagnetische velden de oorzaak waren van mijn aandoeningen. EAV gaat terug op dr. Reinhold Voll. Samen met een ingenieur ontwikkelde hij een apparaat dat de weerstand op de acupunctuurpunten meet. Hij vond uit dat de gemeten waarden bij gezonde en zieke mensen verschillen en onderzocht welke conclusies er getrokken konden worden over de oorzaak en behandeling van ziekten. Ik werd op basis van EAV gediagnosticeerd met een hoge mate van elektrohypersensitiviteit.

Ik kocht toen mijn eerste meetapparaat. En ik observeerde mijn toestand tijdens wandelingen en leerde om verbanden beter te begrijpen. Mijn moeder woonde op dat moment in een stralingsarm gebied. Ik ging voor twee weken naar haar toe en kon daar goed herstellen. Een half uur na mijn terugkeer was mijn toestand al weer ellendig en keerde de zwakte terug. Ik herhaalde de poging en voelde me veel beter tijdens mijn tweede verblijf bij mijn moeder. Vanuit gezondheidsoogpunt had het geen zin om naar mijn werk te blijven gaan en daar in straling te verkeren. Mijn dokter raadde me aan om pensioen aan te vragen en gaf me op voor een gezondheidskuur; die bracht geen verbetering, vermoedelijk omdat er een zendmast in de buurt van het kuuroord stond. Met medische onderbouwing kon ik in 2001 op 48-jarige leeftijd met pensioen. Ik had een burn-out, terugkerende symptomen als bij een hartaanval en ernstig leverletsel naast de darmontsteking.

Ik moest weer verhuizen om daar weg te komen. Anderhalf jaar lang voelde ik me beter op een nieuwe woonplek aan de rand van de stad; maar toen begon ik enorme klachten te krijgen als ik richting het centrum liep. Het bleek dat er weer een

zendmast bij was gekomen. We hadden er niets van gemerkt, omdat er huizen voor stonden. Ik had nu het plan om naar landelijker gebied te verhuizen. Voor mijn vrouw was mijn ziekte een te zware last geworden. Ze had 29 jaar lang rekening met me gehouden, geen draadloze apparaten gebruikt, maar had nu het punt bereikt waarop ze mijn leven niet langer kon delen. We gingen uit elkaar.

Het was goed voor me om in landelijker gebied te wonen. Ik kon weer op krachten komen en begon brieven te schrijven aan parlementsleden om politici te informeren over de gevaren van hoogfrequente elektromagnetische straling. Ik organiseerde evenementen en lezingen met andere campagnevoerders. We legden contact met het Bureau voor Stralingsbescherming BfS en nodigden medewerkers daarvan en ook telecomexploitanten uit voor lezingen. Wat we zagen, was dat zodra een paar BfS-medewerkers wakker geschud waren en er aandacht voor begonnen te krijgen, ze met andere verantwoordelijkheden binnen het bureau werden overgeplaatst. We hebben tot op EU-niveau petities ingediend, maar al deze acties hebben weinig succes gehad. Acht jaar lang was ik voorzitter van een vereniging die informatie over stralingsrisico's gaf.

Na verloop van tijd verslechterde mijn leefsituatie weer en nam de van buiten afkomstige straling toe. In 2006 begon ik met slapen in mijn auto. Soms kon ik ook overnachten in de kelder van vrienden. Ik vond ergens een kloof waar de HF erg laag was. Dus kocht ik een camper, reed die 's nachts naar de kloof toe en kon daar perfect slapen. De volgende dag voelde ik me als herboren. In 2011 kon ik een huis met drie wooneenheden kopen in een stralingsarm gebied. De zendmasten staan verderop en de uit de buurt afkomstige WiFi kon ik afschermen. Ik gebruik een van de woonruimtes zelf en zorg hier ook voor mijn moeder. Sinds de verbouwing verhuur ik de andere twee eenheden aan mensen die eveneens door straling zijn getroffen. Samen vormen we een kleine zelfhulpgemeenschap; we zijn er voor elkaar en delen ervaringen. Ik ben fysiek nog altijd de beste, help met de boodschappen en ben ook op andere manieren behulpzaam. Als tegenprestatie krijg ik bijvoorbeeld gezonde smoothies. Het samenzijn is erg goed voor ons.

Wat me ook zekerheid verschaft, is een dubbelwandige container van aluminium die aan alle kanten tegen straling is afgeschermd. Ik heb hem gekocht en toen hier in de tuin gezet. Ik kan goed en rustig slapen in deze container. Ik gebruikte hem vooral op momenten dat ik geen kracht meer in mijn benen had en niet goed kon lopen. Eén nacht in de container en ik voelde me weer beter. Als ik in die ruimte ben, kan ik ontspannen, na een kwartiertje val ik in slaap. Op dit moment gebruik ik de container nauwelijks, maar als de stralingsbelasting ook hier toeneemt, heb ik in ieder geval deze ruimte waar ik beschermd ben.

Toen ons gezin zo'n dertig jaar geleden nog compleet was, brachten we verschillende zomers in Zweden door. In 1994 besloten we daar een huis te kopen. We hebben het een paar jaar in gebruik gehad, toen werd er 50 meter verder een breedbandzender op het dak van een huis geplaatst. Daardoor kon ik maar ongeveer twee uur in het huis verblijven. Ik raakte bekend met hoe er in Zweden wordt omgegaan met letsel door zenderstraling. Getroffenen krijgen steun van de gemeente, bijvoorbeeld bij het aanleggen van afgeschermd elektrische leidingen en andere technische voorzieningen. Sommige ziekenhuizen hebben speciale patiëntenkamers voor mensen met EHS. Over het algemeen is men er zich meer bewust van het probleem; dat geldt ook voor artsen. Er is een nationale vereniging voor elektrogevoelige mensen (*Elöverkänsligas Riksförbund*),³⁵ die deel uitmaakt van het ministerie van Volksgezondheid. In Zweden wordt meer geluisterd naar de getroffenen, maar volledige deelname aan het dagelijks leven is ook daar voor hen niet mogelijk.

Ik kan autorijden. De effecten van belasting door straling worden meestal uren later pas duidelijk, wanneer ik problemen krijg met denken en zien, erg uitgeput raak en niet meer in staat ben om te handelen. Ik reageer meestal ook met enige vertraging op mobiele telefoons. Sommige mobieltjes zenden sterkere straling uit, in dat geval treden mijn symptomen sneller op. Ik vermijd mobiele telefoons zo veel mogelijk omdat ze me schaden. Jarenlang heb ik nu een leven geleid dat werd gekenmerkt door beperking en ontbering. Ik blijf uit de buurt van mensenmassa's, zoals bij culturele evenementen, in stadscentra of op festivals. Ik kan geen gebruik maken van het openbaar vervoer, ook niet van taxi's of vliegtuigen. Ik kan me niet vrij bewegen, omdat er altijd het gevaar bestaat dat de straling op een bepaalde plek te sterk voor me is.

Een omgeving zonder elektrosmog maar wel verbonden

Eide Dücker, 53, bedrijfs econoom en managementconsultant, realiseert een woonproject volgens hoge ecologische normen en met weinig stralingsbelasting in een afgelegen hoeve in de Elzas.

Als jongeman was ik erg gedreven en benutte veel beroepsmogelijkheden om mijn opleiding voort te zetten. Ik heb ook verschillende jaren in het buitenland gestudeerd en diploma's behaald in verschillende talen en vakken. Twee jaar lang was ik exportmanager bij Hugo Boss AG [kleding en accessoires], verantwoordelijk voor

35 Elöverkänsligas Riksförbund: [ELOVERKANSLIG.ORG](http://eloverkanslig.org).

28 landen. Ik liet die op winst gerichte wereld in 1996 achter me. Ik werkte als ober en klimtrainer en gebruikte dat om een masteropleiding in strategische marketing, financiën en internationale politiek in Californië te bekostigen. Ik kreeg goede aanbiedingen van grote bedrijven, maar sloeg die af. Mijn verlangen naar de natuur, naar zelfontplooiing en echte vrijheid was sterker.

In 1999 voerde mijn weg me naar Berlijn, waar ik werkte als managementconsultant en tegelijkertijd de bouw plande van een klimcentrum, dat in 2001 werd geopend. Ik had het ontworpen met attractieve kleuren en bouwmaterialen, als een plek waar ik zelf graag zou trainen en me op mijn gemak zou voelen; dan zouden andere mensen er ook willen komen. Het team van het klimcentrum bestond uit wel 45 mensen en als baas had ik veel verantwoordelijkheid. Twee jaar later, in 2003, kreeg ik een burn-out. De stress was me te veel geworden en ik kon geen rust meer vinden bij alle drukte. Migraineaanvallen haalden me onderuit en ik kon me maar beperkt concentreren. Ik weet niet of straling hierbij een rol heeft gespeeld.

Het was in 2009 toen ik voor mijn computer een joystick van Vodafone gebruikte om verbinding met internet te maken. Binnen vijf minuten ondervond ik een tintelend gevoel in mijn lichaam, dat naar mijn hoofd steeg en uitliep op hoofdpijn en zelfs migraine. Ik vroeg me af wat dat was. Wat had er zo'n sterk effect op me? Ik reisde veel voor mijn werk en gebruikte de joystick om e-mails te versturen. Sindsdien heb ik zulke tintelingen en migraine ook als er iemand naast me een mobiele telefoon gebruikt of als ik in een huis met WiFi ben. Tijdens de werkuren op kantoor ondervond ik vanwege een lift met sterkstroom in de buurt veel spanning. Er waren ook andere bronnen van elektromagnetische straling die ik niet kon vermijden. Er stond een zender op het gebouw tegenover mijn appartement in Berlijn. Het appartement zat op de tweede verdieping en de balkons hadden roestvrijstalen balustraden. Ik neem aan dat die ten minste ietsje afscherming boden.

Het bloedgroepdieet van Peter J. D'Adamo, een Amerikaanse natuurgeneeskundige, bracht verbetering. Hij wijst aan de verschillende bloedgroepen bepaalde voedingsmiddelen toe, die een neutraal, toxisch of gunstig effect hebben op de gezondheid. Ik probeerde ook om mezelf te versterken en ging veel wandelen. Nog een andere manier was bezig gaan met *feng shui*. Dat biedt de mogelijkheid om de eigen omgeving zo in te richten dat die een compenserend effect heeft en het herstel ondersteunt.

Het jaar 2010 bracht me naar de Berghof Fennematt [berghoeve veenweide], een oude hoeve in de Elzas, in de zuidelijke Vogezen. Ik kwam hier terecht via vrienden

uit de Elzas en voelde me meteen thuis. Ik merkte intuïtief dat ik het hier heel goed zou hebben. Ik verbond me nog niet aan de plek, maar hield er wel een oog op.

Frankrijk beschermt kinderen

In juli 2018 werd er in Frankrijk een verbod op mobiele telefoons en andere draadloze apparaten, zoals smartwatches en tablets, van kracht op scholen voor kinderen van 3 tot 15 jaar (met enkele uitzonderingen). Frankrijk had al eerder wetten met een hoog niveau van bescherming voor kinderen aangenomen. WiFi is verboden in kleuterscholen en moet standaard uitgeschakeld staan in basisscholen. Mobiele telefoons zijn verboden voor jonge kinderen en alle mobiele telefoons moeten worden verkocht met een handsfree hoofdtelefoon. Deze regelgeving werkt als een signaal richting het gedrag van individuele gebruikers.

In Berlijn bleef ik werken als manager van het klimcentrum. Omdat de stralingsbelasting daar moeilijk voor me was, bracht ik hoogstens twee uur in de klimzaal door. Tijdens teamvergaderingen verlangde ik dat mobiele telefoons uitgeschakeld werden. Ik voelde me het best in de natuur en probeerde elke dag een uur in het bos door te brengen. Door mijn diverse interesses kon ik ook veel tijd besteden aan reizen. Ik volgde trainingen in systemisch coachen en psychodrama. Traditionele qigong, wat ik dagelijks beoefen en blijf volgen, werd een belangrijke steun. Het werd opgevolgd door verdere cursussen in energetisch lichaamswerk en sjamanistische vorming. Na een aantal werkdagen in Berlijn was ik weer weken onderweg en kon ik even ontsnappen aan de straling.

De elektromagnetische straling had ook effect als ik voor een microfoon zat. Ik voelde dan een elektrische spanning in mijn mond. Naast amalgaamvullingen en gouden kronen had ik bruggen van niet-edelmetaal in mijn mond. In 2014 heb ik binnen een aantal maanden een tandheelkundige sanering laten uitvoeren, waarbij er ook amalgaamresten in mijn kaak werden uitgefreesd. In 2013 verhuisde ik naar een woongemeenschap in Dornach en liet het daar na overleg met de huisgenoten op eigen kosten geheel bekabelen. In ruil daarvoor moesten alle stralingsbronnen buiten blijven. Dat ging goed, tot er een nieuwe persoon bij kwam, die een hotspot installeerde. Helaas konden gesprekken niet de nodige consideratie bewerkstelligen. Daarna volgden enkele jaren waarin ik op en neer reisde tussen Berlijn, Dornach en de Elzas. In die tijd volgde ik workshops over geweldloze communicatie, gemeenschapsvorming en familieopstellingen. Ik besteedde ook aandacht aan antroposofie.

Voor het Fennematt-project meldde ik me als gegadigde om de hoeve te kopen en kreeg toestemming van de Landbouwkamer. De inschrijving in het kadaster vond

plaats in 2015. Sindsdien is er veel veranderd. Ik heb oude bebouwing laten slopen, waardoor het mogelijk werd om uitgebreide grondwerken uit te voeren. We konden keermuren bouwen met grote granieten blokken, meerdere waterbronnen werden aangeboord en samen doorgeleid naar reservoirs voor drinkwater en irrigatie. Met behulp van permacultuurprincipes legden we terrassen, biotopen en vijvers aan en eerste groenten gingen de grond in. We hebben ongeveer dertig hectare bergweide omheind met houten hekken. Het land wordt begraaasd door een kudde hooglandrunderen. Op de Fennematt werken we sinds de zomer van 2017 biologisch. In 2018 is begonnen met de bouw van woon- en werkruimtes met een oppervlakte van ongeveer 1200 m² op tweeënhalve verdieping, volgens klimaatneutrale normen en gericht op het zuiden. Het huis is sinds de zomer van 2020 klaar voor bewoning. Het heeft zestien wooneenheden van 30 tot 120 m², sommige met een eigen keukentje en gasfornuis, naast een grote keuken en een woon- en eetkamer voor de gemeenschap. Er is nog een grote gemeenschappelijke ruimte die ook voor seminars gebruikt kan worden. Een eerste seminar over gemeenschapsvorming volgens Scott Peck [Amerikaanse psychiater en goeroe] heeft er al plaatsgevonden.

Het is mijn visie om hier in gemeenschap met andere mensen te leven, er zijn hier veel dingen mogelijk.

Er is geen draadloze ontvangst hier in het gebouw op de Fennematt. Er staat wel een zendmast 2 kilometer verderop, maar die wordt door een berg afgeschermd. Ik heb ongeveer 200 meter hogerop een satellietshotel laten installeren; vanaf daar loopt een glasvezelkabel naar het huis. Op die manier hebben we internet. De elektriciteitsleiding loopt tot op ongeveer 100 meter van het huis bovengronds en daarna ondergronds verder naar het huis. Ik wil hier een elektrosmogvrije omgeving houden, maar zonder mezelf af te sluiten van de buitenwereld.

Het is mijn visie om hier in gemeenschap met andere mensen te leven, er zijn hier veel dingen mogelijk. Maar doordat ik financieel fors geïnvesteerd heb, heeft het wonen hier wel een prijs. Als je op negenhonderd meter hoogte ecologische nieuwbouw met afgeschermd elektriciteitsnet neerzet, is het niet mogelijk om dat op het peil van sociale woningbouw te doen. Ik ben er meermaals van beschuldigd een project voor rijke mensen te hebben gecreëerd. Ik ben ervan overtuigd dat nieuwe gebouwen alleen goedgekeurd zouden mogen worden als ze aan ecologische normen voldoen. Ik erken evenwel de behoefte aan stralingsvrije woonruimte voor minder welvarende mensen. In principe is dat een zaak voor de staat, maar die probeert deze taak uit de weg te gaan. Een stichting zou ook nuttig kunnen zijn, hoewel voor

een erkenning als algemeen nut beogende instelling [ANBI] misschien eerst elektrohypersensitiviteit als ziekte erkend zou moeten worden.

De elektrogevoeligheid is een van mijn vele problemen. Ik probeer om dingen die op me af komen bijtijds aan te pakken en me er doorheen te slaan. Zo kan ik blijven handelen. Ik vermijd afhankelijkheden, bijvoorbeeld wat betreft relaties of werk. Ook zo blijf ik handelingsbekwaam. Ik ga niet meer naar grote evenementen en mis die ook niet. Reizen met de trein is niet meer mogelijk vanwege de stralingsbelasting en stroomleidingen. Ik heb nog een tijdje kunnen vliegen, maar sinds er ook WiFi in vliegtuigen is, gebruik ik dat vervoermiddel niet meer. Reizen met de auto is het minst problematisch. Ik gebruik mijn mobiele telefoon alleen voor onderweg.

Omdat ik momenteel bijzonder geïnteresseerd ben in psychologie, volg ik cursussen en besteed elke ochtend één tot drie uur aan zelfstudie. Bij de laatste cursus waren alle opnames verboden, dus mobiele telefoons waren niet toegestaan. Er was wel WiFi, maar de grootte van de ruimte maakte het acceptabel voor me. Ik zocht een plek met zo min mogelijk belasting om te slapen. Toen ik tijdens qigong-seminars de leiding benaderde met vragen over de belasting door mobiele telefoons, waren de reacties uiteenlopend. Qigong is voor mij het meest heilzaam in de natuur zonder mobiele telefoons. Naast tintelingen en hoofdpijn merk ik de straling doordat ik nerveus word, me minder goed kan concentreren en niet meer gecentreerd ben. Ik ervaar dat op vergelijkbare manier ook tijdens onweer. Wanneer het maar kan, breng ik tijd door in de natuur, of ik werk in de tuin en houd me bezig met het water voor de hooglandrunderen. Hier op de Fennematt gaat het aldoor goed met me.

Ik wil graag hoop en moed houden



Ingrid Kling, 65, verpleegkundige, bankemployé en makelaar, heeft last van elektrohypersensitiviteit maar zet zich daarnaast in voor andere patiënten. Ze doet verslag van positieve ervaringen die zich onderweg voordoen.

Meer dan twintig jaar geleden beseftte ik last van EHS te hebben. Ik werkte in diverse kantoren met zelfstandige DECT-telefoons. Mijn symptomen varieerden van hartritmestoornissen tot hoornvliesontsteking met kortdurende blindheid en later vertroebeling in het rechteroog. Terwijl mijn oogarts geen idee had, wees mijn zus er toen op dat de symptomen mogelijk verband hielden met de snoerloze telefoons. Kort nadat later een kantoor uitgerust werd met een sterk stralend basissta-

tion voor meerdere DECT-telefoons, kreeg ik plotseling te maken met gehoorverlies en sterke achteruitgang van mijn gezondheid. Ik werd hypersensitief. Aansluitend heb ik veel moeite ondervonden met het vinden van plekken waar ik tot rust kon komen en weer kon slapen. Ik bouwde met mijn man een huis op een plek waar weinig straling was.

Ik wil graag hoop en moed houden en verslag doen van positieve ervaringen. Dat gaat onder meer over de 23 keer dat ik in de tegen straling afgeschermd akoestische cabine op de Hogeschool van Ingolstadt heb kunnen verblijven.

Aan het begin van de sessies in de cabine nemen mijn klachten altijd eerst toe. Ik word me meer bewust van mijn lichaam, wat waarschijnlijk komt doordat veel externe prikkels die me anders zouden afleiden er niet meer zijn. De tinnitus wordt aanwezig en gewrichtspijn en spierspanning voel ik veel duidelijker. Als ik met mijn slaapmat op de bodem van de cabine ga liggen, begint alles te knellen en pijn te doen en kan ik nauwelijks liggen. Na een kwartier begint de ontspanning en val ik in slaap. Als ik na anderhalf uur wakker word, heb ik een helder hoofd en voelt het alsof ik een paar uren diep en rustig heb geslapen. De pijn is dan verdwenen en ik merk niets meer van de tinnitus. Het hersteleffect is erg sterk. Mijn ervaringen in deze cabine hebben me doen inzien dat ik volledig gezond en inzetbaar zou kunnen zijn in een stralings- en lawaai-vrije omgeving.

Een andere positieve ervaring had ik via het contact met het personeel van het verpleeghuis waar mijn moeder was opgenomen. Toen ik vroeg om een stralingsarme kamer voor haar, wekte dat interesse en werd me gevraagd om een presentatie te geven over elektromagnetische velden en de effecten ervan, wat ik graag deed. Het

Tegen tinnitus e.a.

In het kader van zijn 'tinnitusproject' aan de Hogeschool van Ingolstadt beschrijft professor elektrotechniek dr. Josef Pöppel de constructie van een cabine die rondom bekleed is met aaneengesloten metalen oppervlakken, zoals hij die in professionele kwaliteit voor zijn project gebruikt. Een ruimte als deze is volledig stralingsvrij – zolang je er geen stralende apparatuur in meeneemt. Al meer dan tien jaar ervaren veel mensen in zo'n omgeving verlichting of zelfs genezing van hun chronische ziekten. Het is belangrijk om aaneengesloten metalen vlakken te gebruiken, bijvoorbeeld industriële aluminiumfolie en geen fijnmazig gaas. Prof. Pöppel heeft voorgesteld dat ziekenhuizen de voor straling afgeschermd NMR of MRI-ruimtes ook zouden kunnen aanbieden voor de behandeling van zieke mensen. Ook bijv. een metalen berging voor tuingereedschap kan rondom afscherming bieden, met uitzondering van het vloeroppervlak.

hoofd van de instelling is toen op zoek gegaan naar een nieuw, stralingsarm telefoonsysteem met de Eco-DECT-norm.

Vlucht naar La Palma

Ik was dolblij toen ik hoorde over een stralingsarm vakantiehuis op La Palma. Een probleem was wel de vlucht ernaartoe. Ik vroeg het aan de vliegmaatschappij en kreeg te horen dat smartphones tijdens de vlucht uitgeschakeld moesten worden en dat de bemanning daar verantwoordelijkheid voor had. Er was in die tijd nog geen WiFi aan boord.

Het stralingsniveau op het vliegveld was erg hoog en ik moest de wachttijd op niet te belaste plekken zien door te brengen. Mijn afschermende zilveren pak met capuchon maakte de situatie draaglijker. Bij het inchecken bleef ik wachtende passagiers vragen om afstand te houden en geregeld verliet ik de rij om bij te komen. Toen ik door de beveiliging ging, bleef het alarmsysteem piepen. Ik informeerde de vrouw van de beveiliging die naar de oorzaak zocht en moest toen kort mijn met metaal doorweven afschermende pak uittrekken.

*Ik legde de piloot mijn probleem uit en
hij nam me mee naar een ruimte achter
metalen vakken met laden waar ik kon staan.*

De passagiers zullen de tijd die ze wachten tot het opstijgen in de met aluminium afgeschermd cabine wel doorbrengen met telefoneren en surfen op internet, dacht ik op weg naar het vliegtuig. Dat leidt tot extreme belasting door straling. Ik wachtte dus tot alle passagiers aan boord waren en ging als laatste naar binnen. Ik liet de steward mijn identiteitskaart zien met de medische bevestiging van mijn elektrohypersensitiviteit en legde hem uit dat hoge niveaus van mobiele-telefoonstraling onder andere hartproblemen veroorzaken. Ik liet hem weten wat de vliegmaatschappij op mijn vraag had geantwoord en vroeg hem om een mededeling te doen. Ik stapte het vliegtuig weer uit en wachtte in een ruimte met minder straling. Na de mededeling 'Alle passagiers worden verzocht hun smartphone onmiddellijk uit te schakelen aangezien er een elektrogevoelige persoon aan boord is', werd ik opgeroepen en kon ik weer aan boord. Mijn buurman gromde onvriendelijk omdat hij zijn smartphone niet kon gebruiken en zei dat mensen zoals ik niet zouden moeten vliegen. Ik vroeg alleen of hij nog nooit van inclusie had gehoord en ging verder geen discussie aan.

Na ongeveer een half uur wachten kwam de piloot uit de cockpit en vertelde dat passagiers de mensen moesten bellen die hen zouden afhalen op de luchthaven

van bestemming, omdat ons vertrek vertraagd zou worden door sneeuwval en het benodigde ijsvrij maken. Ik legde de piloot mijn probleem uit en hij nam me mee naar een ruimte achter metalen vakken met laden waar ik kon staan. Op mijn verzoek deed hij nog een keer een mededeling en vroeg de passagiers om hun smartphones weer uit te schakelen. Hij was erg geïnteresseerd in mijn zilverkleurige beschermingspak en zei gekscherend dat hij er ook zo een nodig had. Een steward kwam naar me toe en vroeg of ik überhaupt wel mocht vliegen. 'Er is helemaal niets tegen, als ik maar niet blootgesteld ben aan smartphones, WiFi en Bluetooth,' antwoordde ik.

Ik genoot van de natuur op La Palma, de bezienswaardigheden en het vakantiehuis, waar ik goed kon slapen en ontspannen. De vlucht terug naar München was weer meer stralingsbelast. De stewardessen hadden de passagiers gevraagd om hun smartphones uit te schakelen. Bij velen echter stond waarschijnlijk de WiFi- en Bluetooth-functie in de vliegtuigmodus nog altijd geactiveerd, en de terugvlucht voelde erg ongemakkelijk. Gelukkig trof ik in mijn directe omgeving bijna alleen maar mensen die goed gehumeurd en begripvol van hun vakantie terugkwamen en hun smartphone helemaal uit hadden gezet.

Ervaringen in de traumakliniek

Ik lag in bed in een traumakliniek, pas geopereerd na een gecompliceerde scheenbeenbreuk. Een patiënt in de aangrenzende kamer aan de andere kant van de wand gebruikte een internetstick op een laptop. De stralingslast bij mijn hoofd steeg tot 20.000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ en meer. Ik reageerde met opvliegers, hartkloppingen, angst en kon niet ademen. Ik wilde vluchten, maar het lukte niet. Ik belde voor de verpleegkundige en legde uit dat mijn lichaam heftig op de straling reageerde. De afdelingsarts, die er ook bij werd gehaald, verklaarde dat ik de omstandigheden moest accepteren zoals ze waren. Straling was wat hem betrof geen probleem. Hij schreef me een medicijn voor waardoor ik verrassend vief werd en in staat was om iets te doen. Ik belde mijn zorgverzekeraar en een andere chirurgische kliniek en regelde een overplaatsing. Ik bracht ook mijn huisarts op de hoogte van mijn extreme ervaring en het voornemen me zo snel mogelijk te laten overplaatsen. Hij was goed op de hoogte van EHS, want hij had er zelf ook last van. Ik vroeg hem de chirurg op mijn afdeling de overplaatsingsdocumenten te laten ondertekenen, want zonder die handtekening zou het me 500 euro kosten.

Een uur later kwam de afdelingsarts binnen in gezelschap van een arts-in-opleiding en het eerste wat hij me vroeg was of ik een elektrisch bed had. Ja natuurlijk, alle bedden in de kliniek waren elektrisch. Maar direct na aankomst had ik de stekker eruit getrokken. Zijn collega had uitleg over EHS gegeven, vertelde hij; tevoren

had hij er helemaal geen weet van. Hij weigerde echter de overdrachtsdocumenten te tekenen vanwege mogelijke complicaties na zo'n moeilijke operatie. Ik zou tien dagen ter observatie op zijn afdeling moeten blijven. Dat kon ik niet beloven, want dat zou alleen mogelijk zijn onder aanvaardbare omstandigheden. Hij beloofde me te zullen steunen. De volgende ochtend bracht de zaalarts me persoonlijk een plastic spalk voor mijn been en regelde een fysiotherapeut om te leren hoe ik armsteunen moest gebruiken, zodat ik indien nodig zelfstandig mijn bed en de kamer kon verlaten. De dagen erop bracht ik dagelijks een paar uur op het terras van het ziekenhuis door, waar het qua straling te doen was. Tussendoor moest ik echter mijn been hoog houden, zodat het kon slinken en de wondgenezing niet verstoord zou worden. De straling in mijn patiëntenkamer was door een DECT-repeater op de gang zo hoog, dat ik onrustig sliep en diarree had. Maar ik probeerde het te verdragen. Op mijn verzoek gebruikte mijn kamergenote haar smartphone niet in onze kamer.

Er viel aldus weinig bijzonders voor, tot de vierde dag na de operatie. Op mijn kamer gekomen, voelde ik me na een paar seconden helemaal warm worden, mijn hart begon te bonzen en ik kreeg geen lucht meer. De lichtjes op mijn meetapparaat waren tot bovenaan rood. Ik ging naar de verpleegpost, gaf het meetapparaat aan de afdelingsverpleegkundige en vroeg hem me te volgen. Hij was geïnteresseerd in techniek en keek op het display van de meter. In de gang was alles nog groen-geel, maar hoe dichterbij mijn bed kwamen, des te roder werd het op het scherm. Er waren pieken te zien aan het hoofdeind van mijn bed. Ik vroeg hem naar het balkon te gaan en een blik in de andere kamer te werpen. Zoals verwacht zat mijn buurman op ongeveer een meter afstand van mijn bed met een laptop en was aan het 'stralen'. Ik vroeg de verpleegkundige om alles wat hij gemeten en gezien had in mijn patiëntendossier te noteren. Daar mijn been gezwollen was, moest ik het hoog leggen. Omdat het verblijf in mijn kamer ondraaglijk was, vroeg ik om een andere kamer. Alle kamers waren bezet, ik werd met mijn bed tijdelijk verplaatst naar de minder stralingsbelaste verbandkamer. Ik had er genoeg van – ik schreef een verklaring waarin ik vastlegde wat er was gebeurd en meldde dat ik onvrijwillig weg moest en de kliniek aansprakelijk zou stellen als mijn wond niet zou genezen. Op mijn verzoek bevestigde de dienstdoende chirurg de ontvangst van deze verklaring met zijn handtekening op de kopie die ik meenam voor mijn dossier. Mijn man en een vriend als getuige kwamen me ophalen.

Thuis genas de wond heel goed. Toen ik een paar weken later voor controle naar de poli van de kliniek ging, stond de afdelingsarts bezorgd op me te wachten. Hij was erg opgelucht en vertelde slapeloze nachten te hebben gehad door mijn voor-

tijdige vertrek. Hij verzekerde dat de twee titanium platen en vele pennen na een jaar poliklinisch uit mijn been zouden worden verwijderd.

Voor de operatie om het allemaal te verwijderen, schreef ik uit voorzorg een brief aan de chirurg en de anesthesist, waarin ik uitlegde met diverse lichamelijke klachten op stralende systemen te reageren, en ik verzocht dringend hier rekening mee te houden. Ik wilde geen spoedgeval worden, een sterke stijging van de bloeddruk leidt namelijk tot een grotere kans op bloedingen. Mijn situatie was echter al bekend en stond in de computer. Ik werd als eerste geopereerd, kreeg een eenpersoonsplek in de verkoeverzaal en werd goed verzorgd. Mijn man reed me 's middags naar huis. De volgende dag moest ik naar de kliniek voor het verwisselen van verband en een drainage. De wachtkamer zat vol, bijna iedereen zat op een smartphone te staren. Maar ik hoefde niet te wachten. De opgeroepen chirurg deed alles snel en ik kon meteen weer naar huis. 'Zodat je niet bestraald wordt...' zei hij. Hij vertelde dat er WiFi in de kliniek zou worden geïnstalleerd en dat het personeel bedenkingen had. Een verpleegkundige vroeg me om wat informatiemateriaal te geven over de effecten van zenderstraling, omdat haar ouders aan slapeloosheid leden vanaf de dag dat er vlakbij hun huis een nieuwe zendantenne was geplaatst.

Bouw van zendmast tegengehouden

Onze gemeente wilde een eind maken aan de wildgroei van zenders in het dorp. Daartoe wees men een gemeentelijk stuk grond op de rand van het dorp aan voor een 40 meter hoge mast, waar de antennes uit het dorp naartoe verplaatst zouden worden. Een aangezocht instituut had de geplande locatie op een heuvel, zeer dicht bij de woonwijk en boven onze hoofden, als meest geschikt beoordeeld. Volgens de burgemeester was het besluit al genomen dat de mast daar gebouwd zou worden.

Gelukkig vernam ik via de krant van de plannen van de gemeente en heb de bewoners die naast de geplande locatie wonen op de hoogte gebracht. We richtten een burgerinitiatief op, organiseerden een informatiebijeenkomst en verzamelden handtekeningen tegen het project. De bewoners waren bovenal bezorgd over het waardeverlies van hun eigendom, ze waren zich minder bewust van de effecten op de gezondheid.

Net toen het project in 2011 op het punt stond om uitgevoerd te gaan worden, werd bekend dat de WHO zenderstraling had ingedeeld in risicogroep 2B: 'mogelijk kankerverwekkend'. Verzekeringsmaatschappijen weigeren dekking aan netwerkers voor eventuele schade aan de gezondheid die zou kunnen worden veroorzaakt door zenderstraling. Ik vond een voorbeeldbrief op de website van Bürgerwelle, waarin stond dat een eigenaar aansprakelijk is voor schade die vanaf

Waardevermindering vastgoed

De *Informationsdienst für Sachverständige* [informatiedienst voor experts], een uitgave van de Duitse Vereniging van Makelaars, bevat in nummer 2003/5 informatie over de invloed van zendmasten binnen een straal van 150 meter op de waarde van vastgoed. Volgens een enquête heeft 70 procent van de makelaars vastgesteld dat zendmasten een remmend effect op de verkoop hebben. Schattingen van de waardevermindering varieerden van 5 tot 50 procent. De doorslaggevende factor is de afstand van de zendmast tot het onroerend goed. In een vonnis bevestigde een rechter dat er een 'gebrek aan het huurpand' was als gevolg van een recent geplaatst antennesysteem. Op grond hiervan konden de bewoners van dit pand hun huur naar beneden krijgen.

> *Redactie: Gabriele Bobka, Deutsche Immobilien Akademie [Duitse academie voor vastgoed], Freiburg.*

zijn of haar land wordt veroorzaakt. Exploitanten van mobiele telecom zijn meestal NV's die in het geval van schade snel insolabel worden, waarop dan de grondeigenaar aansprakelijk wordt gesteld.

We zeiden tegen de burgemeester dat we hem en de raadsleden aansprakelijk zouden stellen als de mast met deze achtergrond van kennis zou worden gebouwd. Er werd een openbare vergadering belegd in het gemeentehuis, die door veel burgers werd bijgewoond. Een uitgenodigde deskundige begon met het projecteren op de wand van de WHO-verklaring waarin staat dat zenderstraling mogelijk kankerverwekkend is. Er werd de gemeenteraadsleden voorafgaand aan de stemming persoonlijk naar hun mening gevraagd. De meerderheid distantieerde zich van het plan om de grond voor mobiele telecom beschikbaar te stellen. De burgemeester sloot af met de opmerking dat de gemeente niet verantwoordelijk wilde zijn voor burgers die ziek zouden worden door de straling.

Door op de aansprakelijkheid te wijzen, konden we veel druk uitoefenen op de verantwoordelijken. Ik was op dat moment vastbesloten er alles aan te doen om ervoor te zorgen dat we ons nieuwe huis, dat een jaar eerder was opgeleverd, niet hoefden te verlaten.

Een gezinsleven zonder elektrostress



*Olivia Wagner, * 38, natuurgeneeskundige, moeder van drie kinderen, woont met haar gezin in een omgebouwde circuswagen in het bos, waar het goed met haar gaat. Haar vriendenkring leeft ook stralingsvrij of houdt rekening met haar.*

Zelfs als kind van vier koos ik mijn slaapplek zodanig, dat ik zo ver mogelijk uit de buurt van stopcontacten en lampen was. Ik heb al hoofdpijn sinds ik ongeveer zeven jaar oud was. We hebben verschillende dingen geprobeerd en een behandeling van de atlaswervel bracht uiteindelijk verlichting, maar de hoofdpijn bleef – soms sterker, soms zwakker. Ik weet niet wat een leven zonder pijn is. Mijn hoofd is mijn kwetsbare plek, verder ben ik flink en stabiel van aard. Ik experimenteer graag, ben geïnteresseerd in wetenschap en techniek, maar ben altijd op mijn hoede geweest wat betreft elektriciteit en heb er intuïtief afstand van gehouden.

Ik had mijn eerste bewuste ervaring met de schadelijke effecten van zenderstraling toen ik 14 was. Ik kwam uit de metro en voelde toen een scherpe pijn in mijn hoofd. Achter me ging een telefoon en iemand liep me voorbij met een van die toen nog vrij grote mobiele apparaten. Ik besteedde er verder geen aandacht aan. In mijn familie- en vriendenkring was het nog niet gebruikelijk om een mobiele telefoon te hebben en ik had er geen interesse in.

We verhuisden naar het platteland en ik begon me langzaam weer beter te voelen.

Tot dusver had ik in de grote stad gewoond. Toen ik 20 was, kreeg ik de kans om een aantal dagen in het bos door te brengen. De nabijheid van de natuur heeft me veel goed gedaan. Ik kreeg een idee waar mijn plek zou kunnen zijn. Vervolgens begon ik aan een studie van planten en traditionele westerse geneeskunde. Ik rondde een opleiding fytotherapie af. Twee jaar later begon ik aan een opleiding tot alternatief behandelaar en woonde weer in een appartement in de grote stad. Dat werd een moeilijke tijd. Ik voelde veel druk op mijn hoofd, stekende pijnen, ik sliep slecht en werd depressief. De situatie leek me zo hopeloos dat ik ervan uitging dat ik het daar niet zou overleven. Ik had geen kracht om uitwegen te zoeken. Ik sloeg geen acht op de zender op een naburig gebouw.

Ik was op 18-jarige leeftijd moeder geworden en ging op zoek naar een school voor mijn dochter. Ik wilde er een waar het vrijer was dan op een gewone school. Ik vond wat ik zocht in een klein door bossen omringd dorp. We verhuisden naar het platteland en ik begon me langzaam weer beter te voelen. Het duurde nog een paar

weken voordat ik over de prikkelbaarheid heen was die in me zat. We woonden bij een boerderij. De boeren zelf waren veel aan het werk en op het land, ze maakten geen gebruik van mobiele telefoons.

Terug in de grote stad had ik al een kruidenwinkeltje opgezet, waar ik eigen theemelanges verkocht en om dat te doen had ik een mobiele telefoon gekocht. Als ik die gebruikte, had ik na tien minuten zo'n erge hoofdpijn dat ik me ziek voelde. Ik liet de mobiele telefoon het liefst buiten de woonkamer, voor de deur of het raam. Ik was me ervan bewust dat ik hem niet verdroeg, maar onderzocht niet wat daar achter kon zitten. Ik wilde er gewoon zo min mogelijk mee te maken hebben.

Toen ik woonde in het dorp, was ik erg bezig. Ik verkocht producten gemaakt van kruiden op markten, zoals kruidenzout en pesto van wilde kruiden. Ik was bij de school betrokken en werkte aan de verwezenlijking van een cultureel café met een snacktuin. Als ik terugdenk aan die jaren, herinner ik me ook keer op keer letterlijk met mijn tanden te knarsen als ik bij vrienden, andere ouders of kennissen was en bijvoorbeeld de straling van een mobiele telefoon daar te sterk was. Tandknarsen hielp me om het uit te houden, geen pijn te laten zien en zeker niet over te geven, hoewel ik me misselijk voelde. De straling tastte ook mijn evenwichtsgevoel aan, ik ervoer duizeligheid en dwong mezelf om stil te blijven staan. Ik wilde koste wat het kost als 'normaal' worden beschouwd.

Als in de lente de daslook opkwam, at ik er veel van, waardoor wellicht opgeslagen kwik vrijkwam. Ik kreeg zenuwpijn, mijn bloedsomloop verslechterde en mijn huid zag geel. Een natuurgeneeskundige hielp me door een behandeling met chlorella. Later gebruikte ik ook barnsteenzuur om te ontgiften. Ik heb zelf nooit amalgaam in mijn tanden gehad, maar mijn moeder heeft een gebitssanering laten uitvoeren toen ze zwanger was van mij, misschien in mijn nadeel. Tijdens de zwangerschap heeft ze ook een woning laten saneren waar formaldehyde in zat. Ik werd bovendien uitgebreid ingeënt, mogelijk met thiomersal-houdend vaccin (thiomersal is een organische kwikverbinding en wordt als conserveermiddel ook in cosmetische en farmaceutische producten gebruikt).

In 2013 verhuisde ik opnieuw met partner en kind. We woonden nu op een boerderij en onze eerste zoon was geboren. Hoewel we geen mobiele of snoerloze telefoons gebruikten, ook geen WiFi of andere draadloze techniek, en het een afgelegen boerderij was, voelde ik me niet goed. Het zoemde in mijn hoofd, ik was snel geïrriteerd, mijn luchtwegen hadden last van constante hooikoorts en ik sliep slecht. We kregen bezoek van een vrouw die sterk op zenderstraling reageert en zij werd hier bij ons erg onrustig. Met behulp van haar meetapparaat vonden we uit dat er iets dat straalde op onze oude elektriciteitsmeter zat. Er was een apparaatje

aangesloten dat constant het stroomverbruik doorgaf. We konden het uitschakelen. We zagen toen dat onze slaapruimte dicht bij de elektriciteitsmeter zat. Onze zoon sliep vaak onrustig en reageerde op kleine geluiden. Als hij sliep, probeerden we niet op die ene krakende vloerplank te stappen. Zijn nachtrust verbeterde en mijn klachten verminderden.

In de laatste zes maanden op de boerderij heb ik een voormalige circuswagen verbouwd. Daarin zaten ruimtes om te slapen en te koken en te wonen. Ik bekleedde de muren aan de binnenkant met leemplaat en aan de buitenkant met hennepmatten en planken. Het interieur was heel doordacht, waardoor zelfs de laatste hoek nog als opslagruimte kon worden gebruikt. Die circuswagen werd ons nieuwe thuis. We vonden een prachtige plek op het platteland, omringd door bossen en bij een heuvelrug, die goed tegen zendmasten afschermd. We huurden een souterain in de naburige stad, waar we konden douchen, de was doen en kantoor houden. Naast mijn kruidenbedrijf, dat ik nog steeds heb, bood ik kruidenwandelingen aan. Hoewel de grondeigenaren ons daar graag hadden, waren we helaas een doorn in het oog van de boswachter. Hij kapte steeds meer bomen rondom. Hij wilde ons weggagen en dat lukte ook. We zochten naar andere plekken en maandenlang konden we maar enkele dagen ergens blijven.

Sinds 2018 wonen we op een nieuwe plek, bij een voormalige boerderij in een bos. Het is slechts een tijdelijke oplossing. Het is onduidelijk hoe lang we kunnen blijven. Water hebben we via het huis en ik ben het gewend om op gas te koken. We hebben maar een beetje hout nodig voor de kachel om de wagen te verwarmen. We zijn nog weer een keer ouders geworden en hebben hier een gezinsleven zonder allerlei elektrostress. De verbondenheid met de natuur is ook erg waardevol voor de kinderen.

Telefonisch ben ik lastig te bereiken en afspraken moet ik vaak maken via het antwoordapparaat op het kantoor. De mensen om me heen weten dat het makkelijkste is om bij een bezoek meteen de volgende afspraak te regelen. Er zijn verschillende gezinnen in onze vriendenkring die ook stralingsarm leven of rekening met me houden, zodat we elkaar zonder problemen kunnen ontmoeten. Veel vrienden weten vanaf het eerst hoe het met me ging en hoe ik leefde. Ik voel me niet geïsoleerd. Om voor de kruidenverkoop zo min mogelijk tijd op de computer door te brengen, heb ik formulieren gemaakt die ik met de hand kan invullen, bijvoorbeeld om te factureren. Internet heb ik nodig om bestellingen op te nemen. Maar ik maak er zo weinig mogelijk gebruik van.

Ik mis het stadsleven niet. Als ik mijn moeder bezoek, die nog steeds in de grote stad woont, kan ik in haar afgeschermd flat verblijven. Ik zorg er wel voor de

meest directe route naar haar toe te nemen, want alleen al door de reistijd krijg ik een druk op mijn hart. In 2012 wilde ik een meerdaagse cursus in de woonplaats van mijn moeder volgen. Na anderhalve dag was ik zo zwak dat ik niet meer kon eten of me kon concentreren. Ik heb de cursus afgezegd en ben bij mijn moeder gebleven tot ik genoeg hersteld was om uit de stad weg te rijden.

Mijn moeder kon zich goed inleven in de situatie met straling. Mijn broer was sceptisch over de elektrogevoeligheid. Maar hij is voorkomend en zet zijn mobiele telefoon uit als ik er ben. We hebben nog steeds een goede relatie. Bij familiefeesten kijk ik hoe ik het er vanaf breng, en in cafés kom ik maar kort. In 2019 ging ik naar India en zat midden in de grote stad Delhi, dat was een risico. Ondanks de hoge stralingsniveaus ging het prima. Ik voelde me zorgeloos en dacht dat het thuis ook wel zo zou blijven. Maar eenmaal terug, merkte ik tot mijn ontnuchtering dat de oude symptomen hier meteen weer de kop opstaken. Misschien reageerde ik in India niet omdat er straling met andere frequenties wordt gebruikt.

Produkten van turfvezel bleken nuttig voor me. Met een 'turfmuts' kan ik in een kleinere stad verblijven. Als ik belast ben door sterke elektromagnetische velden, stopt mijn spijsverteringssysteem ermee, het voedsel in de maag wordt niet verteerd en soms kan ik dagen niet eten. Zweedse kruiden waren heilzaam voor me. Ook *tsa lung*-oefeningen zijn erg waardevol. Tsa lung is een mix van yoga, ademhalingsoefeningen, visualisatie en meditatie. Tibetaanse monniken ontwikkelden het als oefenprogramma om een goede gezondheid te houden. Het doel van de oefeningen is om gevoeliger en tegelijk soepeler en sterker te worden. Als ik aan tsa lung doe, is het heilzaam voor de zenuwen, mijn rugpijn verdwijnt, spijsverteringsproblemen en hoofdpijn verbeteren en ik krijg weer zin in het leven.

Stralingsreductie en effectieve ontgiftig hielpen



Dr. Jan Harders, 61, tandarts, werd ernstig door EHS getroffen; hij kreeg te maken met grote ontberingen maar was in staat om doorslaggevende verbeteringen te bereiken door een verhuizing, een succesvolle ontgiftig en steun in zijn relatie.

In de herfst van 2017 sliep ik beter in een tent bij weer en wind, zelfs in een storm, dan in een comfortabel bed thuis. Mijn dagen waren zo georganiseerd dat ik overdag in de geciviliseerde wereld werkte, mijn maaltijden at en overige zaken regelde, en vervolgens mijn tent, slaapmat en deken in de auto stopte en naar de camping ging om daar te slapen. De officieel erkende camping sloot in oktober en dan

zocht ik vervanging in de vrije natuur – weg van de mensen. Dank zij die geïmproviseerde plekken kon ik overdag goed uitgerust mijn werk als tandarts voortzetten. Daarvóór werd ik al jaren door slapeloosheid geplaagd. Eén nacht zonder slaap kon ik best compenseren, ik kwam de dag wel door en hoopte op een goede nachtrust. Maar ook de volgende nachten brachten geen rust, ook al was ik totaal uitgeput en verlangde ik erg naar slaap. 's Ochtends stond ik volkomen uitgeput op.

In 2000 kochten mijn vrouw en ik een klein huis aan de Noordzeekust. Ons kind was twee jaar oud en we hadden een heel geregeld gezinsleven, hoewel het zelfstandig ondernemerschap als tandarts altijd een grote uitdaging bleef. We hadden amper draadloze ontvangst in huis. Er stond een kleine zender op 30 meter hoogte op een torenflat zo'n 200 meter verderop. Door de jaren heen kwamen er meerdere en grotere zenders bij, waar we echter weinig aandacht aan besteedden. Wel vreemd was, dat ik vanaf 2012 ongewone lichamelijke sensaties had als ik op mijn favoriete plek voor ons huis zat. Na een paar minuten begon mijn lichaam dan te 'tintelen', d.w.z. het kriebelde in mijn hele lichaam. Ik had er geen verklaring voor.

Rond die tijd sliep ons hele gezin slechter. In 2012 kwamen we op het idee om een bouwbioloog onze vrijstaande woning te laten onderzoeken. In eerste instantie dachten we aan wateraders, ondergrondse breuken en andere geopathologische stoorzones. De bouwbioloog zei dat we last ondervonden van elektromagnetische velden. Op mijn 'kriebelzitje' voor het huis bedroeg de meetwaarde meer dan $2000 \mu\text{W}/\text{m}^2$, binnen in huis was het ongeveer $800 \mu\text{W}/\text{m}^2$. De bouwbioloog had vooraf het nodige onderzoek gedaan en liet ons op een kaart van het Federale Netagentschap zien, dat we niet alleen blootgesteld waren aan de zenders op de torenflat, maar dat er binnen een straal van 500 meter zich ook een bunker, een kerktoeren en een telecommast met zenders bevonden. Volgens de bouwbioloog zorgden de elektromagnetische golven en hun reflecties tussen de gebouwen voor een hogere stralingslast.

Mijn vrouw schilderde zelf diverse muren met afschermende verf en bracht op professionele wijze aardingsstrips aan. We kochten een meetapparaat, dat aangaf dat we het toch nog niet helemaal stralingsvrij hadden.

Als ik in de stad kwam en langs de muren van huizen liep, werd ik door de gevels van gebouwen beschermd tegen zenderstraling. Stak ik de straat over, dan had ik binnen enkele seconden brandend maagzuur. Jaren later vond ik wat ik zocht in Bodo Kuklinski's boek *Das HWS-Trauma – Ursachen, Diagnose und Therapie* [het halswervelkolomtrauma – oorzaken, diagnose en therapie] uit 2010. Hij legt uit dat te veel nitrosatieve stress een verslapping van de spieren van de in- en uitgang van de maag en aldus refluxziekte met brandend maagzuur veroorzaakt. Als de belas-

ting door elektromagnetische velden aanhield, was het gevolg hoofdpijn en een klonterig gevoel in de keel. Bleef ik nog verder blootgesteld aan hoge niveaus van straling, dan ondervond ik plotseling zwakte en kon nauwelijks op mijn benen staan.

Een vakantie in 2016 in een vrijstaand, stralingsvrij Zweeds huisje aan de Oostzee bezorgde ons vanaf de eerste nacht een goede nachtrust. Na drie dagen waren we opgefrist en voelden we ons beter dan in lange tijd. Terug thuis begon de uitputting weer snel. We probeerden de toestand te verhelpen door de slaapplek te verplaatsen. Dat bracht geen significante verbetering. Vanaf dat moment brachten we al onze vakanties door in het vakantiehuis. Het waren geweldige tijden. Helaas staken uiterlijk drie tot vier dagen na de terugkeer de bekende slapeloosheid en uitputting de kop weer op. Ik begon ook last te krijgen van diarree, zonder dat er een medische verklaring voor was. Het werd duidelijk dat wij, ondanks dat we ons afschermden, geen schijn van kans hadden tegen de vele zenders voor telecom, waarvan het vermogen steeds zou toenemen.

Na de herfstnachten van 2017 in een tent, kon ik wat winternachten doorbrengen in een eenvoudig en amper warm te krijgen vakantiehuisje in de buurt. Dat gaf verlichting en de mogelijkheid om mijn dagelijkse werk voort te zetten. Begin 2018 besloten we op zoek te gaan naar een huis in een stralingsarme omgeving. Het bleek ontzettend moeilijk. Dat kwam doordat er steeds meer windmolens werden geplaatst in windparken in dunbevolkt gebied. En de turbines worden ook nog eens radiografisch bestuurd, waardoor grote gebieden rondom de windparken te maken hebben met sterke straling, zoals mijn meetapparatuur aangaf.

Uiteindelijk vonden we wat we zochten in een dunbevolkt gebied met veel natuur in de buurt van de Baltische Zee. Het nieuwe huis ligt in een landschappelijke uitholling en de omringende heuvels en bossen beschermen tegen zendmasten verderop. Ik denk dat het niet economisch is om hier nieuwe masten neer te zetten. We zijn in 2020 verhuisd. De stralingsarme locatie vormde de basis voor het stabiliseren van mijn gezondheid. Ik kon weer regelmatig en afdoende en diep slapen. Ik kwam langzaam uit de put en kon ook weer lange wandelingen en fietstochten maken in deze stralingsarme omgeving. Mijn kwaliteit van leven verbeterde gestaag.

Er waren tegenslagen bij bezoek aan autoriteiten, artsen en winkels. Zolang het hoofd niet voldoende bedekt is, heeft afschermende kleding een beperkt effect en blijkt zelfs ineffectief bij langdurige belasting. De grootste last of het grootste gevaar voor mijn gezondheid komt nu van mobiele telefoons.

In het nieuwe stralingsvrije huis vond mijn lichaam de kracht om te ontgiften. Ik gebruikte middelen zoals chlorella, spirulina en DMSA. Ondanks goede ondersteuning met orthomoleculaire middelen waren de resultaten niet bevredigend. Mijn lichaam was ernstig verontreinigd met zware metalen als cadmium en kwik en aluminium, zoals bevestigd door een laboratoriumtest die werd uitgevoerd door een natuurgeneeskundig specialist. Bij mijn werk als tandarts had ik zelf nooit amalgaamvullingen gezet, maar die wel duizenden keren uitgeboord. Ik was me niet bewust van het belang van degelijke beschermingsmaatregelen voor mezelf en mijn medewerkers. Er kwam ook nooit enig advies omtrent risico's of bescherming; niet van tandartsverenigingen, ziektekostenverzekeraars en hun organisaties, het ministerie van Volksgezondheid of de aansprakelijkheidsverzekeraar van werkgevers. Het gevaar van het gebruik van amalgaam wordt tot op de dag van vandaag ontkend en tandheelkundige verenigingen zetten zelfs hardnekkig vraagtekens bij het verbod op amalgaam dat de EU vanaf 2025 oplegt. De EU vaardigde dit verbod alleen uit om milieuredenen, niet om patiënten en het medisch personeel te beschermen. Ze gaan erkenning van het potentiële gevaar uit de weg om schadeclaims en verdere kosten te vermijden.

Met NBMI, ook bekend als OSR of Emeramide, heb ik mijn gezondheid aanzienlijk kunnen verbeteren. In zijn boek *Gesund statt chronisch krank!* [gezond in plaats van chronisch ziek] uit 2009 schrijft dr. Joachim Mutter over OSR: 'In tegenstelling tot alle andere chelatoren kan het direct in het inwendige van de cel en de mitochondriën doordringen, het glutathiongehalte in de hersenen en het ruggemerg effectief verhogen en ook zware metalen verwijderen. Eerste proeven onder mensen hebben aangetoond dat patiënten met een breed scala aan ziekten, waaronder Parkinson, autisme, ALS, Alzheimer, hartproblemen... een snelle verbetering ervaren of op zijn minst het voortschrijden van de ziekte kunnen stoppen.' Het medicijn is niet toegelaten in de EU, maar kan wel worden gebruikt voor het zuiveren van water in de leefomgeving. Mijn eerste proeven met OSR waren zo overtuigend en volkomen vrij van bijwerkingen, dat ik het tweeënhalf jaar heb gebruikt, tot ik eind 2023 de indruk had geen relevante belasting door kwik meer te hebben. Hoewel de waarden in mijn eerste zware-metalentest erg hoog waren, toonde een nieuwe test in feite geen kwik meer aan. Ik kan het gebruik van OSR niemand aanbevelen, maar wel zeggen dat het me enorm geholpen heeft en dat mijn kwaliteit van leven aanzienlijk is verbeterd.

Als ik tegenwoordig een matige tot sterke EMV-belasting niet kan vermijden, ben ik daarna een halve dag uitgeput. Vóór mijn ontgiftiging zou het resultaat een veel ernstiger uitputting zijn geweest, die meerdere dagen zou hebben geduurd. De ontgiftiging heeft ook de weg geëffend voor een darmreiniging en een effectiever ge-

bruik van vitale stoffen. Ik ben vooral blij met astaxanthine, waarvan gezegd wordt dat het een zesduizend keer krachtiger antioxidant is dan vitamine C. Oxidatieve stress wordt bevorderd door elektromagnetische velden, dus antioxidanten zijn nuttig.

Mijn vrouw heeft ook last van EHS, maar minder erg dan ik. Het feit dat we allebei op EMV's reageren, heeft onderling begrip een stuk makkelijker gemaakt en ons als paar geholpen. Desondanks zijn de beperkingen enorm, omdat het over het algemeen niet mogelijk is om samen naar evenementen, het theater, musea, restaurants of feestjes te gaan. Mijn vrouw doet ook de meeste boodschappen. Het afscheid van ons vertrouwde huis was een stuk moeilijker voor haar, maar ze erkende de voor mij geldende noodzaak (het uit nood geboren belang) en kon daarom meegaan in het idee van verhuizen.

Ik werk niet meer als reguliere tandarts. Ik heb een studie gevolgd en een proefschrift geschreven op het Pijncentrum van het DRK [Duitse Rode Kruis] in Mainz, waar ik een opleiding volgde in holistische behandeling van patiënten met chronische pijn. In onze nieuwe woonplaats werkte ik eerst in een groepspraktijk. Mijn behandelkamer was vrij van straling, maar de collega's toonden geen bereidheid om rekening met me te houden. De belasting door hun individuele mobiele telefoons en het WiFi-gebruik was te heftig voor me. Na twee jaar zoeken vond ik een vrijstaand huis, waarin ik inmiddels een eigen praktijk heb. De ruimtes op de begane grond zijn nagenoeg stralingsvrij, op de bovenverdieping was er een belasting van ongeveer 30 – 130 $\mu\text{W}/\text{m}^2$, maar dat viel af te schermen.

Ik vraag mijn patiënten om hun smartphone uit te schakelen. Sommigen weten niet hoe ze dat moeten doen, of zijn bang hem niet meer aan te kunnen zetten. De meest relaxte oplossing is de smartphone dan in de auto te laten. Ik wijs op de risico's van mobiele telefoons en ongeveer 10 – 20% van mijn patiënten vertelt zich hier al zorgen over te hebben gemaakt.

Bij ruim 50% van mijn patiënten met chronische pijn kan ik me een verband met elektrogevoeligheid voorstellen. Sommige van hen vinden het moeilijk daar ook naar te handelen en bijvoorbeeld de WiFi thuis uit te schakelen. Voor de meeste is dit onderwerp en afscherming van eigen huis en lichaam tegen elektromagnetische straling volslagen nieuw terrein. Soms is hun partner ook zozeer draadloosgezind dat het bijna onmogelijk is om afschermende maatregelen te nemen.

Volledige genezing na een chronische ziekte is in veel gevallen moeilijk. We hebben een soort fysiek geheugen, dat op de achtergrond werkt of snel weer naar voren kan komen, zelfs als de oorspronkelijke situatie verbeterd is; of als een blessure

genezen dan wel een virusinfectie overwonnen is. Die *chroniciteit* kan ook beschreven worden in termen van een neurologisch letselpatroon. De conventionele geneeskunde staat hier helaas machteloos. De neuromusculaire functiediagnostiek uit de toegepaste kinesiologie biedt mogelijkheden om dergelijke letselpatronen op te sporen en te behandelen.

Veel van mijn vrienden kunnen zoiets als EHS niet begrijpen. Als ik hen bezoek, zijn ze verbaasd over hoeveel er bij hen nog straalt, al hebben ze 'alles' uitgeschakeld. Er zijn nog altijd keukenapparaten, het zonne-energiesysteem, een lamp, de waterontharder, de verwarming in de kelder. Tegen onbekenden zeg ik niets over de mobiele telefoon. Tegenwoordig heeft de overgrote meerderheid van de mensen een smartphone bij zich. Als er handelaars, schoorsteenvegers of verzekeringsmensen in ons huis zijn, maak ik de afweging hoeveel energie het me kost om hen te informeren, wat het zou opleveren, of dat ik beter afstand kan houden. Het grootste gevaar voor elektrogevoelige mensen komt van medemensen – de smartphoneverslaafde medemens.

Het leven wordt waardevol door al onze interacties, een vriendelijk woord, een glimlach. Wat hebben we aan het leven als tussenmenselijk contact onmogelijk wordt, als elke medemens een bedreiging betekent?

Ik ben blij om weer enigszins te kunnen deelnemen aan de maatschappij. Tegelijkertijd is het moeilijk om voor mijn eigen bescherming contacten te beperken, omdat ik in principe in betrekking wil blijven staan tot mijn medemensen. Het is een enorm conflict. Zo natuurlijk als het tegenwoordig is om niet in het bijzijn van een ander te roken, zo natuurlijk wordt het hopelijk ook om in het bijzijn van een ander de mobiele telefoon uit te zetten.

De dienst kan op me blijven rekenen



Christina Wilkens, 53, hoofdinspecteur, werkt al meer dan dertig jaar bij de politie en slaagde erin via een reïntegratietraject van de betrokken instantie thuis het installeren van een afgeschermd kantoorplek betaald te krijgen.

Ik ben met hart en ziel agent, bij voorkeur in direct contact met het publiek. Het meest recent was ik medewerker op een politiebureau en een aantal jaren deed ik researchewerk voor een afdeling. Als medewerker jeugdzorg had ik goede contac-

ten met andere instellingen en ik was ook actief als procesbegeleider in het gezondheidsmanagement van de politie.

Vanaf 2012 had ik last van toenemende vermoeidheid en uitputting, die mijn arts en ik aanvankelijk toeschreven aan een ijzertekort. De voorgeschreven infusen hielpen echter alleen op de korte termijn. Ik ondervond problemen met de nachtrust, kon moeilijk slapen, werd telkens wakker en droomde gespannen, waardoor ik me 's ochtends zelden fris voelde. Een fel gezoem aan één kant van mijn hoofd werd allengs sterker. Vakanties betekenden slechts een korte adempauze, op de eerste werkdag begon de loodzware vermoeidheid weer. In december 2019 kreeg ik een burn-out. Daarop volgde een zoektocht naar de oorzaken. In mijn privéleven had ik geen problemen en ook de werkdruk van de baan was niet zwaar. Het enig duidelijke was dat mijn prestaties aanzienlijk waren afgenomen. Een 'korte periode van ziekteverlof' om te herstellen dijde uit naar acht maanden, tot ik me aanmeldde voor psychosomatische revalidatie. De therapieën die aangeboden werden, waren voor mij niet effectief en brachten geen verbetering. Ik kon in de revalidatieperiode wel herstellen; tegelijk baalde ik ervan nauwelijks ontvangst voor mijn mobiele telefoon te hebben.

Daarna ben ik een paar maanden weer naar het werk gegaan. De gevolgen waren permanente vermoeidheid, gespannen rug, mijn armen die gingen slapen, zichtstoornissen, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, prikkelbaarheid en hartkloppingen. Als deeltijds alternatief behandelaar was het me bekend dat elektromagnetische velden ziekten kunnen uitlokken. Gaandeweg realiseerde ik me vollediger wat dat betekende. Als eerste schakelden we thuis 's nachts de WiFi uit, wat een einde maakte aan het gespannen dromen. We vervingen de snoerloze telefoon door een toestel met een snoer. Zonder hoogfrequente straling had ik nergens last van; werken bij de politie gaat echter onvermijdelijk met straling gepaard. Het bureau is uitgerust met een DECT-telefoon, we hebben diensttelefoons en portofoons voor tijdens patrouille. In de dienstwagen zit permanent een zender geïnstalleerd en er staan TETRA-antennes op de politiepanden. Na een paar uur op het werk verergerden al mijn symptomen.

Voor mijn arts was de oorzaak van mijn ziekte, zenderstraling, ook nieuw. Hij nam tijdens zijn vakantie de tijd om studies door te nemen over de effecten van elektromagnetische velden. In zijn praktijk was de stralingsbelasting door een zendmast hoog en zelf was hij vaak moe. Na de praktijk verplaatst te hebben, merkte hij over meer uithoudingsvermogen te beschikken. Deze arts ging door met me ziek melden en verklaarde dat ik aan elektrohypersensitiviteit leed en daarom volgens hem niet langer arbeidsgeschikt was. Ook twee andere artsen verklaarden dat ik elek-

trogevoelig was. Ik moest naar de politiearts toe voor een onderzoek naar mijn arbeidsgeschiktheid en die vrouw verlangde een psychiatrisch rapport. De psychiater kon geen psychische stoornis vaststellen en adviseerde een medisch arbeids- en milieukundig onderzoek.

Maar dat ging niet door, want de politiearts zou een medisch milieukundig attest niet hebben erkend. In plaats daarvan verklaarde ze me volledig arbeidsgeschikt. Haar redenering was, dat ze niet iets kon erkennen dat niet officieel erkend was, d.w.z. door de WHO. Als gevolg daarvan moest ik binnen een paar dagen weer aan het werk en zouden enkel nog ziekmeldingen door de medische dienst van de politie geaccepteerd worden, dus door dezelfde politiearts. Er werd gedreigd met disciplinaire maatregelen. Tijdens de reïntegratie kon ik effectief min of meer twee uur per dag werken, maar vier uur kon niet. Ik vertelde de personeelsdienst dat het niet ging, maar de medische dienst weigerde een ziektebriefje te geven. Daarop wendde ik me tot de vakbond en de personeelsraad.

In maart 2021 diende ik een aanvraag in bij het landelijk kantoor van de Sociale Dienst voor erkenning van de mate van invaliditeit. In eerste instantie werd alleen een mate van 20, later 30 procent erkend. Bij het arbeidsbureau kon ik een status als die van ernstig gehandicapte krijgen. In de zomer van 2021 werd er een traject voor bedrijfsreïntegratie gestart. Een vertegenwoordiger van ernstig gehandicapten, iemand van de personeelsraad, een expert van de integratiedienst, een medisch behandelaar en het hoofd personeelszaken zaten allemaal aan tafel. Ze namen allemaal de aandoening elektrohypersensitiviteit serieus. Er werd besloten dat ik in de toekomst thuis zou mogen werken en dat het reïntegratiebureau de kosten voor het opzetten van een stralingsarm kantoor in mijn eigen huis zou betalen. Een schilder bekleedde de wanden met afschermend behang en schilderde het plafond met afschermende verf. Het raam werd van speciale folie voorzien en de deur van afschermingsmateriaal; het kantoor werd uitgerust met een stralingsarme monitor en afgeschermd kabels. Een bouwbioloog begeleidde de werkzaamheden.

Ik ben erg blij met de ondersteuning die ik heb gekregen. Helaas kan ik mijn gewone en geliefde job als vriend en helper in direct contact met de meest diverse mensen niet meer doen, maar ik kan tenminste blijven werken en in mijn levensonderhoud voorzien. De deelstaat Nedersaksen kan op me blijven rekenen. Sommige van mijn collega's zijn sceptisch, maar de meeste staan er welwillend tegenover. Veel gesprekken vinden telefonisch plaats. Ik ga één keer per week naar het politiebureau om post op te halen en ter plekke vergaderingen bij te wonen. Omdat ik ook in mijn privéleven hoogfrequente straling mijd, ben ik erg beperkt en zit ik vrijwel

uitsluitend thuis. Stadscentra, openbare evenementen of bezoeken aan vrienden zijn merendeels taboe en ook ga ik niet meer op vakantie. Ik ben graag buiten in de natuur en mijn huis is mijn plek van ontspanning. Met behulp van verschillende voedingssupplementen kan ik het dagelijkse leven goed aan, ook al zit ik niet meer zo vol energie als vroeger.

Persoonlijk denk ik dat veel collega's bij de politie last van onze digitale zendapparatuur hebben, maar het verband met hun klachten niet herkennen.

Ik wil bijdragen aan verandering



*Lydia, * bureaumedewerker, heeft ondanks EHS haar leven op orde en straalt zelfs moed en vertrouwen uit. Ze vertelt hoe ze het organiseert om deel te nemen aan het sociale leven in een grote stad.*

Lange perioden van zoeken naar informatie over hulp, het vermijden van blootstelling, het uitproberen van behandelingen, het langzaam begrijpen van de ziekte en steeds weer een sprankje hoop wisselden elkaar af. Hoop op verbetering, begrip, behandeling en bescherming die vergelijkbaar is met die tegen roken of lawaai houdt me op de been en actief bezig. Ik heb steeds manieren gevonden om deel te nemen aan het sociale leven.

Ik had een voltijds baan, voelde me goed op het werk en in mijn bestaan, hield me fit door te sporten en was actief in de milieubeweging. Maar nadat ik naar een nieuw appartement was verhuisd, kreeg ik last van hoofdpijn, slaapstoornissen, concentratie- en hartproblemen, hoge bloeddruk, ik was extreem uitgeput en zwak en wist niet waarom. Mijn dokter had geen idee. Ik vertelde erover aan een buurman, die soortgelijke problemen had en zei dat het misschien kwam door de telecomzenders op ongeveer 300 meter afstand. 'Misschien ben jij ook elektrogevoelig.' Daar had ik nog nooit van gehoord. Mijn dokter had opnieuw geen idee.

Ik ging naar de medisch milieukundige polikliniek van het academisch ziekenhuis en daar zat dr. Mutter. Onderzoek wees uit dat het EHS kon zijn. Ik kon meedoen aan een onderzoek dat de oorzaken blootlegde, waaronder een tekort aan enzymen voor ontgifting en een hoge belasting met metalen. In de ongerepte natuur voelen elektrohypersensitieve mensen zich gezond! Na een doorverwijzing naar een gespecialiseerde kliniek voor omgevingsziekten en nog meer onderzoeken was

twijfel niet langer mogelijk. Toch ontbrak de belangrijkste maatregel: het mijden van de schadelijke bron.

Er waren veel pogingen gedaan om de ziekte te verlichten, het was niet alleen een kwestie van tabletten slikken. Er zijn geen medicijnen en bovenal nauwelijks artsen die opgeleid zijn in medische milieukunde; als die er al zijn, dan alleen in privé-praktijken. Via een burgerinitiatief leerde ik andere EHS'ers kennen en begon ik te beseffen hoe ingrijpend het allemaal is. Ik wil niet in het bos of een soort van isolement leven. In de kliniek heb ik veel opgestoken over de oorzaken en tegenmaatregelen, maar ook over de weigering van politici, werkgevers en de samenleving om de oorzaken te onderkennen en dan te verminderen en ook te bedenken dat het iedereen kan treffen. EHS'ers hebben maatschappelijke maatregelen nodig zoals die er zijn voor niet-rokers, of als bescherming tegen lawaai – thuis, op het werk, in het openbaar vervoer of in ziekenhuizen.

Mijn strategieën bestonden uit het vermijden van de stralingsbelasting, het afschermen van mijn woonruimte, en vooraf over elke activiteit nadenken om daarbij niet in hotspots te geraken. Ik heb geleerd met behulp van een meetapparaat naar mijn symptomen te kijken. Ik mijd plekken met mensenmassa's en te veel straling, zodat ik niet één tot twee dagen plat hoeft te liggen! Het openbaar vervoer – nu extreem door straling belast – heb ik geschraapt. Na vele jaren zonder heb ik een auto gekocht. Een nieuw appartement was nodig en ik had geluk met contacten bij een initiatief voor zelfhulp. Ik doe mijn inkopen in buitenwijken of kleinere winkels.

Ik kan met sommige mensen over mijn ziekte praten, zeker, maar andere hebben geen empathie en er bestaat veel onwetendheid. Als je je begrepen voelt, hoeft je het er niet de hele tijd over te hebben. Toen roken nog overal geaccepteerd werd, waren niet-rokers degenen die de goede sfeer bedierven. Maar als er voortdurend en onterecht aan je ziekte wordt getwijfeld, en een elektrohypersensitief persoon zich moet verdedigen tegen twijfel en beschuldigingen, gaat de aandacht alleen naar de ziekte en mijden veel mensen daarom alle contact. EHS'ers hebben echter het gesprek en begrip en vaak hulp van burens nodig, want draadloos stopt niet bij de deur van de woning of het hotel. Ook een zelfhulpgroep onder leiding van iemand die uit ervaring positieve manieren van ermee omgaan kan laten zien, is goed.

Positieve manieren kunnen zijn: lichamelijke activiteit en actie voeren! Ik heb supplementen gevonden waarmee ik een paar uur in bestraald gebied kan doorbrengen. Antioxidanten, mineralen en dergelijke; plus lichaamsbeweging die doet zweten, zoals dansen, fietsen, lange stevige wandelingen, joggen, sauna's en zwemmen,

of langdurige alkalische baden – dat alles helpt om de symptomen te verlichten. Daarnaast is sport een geweldige manier om vriendschappen te sluiten. Het is belangrijk voor me om aan begrijpende burens dank te betuigen voor het grotendeels afzien van het gebruik van draadloze apparaten.

Ik wil mijn bijdrage aan de toestand leveren. Toen diagnose:funk in 2009 werd opgericht, gaf dat me een positieve stoot van hoop op verandering. Maar het is moeilijk om te vechten tegen gemakzucht, misinformatie en een miljardenbusiness. Met de publicaties van diagnose:funk is er evenwel nu belangrijk informatiemateriaal beschikbaar om mensen voor te lichten. Ik ben blij om deel te zijn van een organisatie die me elke week van goede argumenten voorziet en op hoog niveau voor druk op de politiek zorgt. Daarom ben ik erbij tijdens campagnes en in stands in de stad.

Er zijn goede argumenten, die ook voor gebruikers beschikbaar zijn. We moeten laten weten dat het niet onze 'mening' is dat zenderstraling ziek maakt. De onafhankelijke wetenschap en belangrijke instituten tonen het onomstotelijk aan. Als zelfs ook gretige gebruikers dat aanvaarden, kunnen ze even goed begrijpen dat EHS niet iets denkbeeldigs is. Het zou mooi zijn als veel EHS'ers aan campagnes zouden deelnemen, om zichtbaar te zijn en de politiek en de maatschappij wakker te schudden om veel duurzamer te werk te gaan.

14. Politiek en media

Jaren zonder enige waardigheid



Barbara Domberger, 52, gepensioneerd kantonrechter, heeft eenzame jaren doorgebracht in een camper op diverse parkeerplaatsen, tot ze met een eigen huis een gezonde, veilige woonplek kon verwezenlijken. Voordat ze op 44-jarige leeftijd met pensioen ging, adviseerde een deskundige om haar werkruimte tegen elektrosmog af te schermen om te kunnen blijven werken.

In mijn situatie is momenteel rust aan het komen, omdat ik mijn doel heb kunnen bereiken en een huis heb laten bouwen in een omgeving met weinig straling. Het huis heeft een goede afscherming, die me zelfs zal beveiligen als er meer zendmasten worden opgesteld. Die zekerheid had ik lange tijd niet. Mijn woonsituatie was jarenlang ongewis en ik wist vaak niet hoe het verder moest.

Na mijn rechtenstudie werkte ik als officier van justitie en vanaf 2002 had ik een vaste aanstelling als kantonrechter in Augsburg. Ik heb er met veel plezier gewerkt, was verantwoordelijk voor het voogdijrecht en het beviel me daar goed. Toen ik in het gerechtsgebouw in Augsburg begon, keken de ramen van mijn kamer en de rechtszaal uit op een zendmast. Ook vanuit mijn eerste appartement had ik zicht op een zender. De telefoons bij het kantongerecht waren nog bekabeld, thuis had ik aanvankelijk een analoge snoerloze telefoon van het type CT1+.

Ongeveer een jaar later kreeg ik steeds meer last van slaap- en concentratieproblemen, ik was continu gespannen en kon geen rust vinden. Ik had ook een branderig onderhuids gevoel over het hele lichaam en zelfs in mijn hoofd – met name daar had ik er last van. Ik raadpleegde verschillende artsen en het enige lichamelijk onderzoek dat gedaan werd, was een uitgebreide bloedtest. Al snel kwamen er psychiatrische diagnoses naar voren, zoals een verborgen depressie. In de hoop dat het me zou helpen, begon ik aan psychotherapie. Vier jaar lang volgde ik sessies. In die tijd bleef ik werken en het ging steeds slechter. In 2008 moest ik me ziek melden. Ik was op een zeker moment aan het werk, wist ook duidelijk wat ik moest doen, maar kon niets meer verrichten. Ik was niet in staat om doodgewone taken uit te voeren. Ik werd doorverwezen naar een psychosomatische kliniek. Daar knapte ik goed op en eindelijk kon ik weer echt slapen. Maar terug in mijn vertrouwde omgeving en op het werk, werd mijn toestand instabiel. Na een vrije dag, die ik doorbracht in het bos, voelde ik me echter prima. Ik begon anders naar de af-

gelopen jaren te kijken. Ik hoorde ook over de ervaringen van een schoolvriendin; in haar gezin konden ze niet meer slapen vanaf dat de burens een DECT-telefoon-systeem hadden geïnstalleerd. Ik dacht aan de voorbije jaren. Ik had me altijd heel goed gevoeld als ik op plekken zonder straling of een DECT-telefoon was. Mijn kamer in de psychosomatische kliniek was ook erg stralingsarm – WiFi of een snoerloze telefoon waren er niet.

Toen ik begon te beseffen dat mijn probleem elektrohypersensitiviteit heette, stortte mijn hele wereld in. Het was praktisch onmogelijk in 2009 om stralingsvrije huisvesting te vinden. Pogingen om echt ter zake kundige medische hulp te vinden, bleven jarenlang vruchteloos. In dat jaar moest ik opnieuw met ziekteverlof. Na de schok van het besef om welke ziekte het ging, en dat die zagezegd niet zou bestaan, verergerde mijn toestand snel. Om er zeker van te zijn dat het ook werkelijk elektromog was dat mijn symptomen veroorzaakte, liet ik in 2010 mijn hartslagvariabiliteit meten in een blind uitgevoerde test met en zonder blootstelling aan straling. Dat onderzoek gebruikt de hartslag om de actuele stresstoestand in beeld te brengen. De resultaten bevestigden mijn vrees.

Het was aanvankelijk moeilijk om bruikbare en betrouwbare informatie te krijgen. Inmiddels was ik verhuisd naar een flatgebouw met een radiozender in de buurt. Iemand die beweerde bekend te zijn met bouwbiologie, had metingen in mijn appartement gedaan en gezegd dat de gepulseerde straling er vrij laag was. Alleen de analoge radiouitzending was sterk, maar 'daar wordt niemand ziek van'. Dat zette me aanvankelijk op het verkeerde been.

Vanaf het moment dat ik me realiseerde dat mijn gezondheidsproblemen veroorzaakt werden door elektromagnetische velden, en dat duidelijk was dat ik dus mijn appartement nauwelijks kon gebruiken, bracht ik de nachten afwisselend door bij vrienden in de kelder of onder een afdak, en in een tent in het bos. Wild kamperen in een tent is niet toegestaan, dus om mezelf tegen ongewenste gasten te beschermen, zette ik mijn tent in de schemering op, verdekt achter bomen. Ik doorstond de ijsigste vorstnachten, was aldoor wanhopig en vroeg me af wat me nog te wachten stond. Met de koop van een tweedehands camper had ik tenminste een schuilplek voor mezelf. Twee parkeerplaatsen voor wandelaars konden dienen als standplek. De eigen kachel van de camper genereerde een sterk magnetisch veld, daardoor was verwarmen alleen voor korte periodes mogelijk. Bij koude nachten warmde ik mijn slaapzak voor en vulde een kruik met warm water. Zo ben ik verschillende winters doorgekomen, soms bij temperaturen van min 15. 's Ochtends lag de kruik bevroren naast me. In 2011 verhuisde ik naar woonruimte in een dorp zonder mobiel bereik. Omdat de burens via WiFi veel op hun tablets bezig waren, was verblij-

ven ook hier moeilijk. Ik heb die ruimte een tijdje aangehouden om de was te doen, te bellen en e-mails te versturen. Het waren eenzame jaren, ik had het gevoel alsmaar op de vlucht te zijn. Door de ontzettende stress ging mijn conditie steeds verder achteruit.

Jarenlang bleef ik op zoek naar een stralingsvrije woonplek en reisde heel Beieren en Baden-Württemberg door. Verhuurders prezen door de telefoon hun appartementen vaak aan als ideaal, maar toch bleek er dan sprake van straling te zijn. Het had veel geld, tijd en energie kunnen schelen als die verhuurders eerlijke informatie hadden verstrekt. Het was vermoeiend om mezelf telkens weer op te beuren en moed in te spreken om een appartement te gaan bekijken, en dan weer teleurgesteld te worden.

In 2009 al was mijn werkgever begonnen met een procedure om arbeidsongeschiktheid voor me gedaan te krijgen. Een vriendelijke collega bood aan op zondag mijn kantoor met afschermende verf te schilderen; ik zou dan weer aan het werk kunnen. Maar als voogdijrechter had ik ook veel afspraken buitenshuis, in erg met straling belaste ziekenhuizen en bejaardentehuizen, zodat ik alleen daarom er niet kon blijven werken. Ik had telkens wel positieve ervaringen met de desbetreffende beoordelaars. Een arts van de rechtbank die voor een psychiatrische beoordeling was gevraagd, stelde geen psychiatrische diagnose, maar noteerde slechts dat hij psychisch gezien niets abnormaals kon vinden. De leerstoel voor medische arbeids- en milieukunde aan de Ludwig Maximiliaan Universiteit in München bracht toen een advies uit, waarin stond dat verdere tewerkstelling kon worden goedgekeurd mits er beschermende maatregelen genomen werden. Desondanks bleef de Vrijstaat Beieren weigeren me toe te staan mijn werk met passende beschermende maatregelen voort te zetten. Uiteindelijk ging ik in 2013 op 44-jarige leeftijd met pensioen, deels vanwege mijn benarde woonomstandigheden – je kunt gewoon niet werken als je niet eens een plek om te slapen hebt.

*Zes jaar had ik met grote nood geleefd,
zonder vaste woonplek.*

In 2015 vond ik een stuk grond met weinig stralingsbelasting en zelfs de meer afgelegen gedeelten in die gemeente waren voorzien van glasvezel. De weg lag open om een huis te laten bouwen, waarbij ik natuurlijk veel belang aan afscherming hechtte. Tijdens de bouwfase ging het erg slecht met mijn gezondheid, maar mentaal voelde het toch al beter. De kerstperiode van 2016/2017 bracht ik door in het nog niet afgebouwde huis. Overal troep, maar geen straling. In 2017 kon ik het huis betrekken. Mijn spullen – meubels en inventaris – waren tot het laatst opgeslagen

in een magazijn en een container. Een deel ervan bleek door muizen aangevreten. Toen het bouwbedrijf me de sleutel van het huis overhandigde, kwamen er tranen. Zes jaar had ik met grote nood en zonder vaste woonplek geleefd. Jarenlang was er de vernedering van geen plek te hebben om te verblijven. Ik moest telkens weer bereid zijn om mijn manier van leven uit te leggen, bijvoorbeeld als mensen bij diverse gelegenheden me vroegen waarom ik op een parkeerplaats voor wandelaars overnachtte. Het waren jaren vol angst over hoe het verder moest, jaren zonder waardigheid. Lang nadat ik mijn huis betrokken had, kwamen er nog steeds nachtmerries waarin ik moest vluchten voor de angst om niet te weten waar ik heen moest, waar ik kon wonen. Het kostte drie jaar om weer een gevoel van veiligheid te krijgen – om te landen.

Ik heb veel opgestoken van bouwbiologisch en medisch advies. Het is bijvoorbeeld mogelijk om een lymfocyten-transformatietest te gebruiken, om te bepalen welke bouwmaterialen je kunt verdragen of beter kunt vermijden.

Ik reageer op alle soorten straling met de geldende frequenties, maar vooral op WiFi, Bluetooth en de digitale radio DAB+. Belasting door zenderstraling leidt tot oxidatieve en nitrosatieve celstress en ontstekingsprocessen. Dit leidt weer tot veelvoudige metabolische onbalans, wat kan resulteren in mitochondriële aandoeningen. De mitochondriën zijn de energiecentrales en energieleveranciers in onze cellen; aantasting ervan uit zich meestal in enorme zwakte en vermoeidheid. De ziekteverschijnselen die zich in mijn geval voordeden, waren onder andere lekken in de darm (verhoogde doorlaatbaarheid van het darmslijmvlies), insulineresistentie met zenuwletsel als gevolg en glutenintolerantie. Het is veelzeggend dat huisartsen en neurologen deze ziekten als 'psychosomatisch' beoordeelden, hoewel ik de symptomen ervan zo ongeveer als uit een tekstboek had beschreven.

Deze misinformatie, dat verdraaien naar geestesziekte, kan hele families en de samenleving verdelen.

Autoritten van twintig kilometer of meer zijn lastig, dan word ik onrustig en ervaar een tintelend gevoel. Ik rijd een benzineauto, die sterkere elektromagnetische velden heeft. Omdat ik vervoer met een groene milieusticker nodig heb, is een oude dieselauto uit den boze. Nieuwere auto's zijn met steeds meer sensoren en besturing uitgerust, waardoor de stralingslast toeneemt.

De zogenaamde vooruitgang – de draadloze digitale techniek – heeft me veel jaren ontroofd en dat geldt nog steeds. Ik werd totaal mijn leven uit gesmeten door de

verbreiding van zenderstraling. Bijna tien jaar lang kon ik geen vrije beslissingen nemen; ik moest reageren, noodoplossingen bedenken en me op overleven ingesteld houden. Ik sta nog altijd versteld van de macht van de mobiele-telecomindustrie; hoe die erin slaagt een wig tussen mensen te drijven. Zelfs goede vrienden kunnen onderling verdeeld raken door uiteenliggende meningen over de gevaren van straling. Ook enkele van mijn vrienden konden gewoon niet accepteren dat ik er ziek van werd. Zo sterk is de invloed van de telecomindustrie, die ons via de media laat geloven dat de ziekte niet rechtstreeks door de straling wordt veroorzaakt, maar door de angst ervoor. Mijn eigen ervaringen, jarenlange vertrouwde en geloofwaardigheid – dat alles telde opeens niet meer, vriendschappen gingen eraan kapot. Deze misinformatie, dit verdraaien naar geestesziekte, kan hele families en de samenleving verdelen.

Veel mensen zijn ziek zonder te beseffen dat hun slechte gezondheid met elektrische, magnetische en elektromagnetische velden te maken heeft. Als dat verband niet wordt begrepen, heeft deze techniek het potentieel om onze hele samenleving teniet te doen en zo ook onze welvaart. Wie gaat er zorgen voor al die mensen die lijden aan Alzheimer, vroegtijdige dementie, Parkinson etc., terwijl we al een zorgcrisis hebben? Op enig moment kunnen we te maken krijgen met een euthanasiedebat zoals we dat nog niet kenden. Kinderen van familieleden en kennissen vertellen dat vrienden van hun leeftijd gezondheidsproblemen hebben die vergelijkbaar zijn met de mijne. Ik hoor van leeftijdgenoten dat jongere collega's voortdurend kwakkelen of werkelijk ziek zijn en maar weinig uitvoeren vanwege gebrek aan energie. Wie moet er oplossingen voor de problemen uitwerken, als 25-jarigen al zeggen niet langer de energie te hebben voor alleen nog maar een afspraak?

Politiek en media bagatelliseren de effecten van straling



*Voor Marion Roth, * 62, zelfstandige, werd de smartphone een constante metgezel, totdat zich bij haar de eerste symptomen van elektrohypersensitiviteit ontwikkelden. Verborgene zenders in haar omgeving en de toenemende stralingsbelasting maakten van haar een stralingsvluchteling.*

Mijn leefomgeving

Door een commerciële carrière in elektronische dataverwerking was ik al op jonge leeftijd met pc's aan de slag. Na mijn eerste zwangerschap in het begin van de jaren '90 werd ik een pionier wat betreft thuiswerken en had een kantoor in huis. In 2000 verhuisden we naar een ander deel van de stad. Onze dochter ging er naar

school, onze zoon naar de kleuterschool in de buurt. Mijn man en ik werkten als zelfstandigen op het gebied van industriële elektronica en we richtten een bedrijf op in de nabijgelegen stad. Onze kinderen zijn inmiddels volwassen. We voelen ons heel verbonden met de natuur, reizen graag en zijn erg geïnteresseerd in de actuele gebeurtenissen in de wereld.

In 2005 was er een burgerinitiatief actief in onze wijk. Er werden handtekeningen opgehaald om de plaatsing van twee geplande zendmasten tegen te houden. Hoewel de protestactie met 1200 verzamelde handtekeningen een succes was, werden de zenders kort daarop toch geïnstalleerd. We hadden nog niet door dat ze precies tegenover ons flatgebouw waren opgesteld, op ongeveer 60 en 80 meter afstand. Ze waren vermomd als schoorstenen en daardoor niet herkenbaar als antennes. Het is aannemelijk dat ze niet vermomd waren om het dak te verfraaien, maar om de bewoners niet te verontrusten. Ik vind dat geenszins in de haak. Een zendantenne moet altijd als zodanig herkenbaar zijn, zodat er rekening mee kan worden gehouden bij het nemen van belangrijke beslissingen, zoals het huren van een appartement of de koop van een woning. In het huidige geval wordt het aanvaard dat er iemand ziek kan worden door de nabijheid van een zender zonder dat hij of zij ergens enig verband mee kan leggen.

Ziektegeschiedenis

In 2012 kreeg ik de diagnose chronische darmontsteking. De dokter zei dat ik de rest van mijn leven medicijnen zou moeten nemen. Ik kon me niet voorstellen dat ik voor altijd afhankelijk van medicatie zou zijn. Dus nam ik deel aan verschillende webinars over natuurlijke voeding, ontgiften en vasten. De andere deelnemers wisselden informatie met elkaar uit via een WhatsApp-groep, die speciaal voor dit doel was opgezet. Voordien had ik alleen een mobiele telefoon voor noodgevallen en het ging prima zonder smartphone. Maar nu zou ik zonder smartphone buiten de groep vallen. Ik bleek de smartphone van mijn zus over te kunnen nemen. Al snel was ik geen 'buitenstaander' meer en kwam ik met veel mensen in contact. De smartphone werd mijn constante metgezel: ik chatte, was actief op forums, richtte als beheerder zelf diverse groepen op en voelde me bijna bedolven door al die dialogen met mensen die dezelfde interesses hadden als ik. Zo snel kan het gaan!

Met mijn steeds ingeschakelde smartphone en de voortdurende uitwisseling van berichten, werd ik zelf een 'smartphonejunkie'. Mijn man maakte me steeds weer attent op mijn verslaving, maar ik vond altijd redenen om mijn gedrag goed te praten. Via sociale media kreeg ik voor het eerst informatie over de gevaren van mobiele telefoons en de effecten op de gezondheid. Ik kreeg eczeem aan mijn rechterspols. Die was rood, etterde en jeukte ondraaglijk. Ik vermoedde wel dat het met

mijn smartphonegebruik te maken had en dus beperkte ik dat bewust. Na mezelf beter te hebben geïnformeerd over de gezondheidsaspecten van zenderstraling, schakelden we ook de WiFi in ons appartement uit en gebruikten internet alleen nog via de kabel op de computer. We hebben ook onze DECT-telefoon vervangen door een snoertelefoon. Het eczeem genas volledig binnen ongeveer acht weken.

Verergering van de gezondheidstoestand

In de zomer van 2019 zag ik toevallig monteurs werken aan de twee zendantennes op de daken tegenover ons, dus op ongeveer 60 en 80 meter afstand, nadat ze eerst zorgvuldig de bekleding hadden verwijderd. Mijn man en ik ervoeren daarna ernstig oorsuizen. De reeds aanwezige tinnitus bij mijn man verergerde, hij kreeg hoge bloeddruk en had enkele dagen achter elkaar ongewone bloedneuzen. Het viel op dat we allebei 's nachts vaker naar het toilet moesten. Ik sliep slecht, was uitgeput bij het opstaan, nerveus en had steeds meer moeite om mijn dag in te richten. Ik vond het ook steeds lastiger om me te concentreren en iets te onthouden. Er vielen me dingen uit de hand. In eerste instantie gaf ik uit radeloosheid de schuld voor dit soort verschijnselen aan het ouder worden. Ik voelde me aldoor maar gedreven, onrustig, had last van rusteloze benen en duizelingen, aandoeningen die ik nooit eerder had gehad. Ik kreeg met name last van een steeds branderiger gevoel in de huid van mijn armen en benen. Mijn smartphone gaf aan 4G te ontvangen in plaats van 3G. Kon er een verband zijn tussen mijn gezondheidsproblemen en de antennes aan de overkant?

Bij langere periodes in de natuur en op vakantie namen de lichamelijke klachten meestal af. Als ik terug thuis kwam, verschenen ze plotseling weer als op afroep en werden erger. Daarmee was voor mij het verband gelegd. De informatie die we betrokken van de website van het Federaal Netagentschap, bevestigde dat de zenders in onze straat tijdens de werkzaamheden in de zomer van 3G naar 4G waren geüpgraded.

Ook in het vervoer gedwongen bestraling

In de tijd die volgde, deden zich meer ervaringen voor met de effecten van zenderstraling. Als ik met de S-Bahn [sprinter] naar een nabijgelegen stad reisde, voelde ik opeens mijn hart tekeergaan, samen met een paniekaanval zoals ik die nooit eerder had meegemaakt. Het was een gevoel van totaal overgeleverd zijn, mijn lichaam zei: 'Zorg dat je wegkomt!' In het centrum waren er grote mensenmassa's en ik begon me steeds slechter te voelen. Ik zei tegen mezelf dat het blijkbaar mijn dag niet was, dat ik me dingen inbeelddde; maar op de terugreis kwamen de symptomen terug. Weken later was er een langere treinrit, van vier en een half uur. Ik had me verheugd op die reis en de mogelijkheid om een paar uur achter elkaar in

de trein te lezen. Maar het liep anders. Ik kon me niet op de tekst concentreren, ik was onrustig, gespannen, kreeg last van rusteloze benen, hoofdpijn en duizeligheid. Ik was niet in staat om zelfs maar een paar regels te lezen. Ik bladerde de hele reis ongedurig in mijn boek, keek uit het raam en kon nauwelijks wachten tot ik eindelijk mijn bestemming bereikte. Ook de terugreis was een beproeving. Voor een volgende treinreis kocht ik een beschermende plaid met zilverdraad erin en geschikte hoofdbedekking. Ik wikkelde me in de plaid en schermde ook mijn hoofd en een deel van mijn gezicht af. Het werkte: ik was meer ontspannen en doorstond de reis redelijk. Ondanks de mogelijkheid om jezelf met afschermende kleding deels tegen straling te beschermen, vind ik de toestand discriminerend. Het wordt voor mensen die gevoelig zijn voor straling steeds moeilijker om deel te nemen aan het openbare leven.

Europees Parlement vóór glasvezel

Het Panel for the Future of Science and Technology STOA [adviesraad voor wetenschap en techniek] van het Europees Parlement, juni 2021, 'Beleidsopties', punt 8.3: 'Glasvezel zou kunnen worden gebruikt om scholen, bibliotheken, werkplekken met elkaar te verbinden... openbare ontmoetingsplekken zouden stralingsvrije zones kunnen worden (vergelijkbaar met rookvrije zones)... om veel kwetsbare ouderen of mensen met afweerstoornissen, kinderen en elektrogevoelige mensen te beschermen.'

> *Health impact of 5G [effecten van 5G op de gezondheid], studie, Panel for the Future of Science and Technology STOA, Europees Parlement, 22-7-21.*

Zenderstraling schaadt ook de natuur

Vroeger hadden we veel vogels in de tuin. Mussen, mezen en merels – dat was altijd vanzelfsprekend. Maar van jaar tot jaar werden het er merkbaar minder. Er bleef maar één merelpaartje over. Bij het vegen van de paden en het terras kwam ik steeds meer dode bijen tegen. Ik kan me niet herinneren dat dit eerder in zulke mate het geval was en ik zie een verband met de stralingsoverlast.

Stralingsvluchteling: verhuizen naar elders

In het voorjaar van 2020 zegden onze huurders op en vertrokken uit het huis dat we in eigendom hebben en maar een paar straten verderop staat. Mijn man deed er op verschillende tijdstippen van de dag metingen met onze apparatuur om de stralingslast te bepalen. Het apparaat gaf slechts lage niveaus aan. We besloten op korte termijn te verhuizen om de stralingsbelasting waar we tot dan toe woonden te ontvluchten. We hoopten dat het vooral verlichting voor mijn gezondheidsproblemen zou geven, en dat is ook precies wat er gebeurde. Toen we verhuisden, behiel-

den we het recht om een keldervertrek in de eerdere woonruimte pas later leeg te halen. Toen ik nog wat keren terugging naar het stralingsbelaste appartement om er één voor één dozen op te halen, kreeg ik weer te maken met een opflakkeren van de bekende symptomen: branderige huid, onrust, hoofdpijn, duizeligheid. Zelfs toen ik weken later naar een kleine pizzeria in het gebouw ernaast ging voor even een kop koffie, doken de symptomen plots weer op. Het was of mijn lichaam zich de straling herinnerde, waaraan het zo lang was blootgesteld. Het pijngeheugen sloeg alarm vanwege een onprettige locatie.

Hoewel er nauwelijks meetbare belasting door hoogfrequente straling in de nieuwe woonruimte is en ik me er veel beter voel, merkte ik ook te reageren op laagfrequente straling. We hebben een elektrisch waterfiltersysteem onder de gootsteen geïnstalleerd. Als ik daar lang bij sta, begint mijn hele lichaam te tintelen. Het heeft goed geholpen dat mijn man het filtersysteem heeft afgeschermd. We hadden ook een inductiekookplaat in onze keuken. Als die in gebruik was, tintelde het in mijn spieren bij het koken en voelde ik me erg onwel. Het apparaat kon worden vervangen door een conventionele keramische kookplaat.

Elektrohypersensitiviteit beperkt het leven

De jarenlange hoge belasting door straling, vooral wegens de nabijheid van de zendmasten, heeft me duidelijk elektrogevoelig gemaakt. Als gevolg daarvan moet ik nu op een of andere manier zien om te gaan met de nodige beperkingen in mijn leven. Vrijtijdsactiviteiten zijn moeilijk geworden en het is niet makkelijk om ergens op vakantie te gaan waar geen WiFi is. Ik heb vaak geïnformeerd naar WiFi-vrije kamers in hotels. Meestal kreeg ik te maken met totaal onbegrip; want ze prijzen zichzelf aan met gratis en snelle WiFi. Afgelopen zomer boekten we een kamer in een natuurvriendenhuis tijdens een fietsvakantie. Er was geen WiFi en de zendmasten stonden ver weg – wat een geluk! Desondanks kon ik 's nachts niet slapen. Het bleek te komen door een rookmelder, die draadloos in verbinding stond met andere rookmelders. Het idee om de rookmelder met aluminiumfolie af te dekken werd getorpedeerd door een bordje op de deur. Er stond dat de rookmelders een vereiste voor de brandveiligheid waren en niet mochten worden afgedekt; anders zou het een vorm van saboteren en een reden voor strafrechtelijke vervolging zijn. Blijkbaar hadden andere gasten al geprobeerd om de stralingslast tegen te gaan. Het recht op lichamelijke integriteit schijnt niet meer te bestaan.

Het werd ook steeds moeilijker om met familie en vrienden samen te zijn. Ik was bijvoorbeeld met andere familieleden uitgenodigd voor een ontbijt bij mijn zus. Natuurlijk had iedereen een smartphone bij zich. De hoeveelheid straling van mobiele en WiFi in de omliggende woningen maakte me fysiek onwel en mijn angst

werd zo groot dat ik weg moest en toevlucht zocht in een nabijgelegen park. Tijdens een wandeling met mijn zus achteraf, had ze het erover dat mijn lichamelijke reacties puur psychisch waren en dat ik me een verband met zenderstraling alleen maar inbeelddde. Het valt lastig over te brengen hoezeer ik eronder lijd om als geestesziek te worden bestempeld. Als mijn omgeving niet bereid is om de WiFi of mobiele telefoons uit te schakelen, bestaat mijn enige optie uit me terugtrekken.

Nadat we in het voorjaar waren verhuisd, deelden we een brief uit aan onze nieuwe burens, waarin we de redenen van onze verhuizing uitlegden. We gaven ze ook allemaal een exemplaar van *Ratgeber 2: Mobilfunk, 5G-Risiken, Alternativen* [gids 2: zenderstraling, risico's van 5G, alternatieven] van diagnose:funk [gratis op de website]. Een buurvrouw pikte het op en gaf voorlichting op haar werkplek, een kleuterschool, over de gevaren van straling. De meerderheid daar besloot zich toen tegen WiFi te keren. Het effect van onze kleine informatiecampagne was erg bemoedigend. Ik ben nu lid van verschillende organisaties die actief bijdragen aan bevordering van bewustheid bij het publiek.

Misinformatie over de risico's zorgt voor meer gevaar

Politiek en media presenteren de effecten van zenderstraling op eenzijdige en bagatelliserende wijze en worden gedreven door economische belangen. Er zijn voldoende industrie-onafhankelijke studies die wijzen op de risico's van dit type straling voor de gezondheid,³⁶ naast vele burgerinitiatieven over de hele wereld die voorlichting geven. Helaas krijgt deze belangrijke informatie niet voldoende verspreiding onder het grote publiek. Het is eigenlijk de plicht van politici om hun burgers te informeren en te beschermen. Volgens de wet mogen nieuwe technieken alleen toegelaten en geïntroduceerd worden na een passende technische beoordeling; maar die heeft wat dit aangaat nooit plaatsgevonden. Dat is ronduit schandalig, want de gevolgen voor de gezondheid openbaren zich vaak pas heel veel later!

Mijn dank gaat uit naar alle steden en gemeenten die, ondanks de hype rond 5G, hun burgers door middel van voorzorgsbeleid beter willen beschermen dan enkel met het absolute minimum van de blootstellingslimieten voor zenderstraling. Daarmee dragen ze niet alleen zorg voor onze gezondheid, maar ook voor het milieu en het klimaat.

36 Onafhankelijke studies: zie EMFDATA.ORG.

De instantie voor stralingsbescherming beschermt ons niet



*Carsten Frank, * 56, chemicus, kon niet tegen de stralingsbelasting in de grote stad. Een gezonde leefomgeving is wezenlijk voor hem. Hij heeft het vertrouwen verloren dat overheidsinstanties als het landelijke Bureau voor Stralingsbescherming het beste met de bevolking voorhebben.*

Twintig jaar geleden had ik enorme problemen met zenderstraling, maar ik leef nu al acht jaar stralingsarm en red me prima. Ik woon met mijn tweede vrouw in een dorp in de streek rond een grotere stad. Er staan geen zenders in dit dorp. We wonen in een vrijstaand huis. Een paar maanden geleden werd het spannend, toen aanbieder Telekom op zoek was naar een locatie voor een zendmast. De burgemeester informeerde ons daarover en faciliteerde een open discussie. Er werd een onafhankelijke adviseur ingeschakeld om een goede locatie te vinden. We verspreidden informatiefolders onder alle huishoudens om de aandacht te vestigen op de risico's voor de gezondheid. Een referendum mondde uit op een nipte besluitneming en de zendmast komt nu in het stadscentrum te staan. Dat is voor ons en veel jonge gezinnen in de nieuwbouwzone ver genoeg weg.

Mijn vrouw was en is een grote steun voor me. We hebben elkaar twaalf jaar geleden ontmoet. Ze is natuurgeneeskundige, heel belezen en wist van de moeilijkheden die sommige mensen vanwege zenderstraling hebben. Ze heeft de energie om zich grondig met een onderwerp bezig te houden en ons door een gezonde levensstijl sterk te houden. Haar begrip is een groot geschenk. Het feit dat ik hier in deze beschermde leefruimte kan wonen, maakt het mogelijk om gedurende beperkte tijd stralingspieken te doorstaan. Zulke pieken zijn er als ik gebruik maak van het openbaar vervoer; ik reis vooral geregeld met de trein en de metro. Als ik met de auto ga, voel ik de straling van de zendmasten langs de snelwegen. Ik hoor dan een hoog, heel onaangenaam fluitend geluid. Ik heb een elektrische fiets gekocht om een deel van de reis naar het werk goedkoper en sportiever te maken. Metingen van de elektromagnetische velden van deze fiets gaven een heel lage belasting te zien. Er was één probleem: het digitale schermpje dat erop zit, maakt gebruik van Bluetooth en dat kon niet worden uitgeschakeld. Ik dek het nu af met een metalen hoesje.

Momenteel kan ik het grootste deel van de tijd thuis werken. Tot voor kort bracht ik slechts enkele werkdagen thuis door, de meeste tijd was ik op het kantoor in de grote stad. Verschillende collega's daar hebben altijd hun mobiele telefoon bij zich. Om de paar dagen vraag ik ze hun mobiele telefoon uit te zetten, als ze het weer eens zijn vergeten. Alleen al het constant zoeken naar verbinding via apps zorgt

voor een te hoge stralingslast, zelfs als iemand niet aan het bellen is. Dan begint het in mijn hoofd te bonken en kan ik me niet meer concentreren. Toen ik mijn collega's aansprak over hun mobiele-telefoongebruik, waren ze gelukkig geïnteresseerd en ze hebben me nooit uitgelachen. Een jonge IT-collega schakelt nu 's avonds thuis de WiFi-router uit. Ik heb mijn metalen bureau op het werk geaard. Sinds kort zit er ook WiFi in de gang. Er wordt nog weinig gebruik van gemaakt en is acceptabel voor me. Voordat het geïnstalleerd werd, kon het personeel zijn mening geven en die op de wand prikken. Toen mijn briefje 'WiFi is schadelijk voor de gezondheid' werd voorgelezen, kwam er wel wat gelach. Zonder dat ze meer over dit onderwerp weten, zijn sommige mensen er stellig van overtuigd dat het totaal geen kwaad kan. Het toenemend gebruik van draadloze techniek is voor mij een enorme bron van onzekerheid. Draadloos kan me volledig arbeidsongeschikt maken.

Tot het jaar 2000 was ik een gelukkige huisvader. Ik woonde met mijn toenmalige vrouw, haar zoon en onze dochter aan de rand van de stad, in een buitenwijk met allemaal bomen. Onze dochter ging naar een kleuterschool in het bos en we hadden goede contacten. Ik stond totaal niet kritisch tegenover zenderstraling en wist niet eens hoe zenders eruitzagen. Toen indertijd de promotie voor spaarlampen begon, verving ik getrouw onze gloeilampen. Ik had nooit gedacht dat de politiek iets negatiefs zou bevorderen. Spaarlampen genereren hoogfrequente elektromagnetische velden en bevatten kwik. Het licht, dat flikkert met een hoog blauw aandeel, was niet oké. Als ik tegenwoordig voor een beeldscherm zit, heb ik een bril met gele glazen om het hoge gehalte blauw en het UV van het beeldscherm te weren. Zonder die bril is het licht van de computer voor mij onnatuurlijk agressief. Het licht van de tv, een led-flatscreen, heeft ook een hoog blauw aandeel en dat belemmert de aanmaak van melatonine en dus een goede nachtrust.

Maar terug naar het nog zorgeloze leven aan de rand van de stad. Eind 2000 verhuisden mijn gezin en ik naar een appartement in een grote stad. Vanaf het begin kon ik er niet goed slapen en verkeerde vaak in een vreemde mentale toestand. Soms stond ik er gewoon maar ongeconcentreerd en lusteloos bij en was niet in staat om aan het werk te gaan. Ik wist niet wat ik moest met de verhuisdozen die nog overal stonden. Met 37 jaar voelde ik me een oude man. Op de een of andere manier kwam ik zo zes weken door; toen werd de situatie zo extreem dat ik drie nachten achter elkaar helemaal niet sliep. Onder het lopen was ik bang te zullen omvallen. Ik was wanhopig. Mijn dokter schreef me voor een aantal weken ziek. Het idee dat ik nu en in de toekomst niet meer zou kunnen werken, dat ik ons leven niet meer zou kunnen bekostigen, joeg me angst aan. Het was totaal onduidelijk wat er met me aan de hand was. Ik vluchtte naar de woning van een vriend, waar ik

twee nachten kon slapen. Daarna keerde ik terug naar huis, met als gevolg dat ik prompt weer de hele nacht wakker lag.

Ons appartement bevond zich precies tussen twee zenders, één op een ziekenhuis en één op een woonflat, beide op 150 meter afstand. Mijn vrouw deed onderzoek naar de uitlokkende factoren. We namen contact op met een bouwbioloog. Zijn metingen gaven aan dat er niet alleen straling was van de zenders op de daken – die ik nog niet eerder had opgemerkt – maar ook dat direct boven onze slaapkamer de burens een DECT-telefoon in gebruik hadden. De elektriciteitsleidingen (lintkabels) in de muren straalden bovendien elektrische wisselvelden uit. Volgens de metingen van de bouwbioloog had mijn lichaam een spanning van ongeveer 5 volt in het appartement, inclusief de slaapkamer – een extreme waarde. Ik had hartkloppingen, pijn in mijn hoofd en mijn ogen. Ik schreeuwde tegen de kinderen, was agressief, één bonk zenuwen, onverdraaglijk voor iedereen. Met de hoofdzekering uitgeschakeld verdwenen de ergste effecten. Toen was er 'alleen nog' de gepulseerde microgolfstraling, waar ik op reageerde met flinke concentratieproblemen, een hoge fluittoon in mijn hoofd, duizeligheid en lusteloosheid. Ik kon niet meer helder denken. De volgende vijf maanden woonde ik bij een vriend in de kelder, apart van mijn gezin, overdag kwam ik amper nog in ons appartement.

Op de nieuwe woonplek werd het slapen weer normaal en kon ik na korte tijd stoppen met de medicatie en weer een 'normaal' mens worden.

Mijn slaappatroon was ernstig verstoord door deze extreme stress. Door drie afzonderlijke artsen voorgeschreven sterke slaappillen hielpen niet. Mijn snellere hartslag hield me vaak de hele nacht wakker. Soms was ik zo wanhopig dat ik me afvroeg van welke brug ik zou springen. En dat als vader van twee kinderen. Ik werd erg bang om niet te kunnen slapen. Door een sterk antidepressivum verdween de angst, ik sliep weer en functioneerde op de een of andere manier. De medicatie maakte me zo wazig, dat ik me soms niet meer kon herinneren wat ik de dag ervoor op het werk had gedaan. Mijn gevoeligheid voor zenderstraling nam zozeer toe, dat ik in de stad een fluittoon in mijn hoofd had, die veranderde naar gelang de afstand tot de zender en de stralingssterkte. Die fluittoon, in combinatie met de wazigheid en concentratieproblemen, bemoeilijkten het oversteken van een weg.

Mijn vrouw voelde wel dat er iets niet goed was in het appartement, onze kinderen merkten niets. Een vriendin van ons, met wie we een keer van woning ruilden, kreeg soortgelijke symptomen als ik. Ze had enkele dagen nodig om te herstellen.

We verhuisden toen en ongelukkig genoeg liet de huisbaas er een ander gezin met een kind in trekken, de vrouw was hoogzwanger. Twee maanden later sprak ik haar en ze vertelde veel moeite met slapen te hebben. Ik weet inmiddels dat ook andere huurders in de flat vergelijkbare gezondheidsproblemen hadden. In de zomer van 2001 verhuisden mijn gezin en ik weer samen naar een mooie woning aan de rand van de stad, in een gebied waar het nog steeds enigszins stralingsarm was. Op de nieuwe woonplek werd het slapen weer normaal en kon ik na korte tijd stoppen met de medicatie en weer een 'gewoon' mens worden.

In het jaar 2004 scheidde ik van mijn eerste vrouw en kwam er een verandering in mijn carrière. Ik heb toen een jaar in Mexico gewerkt. Ik had daar geen last van straling, want er waren maar enkele zendinstallaties. Sommige Mexicanen voelden zich vooral belangrijk als ze in elke zak een mobiele telefoon hadden. Een Mexicaanse vriend van me wees hen op de schadelijkheid van de straling en de effecten op de potentie. Dat argument was zo zwaarwegend voor hen, dat ze de volgende dag allemaal platte broekzakken hadden.

Terug in de grote stad in Duitsland woonde ik in een torenflat, en het appartement onder me werd bewoond door een oudere vrouw. Zij had van haar kleinzoon een WiFi-router gekregen, wat voor mijn wonen en slapen weer moeilijkheden opleverde. Op een nacht zocht ik met mijn meetapparaat in het huis naar de bron van de straling. Een andere buurvrouw schrok van het luide geknetter van het 10 hertz-signaal van de WiFi. Ze was bang dat er inbrekers rondslopen en lichtte de beheerder in. Ik heb de zaak uitgelegd en het beheerderspaar toonde begrip. Ze waren bekend met de kwestie en hielden zelf de straling in hun eigen woning in de peiling. Ik bood mijn onderbuurvrouw aan om haar router zo te programmeren dat die minder sterk straalde en alleen overdag uitzond. Eerst ging ze erin mee, maar toen ik haar met een bos bloemen bezocht om de router in te stellen, had de kleinzoon haar intussen overgehaald om het niet te laten gebeuren.

Zelfs als ik op vakantie of op zakenreis ben, maak ik me altijd zorgen of ik wel in mijn onderkomen of het hotel kan blijven. Vaak ben ik in uiterste wanhoop met het matras naar de badkamer, de gang of het balkon gevluht. Als ik de router vinden kon, trok ik de stekker eruit; als niets anders hielp, bracht ik de nacht half bevrozend door in de auto. Ik heb een slaapzak van afschermende stof, die als tijdelijke noodoplossing kan dienen.

Ik woon sinds 2013 in een geweldig bouwbiologisch verantwoord huis. Mijn tweede vrouw heeft het samen met haar vorige partner gebouwd. Er zijn verlaagde plafonds van bepaald hout, de muren zijn met leem bepleisterd en er werden afgeschermde stroomkabels gelegd. We gebruiken alleen maar kabels en geen straling

voor dataoverdracht. Ik beschouw dit gezonde wonen als het belangrijkste punt waardoor ik me beter voel.

Ik neem onder begeleiding van mijn vrouw orthomoleculaire stoffen in (voedings-supplementen), die tevens het ontgiften ondersteunen. Mijn lichaam geeft duidelijk aan wanneer het te veel krijgt – ik krijg dan pijn in de nieren en voel me moe. Zo-doende kan ik maar kleine hoeveelheden innemen. Medische tests hebben aangetoond dat mijn lichaam vervuild is met kwik, lood en aluminium. Het is onduidelijk hoe ik aan deze verontreiniging met zware metalen ben gekomen. Tijdens de studie scheikunde heb ik onder andere in een laboratorium gewerkt. Ik weet niet of ik toen giftige stoffen binnen heb gekregen; het is zeker dat het soms ontbreekt aan voorzichtigheid bij de dagelijkse gang van zaken in het lab. Studies hebben aangetoond dat er een meer dan negenvoudig risico bestaat op het zich ontwikkelen van meervoudige chemische sensitiviteit (MCS) bij de beroepsgroep van technisch specialisten (laboranten). Net als bij MCS is er bij de veroorzaking van elektrohypersensitiviteit vaak een achtergrond van overmatige belasting aan zware metalen.

Het is enorm dat mijn dochter en de zonen van mijn vrouw de mogelijke gevolgen van zenderstraling serieus nemen en er ook rekening mee houden. Mijn halfbroer, die in Engeland woont, werd een paar jaar na mij ook elektrogevoelig. Hij werkt als taxichauffeur en moest zijn passagiers vragen om hun mobiel niet in de taxi te gebruiken. Dit roept de vraag op in hoeverre erfelijkheid een rol speelt bij elektrohypersensitiviteit. Mijn halfbroer en ik hebben aan vaderskant nomadische voorouders. Voor hen was het beslist een voordeel om heel precies de weersomstandigheden te kunnen registreren en heel gevoelig te zijn ten aanzien van de elektromagnetische omstandigheden in de omgeving. Maar tegenwoordig wordt gevoeligheid vooral geassocieerd met overgevoeligheid, zwakte, kwetsbaarheid. Om het accent bij de schadelijkheid van de uitlokkende factor te leggen, in plaats van bij de gevoeligheid van de getroffenen, zouden termen als 'microgolfziekte' of 'elektroallergie' in plaats van 'elektrohypersensitiviteit' wel passen. De term 'microgolf-syndroom' werd al in 1932 gebruikt.³⁷

Met mijn hoogfrequentmeter kan ik de straling detecteren en ook het pulseren van de microgolven hoorbaar maken. Door mijn wetenschappelijke achtergrond begrijp ik wat deze soort straling met het lichaam kan doen. Ik ken mijn eigen lichaam en kan op mijn lichamelijke beleving vertrouwen. Er bestaan honderden wetenschappelijke studies die bewijzen hoe gevaarlijk gepulseerde microgolfstraling is. Waarom waarschuwen de gezondheidsinstanties ons niet? Waarom worden artsen niet voorgelicht? Toen ik er het meest last van had, wenste ik een erkende

37 Dr. Erwin Schliephake (1932): *Kurzwellentherapie* (kortegolftherapie). (jv)

ziekte te hebben, zoals kanker of iets aan het hart, om dan tenminste serieus genomen te worden, recht te hebben op begrip en specifieke medische behandeling. Als elektrohypersensitieve persoon moet ik accepteren voor een mafkees met waan-ideeën te worden aangezien. Ieder die dat allemaal kan weerstaan – de eigen ziekte, de beperkingen, het gevaar van de alsmaar toenemende straling en de suggestie geestesziek te zijn – geeft feitelijk blijk van enorme mentale kracht. Zulke mensen laten door het verdragen van alle waanzin de hoogste graad van mentale veerkracht zien.

Ik bewonder mensen die blijven vechten; die politici proberen wakker te schudden; die voorlichting geven over de gevaren van zenderstraling; die steeds maar informatie blijven geven, ook al heeft de draadloosindustrie de media in haar zak. Mijn energie raakt op, gaandeweg sluipt er berusting in. Ik ben nu sceptisch over de politiek, de media en het systeem. De staat beschermt ons niet. Ik heb het (naïeve) geloof verloren dat openbare instituten het beste voorhebben met de bevolking. De landelijke instantie voor stralingsbescherming zou eigenlijk verantwoordelijk moeten zijn. Maar die bagatelliseert systematisch het gevaar en geeft een steeds hogere stralingsbelasting ruim baan. Deze instantie beschermt de straling, niet de mensen!

Mijn vertrouwen in de media is gering



Erika Gabriel, 81, Oostenrijkse, is gepensioneerd en heeft twintig jaar lang enorme stralingsbelasting doorstaan. Ze gaf voorlichting aan het publiek over de gevaren van elektromagnetische velden, maar zag zich op televisie gebruikt worden voor vewarring stichtende berichtgeving.

Ik heb meer dan veertig jaar zonder problemen met elektrosmog in de stad Salzburg gewoond. Ik had er een klein appartement gekocht op de vijfde verdieping van een flatgebouw van zes hoog. Ik werkte dertig jaar bij de regionale ziektekostenverzekering van Salzburg, ongeveer vergelijkbaar met de Duitse *Allgemeine Ortskrankenkasse* AOK (algemene ziekenfonds). Het was prettig werken in een goede, collegiale sfeer en ik voel me dankbaar voor die tijd.

Vanaf 1996 kreeg ik steeds meer last van vreemde en onaangename symptomen. Ik begon problemen te krijgen met de concentratie, denken, woorden vinden en slapen, en mijn werkzaamheid nam af door aanhoudende vermoeidheid. In september 1999 raadpleegde ik een specialist in nucleaire geneeskunde. Hij stelde de

diagnose van elektrogevoeligheid en gaf het dringend advies om uit Salzburg weg te gaan, daar ik anders binnen afzienbare tijd met fatale gevolgen voor mijn gezondheid te maken zou krijgen. Hij zag toen al dat er waarschijnlijk meer en meer zendmasten in de steden bij zouden komen.

Verklaring van Nicosia

Uit de gemeenschappelijke beginselverklaring van de Oostenrijkse/Weense Artsen-federaties en Cypriotische organisaties: 'Radiofrequente straling kan leiden tot meer oxidatieve stress in de cellen, tot een toename van ontstekingsbevorderende cytokines en een vermindering van het vermogen om enkel- en dubbelstrengs DNA-breuken te herstellen. Ook zijn er cognitieve stoornissen wat betreft leren en het geheugen aangetoond. Deze effecten kunnen al optreden bij intensiteiten die ver onder de bestaande blootstellingslimieten liggen (...) Het publiek heeft het recht om volledig geïnformeerd te worden over mogelijke risico's van alle draadloze systemen plus EMV-zendapparatuur voor de gezondheid en over strategieën om de risico's te verminderen.'

> *Common Position Paper, 'Nicosia Declaration on Electromagnetic Fields/Radiofrequencies', nov 2017. Cyprus Medical Association, Vienna/Austrian Medical Chambers, Cyprus National Committee on Environment and Children's Health.*

Omdat de symptomen op dat moment nog draaglijk en geenszins levensbedreigend waren, nam ik de hele zaak niet heel serieus en volgde het advies van deze arts niet op. De echte beproeving begon in het voorjaar van 2001. Niet alleen verergerden de eerder genoemde symptomen drastisch, er kwamen ook nieuwe bij. Ik kon niet langer de inhoud van een zin bevatten, woorden herhalen of een zinnig antwoord geven. Een extreem gevoel van onrust, alsof ik dertig koppen koffie had gedronken, werd een permanente toestand, dag en nacht, in combinatie met trillingen alsof er een werkende motor in mijn borst zat. Het geheel ging gepaard met een elektriserend lichaamsgevoel, een branderig tintelen van de nek tot het middenrif, en hoofdpijn die dagen aanhield en nergens mee te bestrijden viel. Het voelde alsof ik een waterhoofd had, waarin de hersenen heen en weer klotsten. Ik had last van evenwichtsstoornis, oriëntatieproblemen, verlies van eetlust plus misselijkheid en nerveuze braakneigingen. Ik kreeg aandrang om te plassen zodra ik in een gebied kwam waar straling was.

Ik was zo zwak dat ik nauwelijks op mijn benen kon staan, zelfs rechtop zitten kostte veel inspanning. Een luchtweginfectie met een hardnekkige hoest die in de zomer optrad, hield zes maanden aan. Mijn immuunsysteem werkte niet meer. Ik had ook vreemde zichtstoornissen en droge, branderige ogen. Ik kon dertig dagen en nachten niet slapen en zakte in die tijd steeds van uitputting in elkaar. Terugkij-

kend, vraag ik me af hoe ik het heb doorstaan. Met slaappillen die ik voorgeschreven kreeg, lukte het om drie of vier uur te slapen.

Door deze ondraaglijke omstandigheden, die ik tot dan toe niet kende, raakte ik in paniek en was wanhopig. Toen ik anderen vertelde over mijn situatie, radeloos en naar hulp zoekend, dachten ze vaak dat ik niet goed bij mijn hoofd was. Om te voorkomen dat ik vol onbegrip aangestaard en misschien zelfs uitgelachen zou worden, zocht ik naarstig naar geschikte woorden om mijn probleem op een bevattelijke manier tegenover mijn medemensen te beschrijven – tevergeefs.

Ik wendde me tot de provincieraad van Salzburg en het voelde als balsem dat ze me daar serieus namen. Dr. Gerd Oberfeld van de afdeling medische milieukunde deed een meting betreffende elektromagnetische velden in mijn appartement en kwam tot de conclusie dat er sprake was van sterke tot extreme HF-belasting door telecomzenders in de directe omgeving en DECT-telefoons van burens. Mijn appartement was niet langer bewoonbaar voor me. Maar waar zo opeens naartoe?

De ziektekostenverzekering stond een verblijf van drie weken in het revalidatiecentrum Goldegg toe. De arts van de verzekering was van mening dat hoogfrequente straling niet schadelijk voor mijn gezondheid was en dat ik me de symptomen alleen maar inbeeldde. Maar omdat ik duidelijk een verzwakte indruk op hem maakte, had hij zijn toestemming voor het verblijf gegeven. In 2001 werd het centrum nog niet door een zendmast bestraald en bevond er zich geen WiFi of DECT-telefoon in de patiëntenkamers. Drie weken lang was ik symptoomvrij. Terug in mijn appartement, kwamen al mijn symptomen meteen in volle hevigheid weer op. Dit was voor mij het bewijs dat zenderstraling de oorzaak was van mijn kwaal. Helaas ontkende ook een andere arts die me behandelde dat. Hij had me als internist psychofarmaca voorgeschreven, maar die verergerden mijn klachten.

Om aan het ondraaglijke van mijn woonplek te ontsnappen, huurde ik voor een week een kamer in een pension waar haast geen straling was. Ik voelde me er prima. Toen deden de verschijnselen zich weer voor en de terugkeer naar mijn woning werd een ramp. De rest van de zomer van 2001 bracht ik overdag door in een stralingsvrij gebied aan de voet van de Untersberg. Daar zat ik dan tot de avond op een bankje en was bang om naar huis te gaan.

Om een draaglijker slaapplek te hebben, huurde ik een gemeubileerd eenkamerappartement, maar na tien dagen moest ik vluchten. De snoerloze telefoons van de burens verhinderden dat ik daar bleef. Vervolgens huurde ik weer een kamer in een pension. Omdat mijn gezondheid achteruit bleef gaan, kon ik niet in mijn woning blijven tijdens het verdere zoeken naar een onderkomen. Ik had moeite met over-

leven en had dringend een zo stralingsvrij mogelijk onderkomen nodig. Omdat ik niet best meer voor mezelf wist te zorgen, sleepte ik me voor het middageten naar een café waar ik een paar hapjes at, ondanks de nerveuze neiging tot overgeven. Hoewel ik me rijp voelde voor het ziekenhuis, was ik er aldoor op bedacht om niet uit zwakte onder de tafel te glijden. Ik moest zien te voorkomen naar een ziekenhuis gebracht te worden, waar allemaal straling van mobiele telefoons, DECT-telefoons en WiFi was en ze me psychofarmaca zouden geven.

Af en toe ging ik op bezoek bij mijn broer en zijn vrouw. Die snapten hoe moeilijk mijn situatie was en nodigden me direct uit om elke dag 's middags te komen eten. Dat was een geweldig geschenk, ik kon enkele uren doorbrengen in het gezelschap van begrijpende mensen.

In de herfst van 2001 vond ik een kleine woonruimte in een privéwoning aan de rand van Bad Reichenhall. De omgeving voldeed aan mijn behoeften. De vrouw die daar woonde, ruilde haar DECT-telefoon meteen in voor een gewone vaste snoer-telefoon, toen ze mijn verhaal had gehoord. Ik was nu ontsnapt aan de kwellende straling in mijn flat in Salzburg en met mijn gezondheid ging het beter. Veel symptomen verbeterden, sommige verdwenen en ik kon weer goed slapen. Na drie maanden voelde ik me bijna gezond. Maar als ik me in de nieuwe woonruimte niet aan mijn huisarrest hield, en bijvoorbeeld boodschappen deed of dingen te doen had in Salzburg, kwamen de gemelde symptomen onmiddellijk terug en bedaarden dan pas na vier tot vijf dagen.

Na anderhalf jaar gelukkig te zijn geweest in mijn nieuwe toevluchtsoord, voelde ik me plotseling weer heel onwel. Ik ging op zoek naar de bron van de straling en vond die in het huis ernaast. Er was een nieuwe buurman komen wonen. Ik vertelde over mijn probleem met elektrosmog en vroeg hem behulpzaam te zijn. Hij bevestigde dat hij het nieuwste digitale telefoonsysteem en andere draadloze apparaten had laten installeren, maar niet zonder te kunnen. In een brief liet hij weten niets met hypochonders te maken te willen hebben, en als er iets was dat me niet zinde aan zijn levensstijl, moest ik contact opnemen met zijn advocaat.

Mijn broer was intussen overleden, maar mijn schoonzus stond me bij in mijn benarde situatie. Ik mocht op de bank in haar woonkamer slapen in de tijd dat ik op zoek was naar een nieuw appartement. Omdat er straling van een DECT-telefoon uit het appartement erboven kwam, lag ik 's nachts op een matje op de keukenvloer. Daar was de straling minder. De verwachte twee tot drie weken van huizenjacht werden anderhalf jaar. Uiteindelijk vond ik wat ik zocht bij een biologische boer in de bergen. Hier viel geen telecomstraling te meten en er waren geen DECT-telefoons in de buurt. Toch werd de allereerste nacht een kwelling.

De heer Oberfeld toonde zich bereid om de elektromagnetische situatie te bekijken en ontdekte een grote hoeveelheid zogeheten 'vuile stroom' (d.i. als er harmonischen met een hogere frequentie ['boventonen'] van bijvoorbeeld dimmers, schakelende voedingen en omvormers aan de gewone netstroom toegevoegd raken; harmonischen kunnen een sterke biologische werking hebben). Bovendien zaten er langs twee kanten elektriciteitsleidingen in de huismuren verwerkt. Die twee feiten waren verantwoordelijk voor aanzienlijke laagfrequente elektromagnetische velden in het hele woongedeelte. Dat was een schok en het viel moeilijk te accepteren om na de verhuizing geen veilige plek meer te hebben om te verblijven. Ik had geen andere keuze dan daar met de zekeringen uitgeschakeld te blijven. Het fornuis, de koelkast, de verwarming, het elektrische licht, ik kon er allemaal geen gebruik van maken. Om te slapen legde ik het matras in het midden van het woongedeelte, waar de elektromagnetische velden meetbaar het geringst waren.

De winter heb ik doorgebracht bij een binnentemperatuur van maximaal vijf graden, terwijl ik sliep met allemaal dekens om me heen. Elke ochtend vertrok ik naar mijn schoonzus om op temperatuur te komen en iets warmes te eten, en keerde dan 's avonds terug. In de lente, toen het weideseizoen begon, kwam de volgende schok. Het vlakbij lopend schrikdraad stond dag en nacht ingeschakeld. Alle symptomen doken meteen weer op. In de warmere maanden bracht ik veel nachten door in mijn autootje in het naburige bos.

In 2007 besloot ik mijn kleine appartement in Salzburg professioneel te laten afschermen. Ik nam contact op met een vakman, een elektrotechnisch meetspecialist. Die twijfelde vanaf aanvang of afscherming wel het gewenste effect zou hebben. Maar mijn wens om in mijn eigen appartement te kunnen wonen, was zo groot dat ik doorzette en er 26.000 euro in stak. Helaas bleek de technicus gelijk te hebben – ondanks de afscherming kon ik nog altijd niet in mijn appartement wonen.

Bij toeval hoorde ik over een jongeman die zijn studie geneeskunde had moeten afbreken wegens extreme elektrohypersensitiviteit en al enkele jaren alleen woonde in een huis op 1200 meter hoogte. In dat huis zat nog een leegstaand appartement. Een meting toonde ook hier vuile stroom aan, maar met de zekeringen 's nachts uitgeschakeld kon ik er prima wonen. Een half jaar later was ook dit intermezzo voorbij. Het weideseizoen begon weer en overal werd het schrikdraad aangezet. Ik ging terug naar de keukenvloer van mijn schoonzus. Zij was al erg oud en had een zwakke gezondheid; inmiddels was ze zelf op hulp aangewezen en ik nam die zorg op me. Ik kon maar weinig uren van de dag met haar doorbrengen vanwege de voortdurend toenemende stralingsbelasting door de apparaten van burens. Vooral tegen het eind van de middag was het een ware kwellling. Jaren lang bracht ik de

tijd tussen 18.00 uur en middernacht door in mijn auto in een rustige zijstraat. Pas na middernacht, als de burenhuizen hun apparaten hadden uitgezet, durfde ik terug te gaan. In de wintermaanden hield ik me in de auto warm met behulp van kruiken en dekens. Na negen jaar, in december 2016, werd bij mijn schoonzus de straling vanuit de naburige appartementen zo sterk, dat ik niet langer kon blijven. Met een bezwaard hart liet ik haar alleen. Een jaar later stierf ze in een bejaardentehuis.

Teruggeworpen op mijn 'afgeschermd' appartement, heb ik het daar verbeterd met viervoudige afschermende vitrage voor de ramen en buitenmuren plus gedeeltelijk ook de binnenmuren ter afscherming van de naburige appartementen. Maar de stralingsbelasting van een zender op 80 meter afstand bedraagt buiten $100.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ en zelfs nog verdere afscherming bracht geen bevredigende vermindering teweeg. Daarom heb ik ook nog een baldakijn van dubbele stof in de kamer gehangen. De vele lagen vitrage maken de kamer donker en ik kan alleen lezen of werken met een zaklamp. Er zijn nieuwe symptomen bijgekomen: constante hoofdpijn, hoge bloeddruk die zich niet laat behandelen, pijn in de gewrichten en ledematen en om de vier weken opeens gehoorverlies.

Mijn leven met deze kwalen duurt nu al twintig jaar en is in alle opzichten erg beperkt, waardoor het moeilijk is om het dagelijkse bestaan nog aan te kunnen. Ik vind het moeilijk om boodschappen te doen, omdat de HF-belasting in alle delen van Salzburg zo hoog is. Mijn gezondheidstoestand is zozeer verslechterd, dat ik niet langer de kracht heb om opnieuw op zoek te gaan naar een appartement. Als gevolg van de voortdurende straling leef ik al jaren in quarantaine. Je zou het eigenlijk eenzame opsluiting kunnen noemen.

Ik werd gebruikt om het ziektebeeld van EHS belachelijk te maken.

In 2003 richtte ik een zelfhulpgroep op, met steun van de heer Oberfeld. Ik wilde patiënten die net zoals ik als denkbeeldig zieken en angstneuroten worden bestempeld, een plek geven waar ze serieus genomen en niet gediscrimineerd worden. Ik wilde mensen aansporen om meer onderzoek te doen naar de oorzaken. In de loop der jaren ben ik erachter gekomen dat politici daar geen belangstelling voor hebben. Ondanks de enorme toename van ook zelfs de ernstigste ziekten, lijkt er niemand in een gezaghebbende positie op het idee te zijn gekomen om bij de anamnese twijfels te hebben over de elektromagnetische bestraling.

Jarenlang ben ik bereid geweest om in het openbaar over mijn ervaringen te spreken. Er verschenen artikelen over mijn situatie in kranten en ik was ook te horen

bij het avondnieuws op de radio. In september 2005 werd ik gebeld door de *Österreichischer Rundfunk* ORF [Oostenrijkse omroep] in Wenen met de vraag of ik gast wilde zijn in een talkshow over het onderwerp 'zeldzame ziekten'. Nadat de omroep bevestigd had dat de heer Oberfeld met me mee kon komen en ook zou worden gehoord, stemde ik toe. Eenmaal daar, vroeg ik naar de titel van het programma. Het antwoord was: Hypochonders! Ik heb er vandaag nog altijd spijt van dat we de studio niet onmiddellijk hebben verlaten. De andere gasten waren mensen met fibromyalgie en rugpijn. Ik kon over mijn ervaringen vertellen en de heer Oberfeld onderbouwde mijn presentatie met zijn schat aan kennis. Maar tegen het eind nam de eveneens aanwezige psycholoog het woord en die gaf een aantal goedbedoelende maar banale adviezen, die de mensen de indruk moeten hebben gegeven dat ze te maken hadden met geestelijk gestoorde, hypochonders, wier uitspraken niet serieus genomen moesten worden.

Ik was perplex toen het werd uitgezonden. Negentig procent van het commentaar van de heer Oberfeld was eruit geknipt. Tijdens dat ik aan het woord was, werden herhaaldelijk mensen in het publiek getoond die met een minachtende grijns op het gezicht hun hoofd schudden. Het was doelbewuste opzet, waar ik in was getuind. Ik werd gebruikt om het ziektebeeld van EHS belachelijk te maken. Sindsdien is mijn vertrouwen in omroepen en de media gering. Als ik naar de radio luister, vraag ik me af of het wel waar is wat ik hoor. Nepnieuws bestond dus toen al.

In 2013 spande een vereniging uit Salzburg een collectieve rechtszaak aan bij het Europese Hof van Justitie in Straatsburg wegens schending van de mensenrechten bij de plaatsing en exploitatie van zendmasten in Oostenrijk. 780 burgers die letsel hadden ondervonden door de mobiele-telecomtechniek namen met hun persoonlijke verslagen deel. De rechtszaak werd bij voorbaat al niet-ontvankelijk verklaard en door één enkele rechter verworpen. De afwijzing werd definitief verklaard en er bestond geen mogelijkheid tot heropening. Ik ben absoluut verbijsterd over de manier waarop mensen in nood hier worden behandeld.

Ik voel me bemoedigd door de vereniging van Weense artsen. Die waarschuwen zonder meer tegen het gebruik van mobiele telefoons, bijvoorbeeld met de zin: 'Mobiele telefoons in de broekzak vormen een risico voor de mannelijke potentie.' Ze informeren het publiek dat ook DECT-telefoons, WiFi-toegangspunten, datasticks en 4G-stations voor thuis (Box, Cube, enz.) gemeden moeten worden.³⁸

38 Zie: 'Ärztzekammer legt "10 Medizinische Handy-Regeln" neu auf [artsenvereniging stelt wederom '10 medische regels voor mobiele telefoons' op] op OTS.AT.

In gesprek met dr. Cornelia Mästle

Dr. Cornelia Mästle is internist, cardioloog en psychotherapeut, maar werkt sinds 2013 uitsluitend nog als psychotherapeut. Ten tijde van het onderstaande interview had ze vijf patiënten in behandeling, die in verschillende mate last van EHS hadden, onder wie twee ernstig tot zeer ernstig. In het interview met Renate Haidlauf vertelt ze over haar ervaringen en inzichten, onder andere met betrekking tot het Bureau voor Stralingsbescherming, de politiek en de media.

Renate: Voor dit boek sprak ik met meer dan vijftig mensen die ziek waren geworden vanwege elektromagnetische velden (EMV's). Ik vond dat alle geïnterviewden alerte, verstandige mensen waren. Ik kon me zeer goed indenken in hoe ze hun situatie beoordeelden en welke verbanden ze zagen. Getroffenen ondervonden altijd eerst gezondheidsklachten en herkenden pas na verloop van tijd het verband met EMV's. Ze hadden hun draadloze apparaten tevoren niet als bedreiging maar als een welkome hulp beleefd. Door hun lichamelijke ervaringen ontwikkelde zich bij hen een terechte angst voor de straling en ze proberen nu om er zich tegen te beschermen. Veel getroffenen worden geconfronteerd met de insinuerende dat ze louter symptomen krijgen omdat ze bang zijn voor draadloze techniek; dat hun ziekte psychosomatisch of denkbeeldig is; vervolgens worden hun doorstande ervaringen genegeerd.

Cornelia: Mensen die erachter gekomen zijn dat EMV's hen schaden, gaan er voorzichtig mee om. Die voorzichtigheid is gepast en verstandig en wordt veroorzaakt door de angst voor bezwaarlijkheden. In deze context spreken we van 'normale angst' in tegenstelling tot pathologische angst. Normale angst zorgt er bijvoorbeeld voor dat we niet achteloos een drukke weg oversteken. Normale angst kan ervoor zorgen dat iemand met EHS niet deelneemt aan een evenement, omdat hij of zij weet achteraf hoofdpijn of slaapstoornissen te krijgen door de vele mobiele telefoons in de desbetreffende ruimte. Omdat de veldsterktes alleen betrouwbaar bepaald kunnen worden met een goed meetapparaat, is het begrijpelijk dat getroffenen voorzichtig zijn.

Renate: Van pedagoog Maria Montessori is het citaat: 'De vrijheid om te kiezen leidt tot menselijke waardigheid.' Omdat er op veel plaatsen hoogfrequente straling is, worden mensen die ziek zijn door straling ernstig in hun vrijheid beperkt. Ze kunnen niet in vrijheid kiezen voor hun woonplek, beroep, een medische behandeling of deelname aan het openbare leven. Ze worden allengs meer geconfron-

teerd met situaties die ze niet kunnen veranderen, waar ze geen controle over hebben, en ervaren dan een toenemend gevoel van machteloosheid.

Cornelia: Er zijn patiënten bij wie psychotherapie helpt om de nog resterende bewegingsruimte te zien. Een van mijn patiëntes gebruikte deze weg om haar hele appartement met afschermende verf te schilderen en slaapt nu onder een baldakijn. Met verdere maatregelen kon ze de laagfrequente stralingsbelasting in haar huis verminderen. Op haar werkplek werden maatregelen voor afscherming getroffen – hoewel veel bedrijven daar niet toe bereid zijn – echter zonder afdoende resultaat. Het lukte om haar meedenkende leidinggevende zo ver te krijgen, dat ze maar om de twee weken voor een vergadering naar kantoor hoeft te komen en verder thuis kan werken. Het leven van deze patiënte is niet makkelijk. Maar eerder dreigde ze haar baan te verliezen en daardoor in maatschappelijk opzicht achteruit te gaan. De getroffen maatregelen hebben dus een veel leefbaarder situatie mogelijk gemaakt.

Sommige ernstig getroffen mensen leven in mensonwaardige omstandigheden in campers op telkens andere parkeerplekken in (nog) stralingsarm of stralingsvrij gebied, en zelfs dat kan niet iedereen zich veroorloven. Vaak zijn ze wanhopig op zoek naar een plek om de winter door te komen. Bij gebrek aan ondersteuning kan de hopeloosheid zo groot zijn en de moed om het leven verder nog aan te kunnen zo gering, dat sommigen geen andere uitweg zien dan suïcide.

Renate: Veel betrokkenen vertellen hoe moeilijk hun medemensen het vinden om het zonder draadloos te stellen. Computer- en smartphoneverslaving vormen gekende problemen.

Cornelia: Volgens het Centrum voor Gezondheidseducatie kwam er in 2020 bij 30,4% van de 12 tot 17-jarigen problematisch mediagebruik voor. Dat is ongeveer een derde meer dan in 2014. Bij 7,6% van de kinderen en jongeren in dezelfde leeftijdsgroep ontwikkelde zich een internetgerelateerde stoornis. Bij vrijwel een kwart van de 18 tot 25-jarigen kwam eveneens problematisch mediagebruik voor.

Renate: Er wordt psychologisch onderzoek gedaan naar hoe het media-aanbod zo ontworpen kan worden, dat mensen er zich nauwelijks los van kunnen maken.

Cornelia: Ja, bij het zogenoemde *behavioural design* [gedragsgericht ontwerp] gaat het om een doelbewust en systematisch veranderen van menselijk gedrag. In Silicon Valley werkt men daar al heel lang mee. Het is opmerkelijk dat veel van de mensen die daar hun werk hebben, hun eigen kinderen naar een vrijeschool sturen, omdat die daar redelijk tegen mobiele telefoons beschermd zijn. Prof. dr. Ger-

trud Teuchert-Noodt, emeritus neurobioloog uit Bielefeld, heeft de hersenontwikkeling van kinderen tot in detail bestudeerd. Zij heeft aangetoond dat vroeg gebruik van digitale media de ontwikkeling van hersenfuncties schaadt en de opkomst van verslaving bevordert.

Renate: Het Bureau voor Stralingsbescherming BfS blijft alsmat herhalen dat de officiële limieten voor zenderstraling ons zouden beschermen.³⁹ De onderzoeken die Melanie Klose⁴⁰ en Alexander Lerchl in opdracht van het BfS hebben uitgevoerd, en die opheldering zouden kunnen geven, worden niet openbaar gemaakt.⁴¹ De media met het grootste bereik zijn betrokken bij het bagatelliseren van de risico's van EMV's voor de gezondheid. Kritische stemmen maken nauwelijks een kans tegen de samengebalde macht van het bedrijfsleven, de politiek en de media.

Cornelia: Het BfS heeft de aanbeveling gekregen het rapport *Health impact of 5G* [impact van 5G op de gezondheid] te lezen. Dat rapport werd in opdracht van de techniekadviesraad STOA van het Europees Parlement in 2021 gepubliceerd. Een werkgroep onder leiding van dr. Fiorella Belpoggi (van het Ramazzini Instituut in Italië) heeft daarvoor bijna 8000 studies beoordeeld.⁴² In dat rapport wordt gekeken naar straling met de frequenties van 2G, 3G en 4G, zoals tot nu in gebruik; de gegevens voor 5G zijn vooralsnog ontoereikend. Onder meer:

- Er is enig bewijs bij mensen voor de *carcinogeniteit* (kankerverwekkende werking) van radiofrequente straling (zenderstraling), echter voldoende bewijs bij proefdieren.
- Er is voldoende bewijs voor schadelijke werking op de vruchtbaarheid van mannen en enig bewijs voor schadelijke werking op de vruchtbaarheid van vrouwen; evenals enig bewijs voor schadelijke werking op de ontwikkeling van kinderen van vrouwen die tijdens de zwangerschap intensief gebruik maakten van hun mobiele telefoons.

39 Dr. Gunde Ziegelberger: 'Forschung zu 5G fängt nicht bei null an' [onderzoek naar 5G begint niet bij nul]. *Deutschland spricht über 5G* [Duitsland praat over 5G], 12 apr 21.

40 Klose M et al. (2015): 'Tumorpromotion durch hochfrequente elektromagnetische Felder in Kombination mit kanzerogenen Substanzen – synergistische Wirkungen' [tumorbevordering door radiofrequente elektromagnetische velden in combinatie met kankerverwekkende stoffen – synergetische effecten], Vorhaben 3611S30017 (DORIS – Digitales Online Repositorium und Informations-System des BfS).

41 Lerchl A et al. (2015): 'Tumor promotion by exposure to radiofrequency electromagnetic fields below exposure limits for humans' [tumorbevordering door blootstelling aan radiofrequente elektromagnetische velden onder de blootstellingslimieten voor mensen]. *Biochem Biophys Res Commun* 459(4):585-590.

42 Belpoggi F et al. (2021): *Health Impact of 5G*, studie. STOA, Europees Parlement.

De bewering dat EMV's onschadelijk zouden zijn, wordt eerder geloofd naarmate die vaker gedaan wordt, ook al is het niet waar. Beweringen worden ook makkelijker voor waar gehouden als ze uit verschillende bronnen komen. Het BfS verspreidt zijn bagatelliserende berichten via radio en televisie.

Renate: Dr. Inge Paulini, voorzitter van het Bureau voor Stralingsbescherming, zei in een radio-interview: 'We gaan ervan uit, dat er mensen in de bevolking zijn die echt klachten hebben, en nemen dat heel ernstig.'⁴³ Dat zijn voor mij schijnheilige woorden, want zij neemt de getroffen en niet echt ernstig. Ze verdraait namelijk de feiten, door te stellen dat getroffen allereerst angst voor zenderstraling hebben en dat hun klachten daaruit voortkomen.

Het BfS benoemt EHS als 'idiopathische omgevingsgerelateerde intolerantie toegeschreven aan elektromagnetische velden' (*idiopathic environmental intolerance attributed to electromagnetic fields: IEI-EMF*). 'Idiopathisch' wil zeggen dat de oorzaak niet is opgehelderd. Het BfS stelt tevens dat: 'de kennis van de aanwezigheid van velden in combinatie met bezorgdheid over mogelijke effecten van deze velden op de gezondheid oorzaak [kan] zijn van klachten. Dit werkingsmechanisme wordt het nocebo-effect genoemd... Dat is waarschijnlijk betrokken bij het zich ontwikkelen en vooral in stand blijven van IEI-EMF.'⁴⁴

Op deze wijze wordt elektrohypersensitiviteit geopsychiatriseerd. Dat is wat mij betreft geen respectvolle behandeling van mensen.

Cornelia: Het psychiatiseren van getroffen doet geen recht aan de feiten. Helemaal zijn de meeste artsen wat dit betreft volkomen onwetend. Er is dringend behoefte aan passende voorlichting voor artsen, en het is al heel lang tijd om elektrohypersensitiviteit te erkennen als omgevingsgerelateerde ziekte.

Renate: Het BfS verwijst naar *Factsheet* [kennisbericht] 296 van de WHO.⁴⁵ Daarin staat de aanbeveling voor artsen om niet in te gaan op de behoefte van getroffen om hun belasting door EMV's te verminderen. In plaats van patiënten aan te moedigen om de oorzaak weg te nemen, aldus de tekst, zouden artsen zich op de symptomen van hun patiënten moeten concentreren.

Cornelia: Dat kennisbericht moet dringend herzien worden. Het is juist belangrijk voor EHS-patiënten om hun stralingsbelasting te verminderen. Dat is de meest ef-

43 'Angst vor Elektromog – Machen uns 5G, WLAN und Co. wirklich krank?' [angst voor elektromog – maken 5G, WiFi en co. ons echt ziek?]. *Deutschlandfunk*, 2 jan 20 (v.a. 34 min.).

44 'Wissenschaftlich diskutierte biologische und gesundheitliche Wirkungen hochfrequenter Felder' [wetenschappelijk besproken effecten van radiofrequente velden op de biologie en gezondheid], BfS.DE, 15 nov 23.

45 Zie: H. Schooneveld: 'EHS – Hoe staat het met de erkenning?', STICHTINGEHS.NL, 5-11-21. (jv)

fectieve maatregel om de symptomen te doen verdwijnen. Maar om het juiste advies te kunnen geven, moeten artsen eerst zichzelf informeren.

Renate: Het is de taak van het BfS om mensen te beschermen tegen straling die de gezondheid schaadt. Maar naar mijn mening handelt het BfS op de tegenovergestelde manier. De situatie wordt niet echt verduidelijkt maar gebagatelliseerd; mensen worden blootgesteld aan het gevaar. De weg naar daadwerkelijke hulp wordt geblokkeerd. Hoe kunnen mensen met verantwoordelijkheidsgevoel een dergelijk gedrag verenigen met hun geweten?

Cornelia: Dat weet ik niet. Het is echter wel bekend dat bijvoorbeeld dr. Gunde Ziegelberger, afdelingshoofd bij het BfS, ook voor de ICNIRP werkt, een private organisatie van wetenschappers die nauwe banden met mobiele telecom heeft. In de jaren '90 adviseerde de ICNIRP de WHO over de hoge blootstellingslimieten die nu in Duitsland [en in Nederland] zijn gaan gelden en door voormalig bondskanselier Angela Merkel werden aanvaard. Zulke verstrengeling roept de vraag op wiens belangen het BfS dient. De europarlementariërs Klaus Buchner en Michèle Rivasi geven in een onderzoeksrapport uitgebreide informatie over de banden van de ICNIRP met de mobiele-telecomindustrie naast organisaties als de WHO en het BfS.⁴⁶

Ik weet zeker dat het BfS meer weet over de risico's van zenderstraling dan officieel wordt toegegeven. Op een meer verdeckte pagina van het BfS staan niettemin aanbevelingen om de belasting door hoogfrequente elektromagnetische velden te minimaliseren.⁴⁷

In 2011 classificeerde het *International Agency for Research on Cancer* IARC [internationaal agentschap voor kankeronderzoek], een instelling van de WHO, zenderstraling als 'mogelijk kankerverwekkend'. Een opschaling naar 'waarschijnlijk kankerverwekkend' of 'kankerverwekkend' zit in de pijplijn, maar wordt door belanghebbende partijen tegengehouden. De Ramazzini-studie van Falcioni et al.,⁴⁸

46 Klaus Buchner, Michèle Rivasi: *The International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection: Conflicts of interest, corporate interests and the push for 5G* [de internationale commissie voor bescherming tegen niet-ioniserende straling: belangenconflicten, ondernemingsbelangen en de race naar 5G], jun 2020.

47 'Vorsorge bei hochfrequenten Feldern' [voorzorgsmaatregelen betreffende hoogfrequente velden], BfS.DE, 16 nov 23.

48 Falcioni L et al. (2018): 'Report of final results regarding brain and heart tumors in Sprague-Dawley rats exposed from prenatal life until natural death to mobile phone radiofrequency field representative of a 1.8 GHz GSM base station environmental emission' [verslag van resultaten m.b.t. hersen/harttumoren bij Sprague Dawley-ratten die vanaf prenataal tot natuurlijk-ke dood zijn blootgesteld aan RF van mobiele telefoons representatief voor de emissie van een GSM-zender met 1,8 GHz]. *Environmental Research* 165:496-503 (aug).

bijvoorbeeld, levert door middel van dierproeven het bewijs voor het kankerverwekkende effect van zenderstraling.

In sommige onderzoeken worden zelfs reacties gezien bij kortdurende blootstelling aan EMV's. Daaronder vallen metingen van de hersengolfactiviteit (EEG) en de hartslagvariabiliteit (ECG). Ook bepaalde *biomarkers* uit bloed, speeksel en urine kunnen tijdens of na blootstelling veranderen.⁴⁹

Renate: De 'slimme' (*smart*) toekomst is belangrijk voor politici. Draadloze telecommunicatie lijkt de economie hoge inkomsten te beloven. Elektrohypersensitiviteit past niet in de technische c.q. technologische vooruitgang. Wat doet dat met iemand die te horen krijgt te lijden aan een ziekte die officieel niet kan bestaan?

Cornelia: De situatie is voor veel getroffen en erg moeilijk. Afhankelijk van de ernst van de EHS en hun ervaringen, kunnen elektrohypersensitieve mensen wel of niet omgaan met het feit dat ze gemarginaliseerd worden. Steun van de familie is erg belangrijk. Begrijpende verzorgers vormen een grote bron van steun.

Renate: Mensen met EHS weten dat politici en de media niet genoeg informatie geven over de gevaren van EMV's. Wie dit eenzijdige beleid en de onheuse, onzorgvuldige berichtgeving doorziet, zal politici en de media in de toekomst minder vertrouwen. Het voorbeeld van corona, met die onzichtbare virussen, laat zien hoe er op betrokken wijze voorlichting zou kunnen worden gegeven over de eveneens onzichtbare straling; hoe ook hierin consideratie en verbondenheid geëist zouden kunnen worden. Voor mij is het begrijpelijk dat EHS-patiënten zich teleurgesteld afkeren van de politiek en de media.

Cornelia: Het is nu mogelijk om informatie uit verschillende bronnen te verkrijgen, en de zaak lijkt te bewegen – langzaam. In oktober 2021 publiceerde de Medische Vereniging van de deelstaat Baden-Württemberg resoluties die al langer van kracht waren en waarin ze opriep om de stralingsbelasting tot een minimum te beperken.⁵⁰ Die literatuur is evenwel niet makkelijk te vinden. Er zijn overeenkomstige gerechtelijke uitspraken in het buitenland, bijvoorbeeld in Italië en de VS.

49 Belpomme D et al. (2015): 'Reliable disease biomarkers characterizing and identifying electrohypersensitivity and multiple chemical sensitivity as two etiopathogenetic aspects of a unique pathological disorder' [betrouwbare ziekte-biomarkers die EHS en MCS karakteriseren en identificeren als twee etiopathogenetische aspecten van een unieke pathologische aandoening]. *Rev Environ Health* 30(4):251-271.

50 'Mobilfunk und Gesundheit – Empfehlungen der Landesärztekammer Baden-Württemberg' [zenderstraling en gezondheid – aanbevelingen van de medische vereniging Baden-Württemberg], AERZTEKAMMER-BW.DE, mei 2024.

Wetsvoorstel voor gezondheid

Wetsvoorstel 1487, 'Een wet aangaande de effecten van 5G-technologie op de gezondheid', werd ingediend in het Huis van Afgevaardigden van de staat New Hampshire in de VS. Hierin wordt opgeroepen om het publiek te informeren over de risico's van zenderstraling voor de gezondheid, om zendmasten voor mobiele telefonie op 500 meter afstand van woningen te plaatsen en om WiFi in scholen te vervangen door kabels of optische verbindingen (dataoverdracht via licht).

> 'New Hampshire bipartisan bill on health effects of 5G technology' [Tweepartijdig wetsvoorstel in New Hampshire over effecten van 5G-technologie op de gezondheid], EHTRUST.ORG, 23 jan 2024.

Renate: Beste mevrouw Mästle, u gaf in deze uitwisseling zowel kritische als verhelderende informatie. En u vond altijd woorden van optimisme. Bedankt voor het gesprek.

De medische milieukunde verdeeld

Naast de bouwbiologie is de medische milieukunde een specialisme waar EHS-patiënten bij terecht kunnen. Tot de taken van de medische milieukunde behoren de preventie, diagnose en behandeling van gezondheidsstoornissen die verband houden met verschillende omgevingsfactoren, zoals chemische stoffen (asbest, metalen, pesticiden), fysieke invloeden (lawaaï, EMV's) en biologische agentia (pollen, schimmels).

Duitse artsen konden vanaf 1992 de aanvullende kwalificatie medische milieukunde behalen. Sinds 2003 is deze optie niet meer beschikbaar. In plaats daarvan wordt een vervolgopleiding in 'Klinisch Medische Milieukunde' aangeboden door het *Deutsche Berufsverband Klinischer Umweltmediziner* DBU [beroepsvereniging van klinisch medisch milieukundigen] en de Europese Academie voor Klinisch Medische Milieukunde EUROPAEM (*European Academy for Clinical Environmental Medicine*). In de regel erkent de vakgroep van 'klinisch medische milieukunde' elektromagnetische velden als oorzaak van EHS.⁵¹

Helaas is de medische milieukunde verdeeld. Er bestaat ook een *Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin* GHUP [vereniging voor hygiëne, me-

51 In Nederland bestaat de Nederlandse Vereniging voor Medische Milieukunde (NVMM): MEDISCHEMILIEUKUNDE.NL. (jv)

dische milieukunde en preventieve geneeskunde]. Deze biedt op EHS-INFO.EU informatiemateriaal aan. De GHUP-brochure *Mobile Communications & Health* [mobiele communicatie en gezondheid] werd opgesteld met steun van het *Forum Mobilkommunikation* [forum voor mobiele communicatie], een organisatie die de belangen van de Oostenrijkse mobiele-telecomindustrie behartigt.⁵² Op de voorpagina van de brochure *Medizinisch relevante Aspekte des Mobilfunks – eine Information für Ärzte* [medisch relevante aspecten van draadloos – informatie voor artsen] staat het Informatiecentrum MOBILFUNK.DE vermeld, dat gesponsord wordt door Duitse telecombedrijven.⁵³ Zoals te verwachten valt, worden in de brochures de gevaren van EMV's gebagatelliseerd. De GHUP biedt in samenwerking met de mobiele-telecomindustrie ook cursussen voor artsen aan⁵⁴ en haar leden zijn te vinden in instituten, klinieken en instanties voor gezondheid en milieu.

In Duitsland is het momenteel mogelijk om een opleiding tot 'specialist in hygiëne en medische milieukunde' te volgen. De inhoud van de vervolgopleiding omvat de medisch milieukundige beoordeling van fysieke invloeden, maar niet de behandeling van ziekten die erdoor worden veroorzaakt.⁵⁵ Het is niet duidelijk of en in welke vorm EMV's een onderwerp zijn en in welke mate de GHUP invloed heeft op de richtlijnen en inhoud van deze specialistische opleiding.

Het is ingewikkeld om een overzicht te krijgen van de medische diensten die beschikbaar zijn voor mensen die aan EHS lijden. Mensen die niet weten dat er een verdeeld veld van medische milieukunde bestaat, kunnen op zoek gaan naar ondersteuning en dan de teleurstelling ervaren niet serieus genomen te worden. Het is een soort val waar EHS-patiënten in kunnen trappen.

Een groot deel van de medische milieukunde is jaren geleden al bij de zorgverzekeringen uit hun catalogus geschrapt. De getroffen worden met de financiële lasten alleen gelaten.

52 'Impressum/Datenschutz' [colofon/gegevensbescherming], FMK.AT, 24 mei 2018.

53 'Über uns' [over ons], INFORMATIONSZENTRUM-MOBILFUNK.DE.

54 'FMK: Ärzte-Fortbildung "Mobilfunk aus Sicht von Arzt und Patient"' [artsenopleiding 'zenderstraling vanuit het perspectief van artsen en patiënten'], TOP-NEWS.AT, 26-11-18; *Umweltmedizin – Hygiene – Arbeitsmedizin Band 20, Nr 5 (2015)* [medische milieukunde – hygiëne – arbeidsgeneeskunde deel 20/5(2015)], ECOMED-UMWELTMEDIZIN.DE.

55 Stefanie Hanke: 'Facharzt-Weiterbildung Hygiene und Umweltmedizin: Dauer, Inhalte, Perspektiven' [opleiding specialist hygiëne en medische milieukunde: duur, inhoud, vooruitzichten], AERZTESTELLEN.AERZTEBLATT.DE, 10 mei 2024.

Nawoord

Nawoord van de auteur



De reden waarom ik besloot me te verdiepen in het onderwerp elektrohypersensitiviteit (EHS) is dat mijn tweelingzus Dorothea eraan leed. Naast EHS had ze meervoudige chemische gevoeligheid en chronisch vermoeidheidssyndroom en om die reden pleegde ze in oktober 2017 op 47-jarige leeftijd suïcide. Ze liet een tekst van meerdere pagina's achter om haar beslissing uit te leggen. Ik heb haar uitleg ingekort en licht bewerkt.

Wat Dorothea schreef

Ik heb sinds 2013 een agressieve vorm van polyartritis, gewrichtsontsteking. Ik heb behandelingen geprobeerd met verschillende conventionele medicijnen, maar die hadden ernstige bijwerkingen. Gifstoffen, zoals zware metalen, kunnen een autoimmuunziekte als polyartritis bevorderen. In een tijdsbestek van 25 tot 30 jaar werden er bij mij ongeveer veertien tanden met amalgaam gevuld. Sinds 1991 werk ik als chemisch-technisch assistent in verschillende laboratoria. Voor chemische analyses worden monsters soms met kwik geconserveerd. Ik werd zoals gebruikelijk gevaccineerd en ook vaccins werden met kwik (thiomersal) beschermd tegen microbiel bederf, vooral in het verleden. Deze omstandigheden maken een algehele hoge belasting met zware metalen in mijn lichaam heel waarschijnlijk. Metalen komen ook het lichaam binnen via voedsel, verzorgingsproducten, drinkwater en, niet te onderschatten, via de lucht (er komt bijvoorbeeld kwik vrij vanuit uitlaatgassen van kolencentrales).

De giflast in mijn lichaam is te groot. Mijn overtuiging baseer ik op de volgende feiten:

- het resultaat van tests op porfyrienen en hemopyrollactamurie, een aangetoond lage activiteit van diamine-oxidases (zware metalen hebben een enzymblokkerende werking → histamine-intolerantie);
- mijn aandoening elektrohypersensitiviteit (een arts liet weten dat zware metalen een hoofdoorzaak van EHS zijn);
- het ziek zijn door meervoudige chemische gevoeligheid en chronisch vermoeidheidssyndroom (chemische verontreiniging heeft een hoog potentieel

voor het uitlokken van MCS en CVS, zie Sarah Myhill's boek *Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome* [diagnose en behandeling van CVS, laatste ed. 2022]).

Helaas hadden infusies met DMPS ter verwijdering van zware metalen bij mij weinig effect. Als er veel enzymblokkades zijn, kan het lichaam niet goed meer ontgiften, zelfs niet met ondersteuning van DMPS. Omdat de ontgiftiging niet naar wens verloopt, zie ik mezelf hierin op een dood spoor komen.

Om mezelf redelijk stabiel te houden, neem ik al jaren veel orthomoleculaire stoffen (voedingssupplementen) in. De polyartritis is aanzienlijk verminderd dank zij de supplementen. Dat gaf me veel vertrouwen in dr. Joachim Mutter. Ik had de orthomoleculaire aanbevelingen voor auto-immuunziekten in zijn boek *Lass dich nicht vergiften* [laat je niet vergiften, laatste ed. 2022] gevolgd. Ik vond zijn boek *Amalgam – Risiko für die Menschheit* [amalgaam – risico voor de mensheid, 2018] ook erg informatief. De EHS kreeg ik niet onder controle. De laatste jaren ervaar ik na werkdagen (halve baan) enorme uitputting, zware pijn in het lichaam en een toename van onaangename toestanden (duizeligheid, vergeetachtigheid, hartritmestoornissen, psychische problemen...). Thuis, in een omgeving met weinig elektromagnetische straling en met goede voeding en supplementen, kon ik herstellen. Er waren qua gezondheid wel altijd inzinkingen.

Artsen met een gedegen biochemische kennis die willen helpen met supplementen, hebben het moeilijk, daar er meestal een behandeling met medicijnen wordt verwacht. Ook lijkt het dat artsen geregeld onjuiste informatie krijgen, bijv. via het medische tijdschrift *Deutsches Ärzteblatt DÄ* [Duitse artsenblad]. Voor zover mij bekend, beweert het DÄ dat zenderstraling onschadelijk voor de gezondheid is (zie het artikel van dr. Franz Adlkofer: 'Das Deutsche Ärzteblatt im Dienste der Mobilfunkindustrie' [het *Deutsche Ärzteblatt* in dienst van de mobiele-telecom-industrie, Pandora 2016]). Met meer financiële zekerheid in de rug, en de steun van artsen, ziektekosten- en pensioenverzekeringen, had ik om een beschermde werkplek kunnen vragen. Maar het werd me niet toegestaan.

Door mijn groeiende kennis over supplementen, ben ik de afgelopen jaren mijn beroepsmatige bezigheid in de ontwikkeling van de nieuwste medicijnen niet langer nuttig gaan vinden. Die medicijnen betekenen nog meer lichaamsvreemde gifstoffen, die voor mensen vroeg of laat schadelijk zijn. Een tijd had ik het idee dat er op mijn werkplek, een farmaceutisch bedrijf, stoffen om te ontgiften zouden kunnen worden ontwikkeld. Er zou echt behoefte bestaan op het gebied van het ontgiften van zware metalen, plastic deeltjes, pesticiden, enz. De colle-

ga's op mijn werk hebben een enorme schat aan kennis, die het ontwikkelen van ontgiftende stoffen mogelijk zou maken. Voor mij bleef dat een droom.

Er wordt vaak beweerd dat EHS een denkbeeldig iets is en uitsluitend op een angstreactie berust. Uit mijn ervaring blijkt echter dat ik te weinig bang was en te veel door straling werd belast. Ik verkeerde in de veronderstelling dat ik de schade veroorzaakt door zenderstraling tot op zekere hoogte kon tegengaan. Mijn lichaam heeft met allerlei aandoeningen en kwalen te maken gehad, voornamelijk vanwege kwik. Ik krijg niet de steun die ik nodig heb van de gezondheidszorg, de financiële regelingen en de staat, voor het verminderen van het lijden aan de gevolgen. Dat vormt voor mij de reden voor de weg die ik ga. De lichamelijke energie waarover ik kan beschikken, is al te bescheiden. Mijn kracht en de hoop iets te kunnen betekenen voor de toekomst van deze aarde raken op.

Het voelt vaak alsof mijn lichaam kapot is, ik ben zo moe. Ik heb moeite met denken en weet dat ik enkel nog op mijn benen sta omdat ik zo veel spullen slik. Ik ben het innemen van supplementen moe, ik ben de zorg voor mezelf moe. Ik wil er gewoon vandoor. Sommigen denken misschien dat elke persoon die kiest voor suicide geestesziek is. Ik zie het anders.

Mijn idee is niet dat de mensen om me heen (familie, vrienden, collega's op het werk, kennissen...) 'schuld' zouden hebben aan mijn wens om te mogen sterven. De waarheid is dat ik veel behulpzame, echte steun heb gekregen van al deze mensen. Maar ze kunnen niet doen wat de staat zou moeten doen, namelijk mensen beschermen tegen de schade.

Hier een zin uit de Duitse grondwet: 'Iedereen heeft recht op leven en lichamelijke integriteit' (art. 2 lid 2 GG). De staat heeft me niet beschermd tegen gifstoffen en schadelijke elektromagnetische straling en zal dat ook niet doen. Helaas worden wij burgers niet over risico's voor de gezondheid geïnformeerd, maar daarentegen gedesinformeerd door leugens en stilzwijgen.

Ik wil het voorbeeld van drinkwater geven. Mijn eerste job als chemisch-technisch assistent was in 1991 in een lab voor voedselanalyse. Destijds gold er een limiet van 10 mg/l voor het nitraatgehalte in drinkwater, en men hield zich daar meestal aan. Tegenwoordig bedraagt de limiet 50 mg/l. De limiet is niet verhoogd omdat nitraat als minder schadelijk werd geklasseerd, maar waarschijnlijk omdat de waarde van 10 mg/l vrijwel nooit meer wordt gehaald. Limieten zijn niet gebaseerd op de behoeften van de bevolking, maar op haalbaarheid.

Wat is de juiste weg? Ik weet het niet. Ik heb zo veel gedaan voor mijn lichaam om het weer sterk te krijgen, dat ik de indruk heb er nu ook voor te kunnen kiezen het te verlaten. Een deel van me is bang om suicide te plegen, een ander deel ziet ernaar uit. Ik weet dat ik veel mee heb gekregen in mijn leven. Ik heb een makkelijke en volle jeugd gehad, en als jongvolwassene heb ik een zeer weldadige tijd beleefd. Ik kreeg veel kansen om me te ontwikkelen en volwassen te worden, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Met mijn man had ik een heel waardevolle persoon aan mijn zijde en ik kon met hem in een prachtig huisje met een tuin wonen. Ik had de mogelijkheid om naar allerlei gebieden te reizen, geweldige natuur te zien, al het gekregene met alle zintuigen te ervaren, een grote, kleurrijke verscheidenheid aan relaties te hebben en ook spirituele geschenken te ontvangen.

Dank voor het leven.

Moge God ons behoeden en naar het licht begeleiden.

Oktober 2017, Dorothea Haidlauf

Dorothea wilde dat haar lichaam na haar dood op kwik werd onderzocht. Er werden monsters genomen van haar lever, nieren, haren en bloed en de resultaten bevestigden wat ze vermoedde.

	Lever	Nieren	Haren	Bloed
Middelste kwikwaarde (gemiddelde waarde controlegroep)	31,9 ng/g	56,2 ng/g	247 ng/g	0,5 µg/l
Kwikwaarde Dorothea Haidlauf, postmortem	770 ng/g	1200 ng/g	7300 ng/g	< 0,5 µg/l

De middelste waarde voor lever, nieren en haar komt uit B. Madea, B. Brinkmann (2003): *Handbuch gerichtliche Medizin* [handboek forensische geneeskunde]. De middelste waarde voor bloed is overgenomen uit de *Stoffmonographie Quecksilber – Referenz- und Human-Biomonitoring-(HBM)-Werte* [stoffenmonografie kwik – referentiewaarden en waarden voor humane biomonitoring] van de Commissie Humane Biomonitoring van het Instituut voor Water-, Bodem en Luchtkwaliteit van het Federaal Milieuagentschap, zoals gepubliceerd in *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 42 (6), 1999.

Interessant is, dat zich geen kwikverontreiniging in het bloed liet herkennen. Dat betekent dat het niet gedetecteerd had kunnen worden in een gangbare labtest.

Dorothea was ervan overtuigd dat het zelfrijdend vervoer er zou gaan komen. Ten aanzien van deze techniek had ze geen hoop dat er in de toekomst meer rekening zou worden gehouden met door-straling-getroffenen. De huidige juridische positionering is een indicatie van de kant die we op gaan.

De verklaring van het Duitse Ministerie van Verkeer en Digitale Infrastructuur per 27 juli 2021 luidt: 'Met de nieuwe wet op het autonoom rijden hebben we het wettelijke kader gecreëerd om zelfrijdende voertuigen (niveau 4) op geregelde wijze in omschreven werkgebieden op de openbare weg te laten rijden – in het hele land. Daarmee is ons land het eerste ter wereld dat voertuigen zonder bestuurder uit de onderzoeksfase naar het dagelijks gebruik haalt. Het doel is in 2022 voertuigen met zelfstandige rijfuncties in het gewone verkeer te brengen.'⁵⁶

Niveau 4 wil zeggen een hoog niveau van automatisering: het systeem heeft permanent de controle over het voertuig; als het systeem de taak van het rijden niet meer aankan, kan de bestuurder gevraagd worden om het over te nemen (info wp). De hoge mate van geautomatiseerd rijden vereist radartechniek (zoals al jaren in gebruik bij hulpfuncties voor bestuurders) op auto's en steeds meer zendmasten, vooral met 5G, langs de weg.

Voor Dorothea was het moeilijk om de gezondheidsproblemen vanwege de straling te verdragen. Ze had geen hoop meer dat haar situatie zou verbeteren. 's Ochtends, na weer een slapeloze nacht, was haar wanhoop overstelpend.

Dorothea was iemand die helder dacht. Ze zag verbanden, onderzocht verschillende perspectieven en nam geen overhaaste beslissingen. Maar in haar wanhopige zoektocht naar verbetering liet ze zich overhalen en betaalde meer dan duizend euro voor een dubieus 'harmonisatie'-apparaat. Het feit dat ze in de beloftes daarover trapte en mogelijk niet langer de indruk had op haar eigen kritische oordeel te kunnen vertrouwen, vormde waarschijnlijk een bouwsteen die bijdroeg aan haar beslissing om suïcide te plegen. Ik vind het ten zeerste belangrijk om voor dergelijke produkten te waarschuwen.

Door de gesprekken die ik als onderdeel van dit boekproject kon hebben, ontmoette ik mensen die anderen hielpen, mensen die ook echt wisten hoe ze anderen moesten helpen. Soms dacht ik: had ik die kennis maar eerder gehad, dan had ik

⁵⁶ 'Gesetz zum autonomen Fahren tritt in Kraft' [wet op autonoom rijden wordt van kracht], BMDV.BUND.DE, 27 jul 2021.

haar dood misschien kunnen voorkomen. Dorothea zou waarschijnlijk bijzonder geïnteresseerd zijn geweest in de kennis van Andrew Hall Cutler. Hij was chemicus en werkte dus op hetzelfde gebied als zij. De precisie waarmee ze haar werk deed, en het doorzettingsvermogen waarmee ze kennis vergaarde over supplementen, zouden haar ook in staat hebben gesteld om het boek *Amalgam Illness: Diagnosis and Treatment* [amalgamziekte: diagnose en behandeling, 1999] van Cutler te lezen; om dan zijn kennis voor haarzelf te gebruiken en er hoop uit te halen.

Dorothea schreef over een poging om te ontgiften en verbetering te bereiken door middel van infusies met DMPS voor uitleiding van zware metalen. Na ongeveer veertig ontgiftingen zonder merkbaar succes, beëindigde ze het experiment. Toen ik werkte aan dit boekproject, was er een getroffene die meldde pas na tweehonderd keer ontgiftiging met DMPS verbetering te hebben ervaren. Als ik dat eerder had geweten, had ik mijn zus kunnen aansporen om door te zetten en het nog verder te proberen met de behandelingen voor uitleiding.

Dorothea had gehoopt met een bezoek aan de medisch milieukundige polikliniek van het academisch ziekenhuis in Freiburg de eerste echt gedegen hulp te krijgen. Het consult liep echter anders dan verwacht. Men probeerde haar psychische problemen aan te praten. Op klachten over EMV's werd niet ingegaan. Ik weet inmiddels dat de Vereniging voor Hygiëne, Medische milieukunde en Preventieve geneeskunde GHUP hetzelfde adres heeft als de medisch milieukundige polikliniek in Freiburg. Ik neem aan dat Dorothea doorverwezen werd naar een arts die opgeleid was door het *Informationszentrum Mobilfunk.de* [informatiecentrum zenderstraling].⁵⁷ Politici laten zelfs toe dat de mobiele-telecomindustrie met haar lange arm invloed heeft bij de opleiding van artsen. Dat maakt me woedend. Zelfs dit aanloop-punt wordt getroffen en ontnomen. Dorothea vond dat haar huisarts open stond voor het onderwerp. En de laatste jaren heeft ze steun gekregen van een arts wiens dochter door EHS getroffen is en die de toestand zeer goed kent.

Door de gesprekken met getroffenen had ik de kans om over Dorothea's dood te praten. Het medeleven en hun luisteren hielpen me om het verleden een plek te geven. Maar verwerking van mijn verdriet was niet de reden voor dit boekproject; het was wel een welkome bijkomstigheid.

Mijn tweelingzus heeft aangegeven dat suïcide voor haar een mogelijke optie was. Ze zei dat ze zelf over het einde van haar leven wilde beslissen. Ze wilde niet wachten tot ze ernstig ziek en onbekwaam was. Ik realiseerde me niet dat haar suïcide zo nabij was. Misschien had ik, als ik waakzamer was geweest, kunnen herkennen

57 Zie voor nadere details over de GHUP de info na het gesprek met Cornelia Mästle.

hoe sterk haar verlangen al was om te gaan. Dorothea liet veel persoonlijke afscheidsbrieven achter, naast wat hierboven staat geciteerd. Het was belangrijk voor haar om ons, de nabestaanden, te ontlasten. Haar afscheidsbrieven maakten het makkelijker voor ons om te rouwen en haar besluit te dragen.

Even iets over de mensen in dit boek die anoniem zijn gebleven. Ik heb te horen gekregen dat het niet eerlijk zou zijn om anonieme verslagen te schrijven. Ik geloof echter dat er situaties zijn waarin mensen opener over zichzelf kunnen zijn als ze worden beschermd door anonimiteit. Mensen met EHS zijn makkelijk kwetsbaar. Hoe gewoon is het niet dat er een zender, een DECT-telefoon of een router in hun buurt in gebruik wordt genomen en zij dan zonder enige bescherming aan de straling overgeleverd zijn. Mensen met EHS zijn lastig voor mensen die graag draadloze techniek gebruiken. Hoe eenvoudig is het niet om belachelijk gemaakt en als geestesziek bestempeld te worden. De angst betreft uitsluiting, verlies van werk en zelfs doodsb bedreigingen, als ze hun echte naam zouden geven. Dat ze bescherming nodig hebben, is heel begrijpelijk in mijn ogen en ik heb diep respect voor al degenen die bereid waren hun verslag onder hun echte naam te publiceren.

Ik geloof dat de meeste mensen goedwillend zijn en het beste voor hun medemensen willen doen. Net zoals het vanzelfsprekend is dat we omzien naar de wat langzamere mensen in een wandelgroep; dat we de voor gehandicapten bestemde parkeerplaats vrijlaten; dat we voorkomend zijn als we met een vreemde praten door langzaam en duidelijk te spreken – zo zouden we ook rekening moeten houden met mensen die ziek worden door de straling. Laten we WiFi, Bluetooth, DECT-telefoons en smartphones uitzetten om redenen van menselijkheid. Een stralingsvrije omgeving vereist kabels. Ook al is dat vervelend, op de eerste plaats komt menselijkheid – leve de kabelboel!

Hoe zou het zijn als mensen de keuze hadden tussen draadloze techniek en menselijke interactie? Ik stel me voor dat de spoorwegen in de ene coupé WiFi aanbieden en de andere stralingsvrij houden. In de WiFi-coupé zijn mensen bezig op hun smartphone of ze zitten met een laptop. In de stralingsvrije coupé is er oogcontact, mensen voeren gesprekken; want het is het een stuk makkelijker om met anderen te praten als je niet het gevoel hebt hen te storen. Het zou een plek zijn die voldoet aan diepe behoeften aan uitwisseling, aan tussenpersoonlijke ontmoetingen. Welke coupés zouden vol raken? Waar zouden mensen zich toe aangetrokken voelen als ze de keuze hadden?

Renate Haidlauf

Nawoord van de uitgever



In dit boek vertellen ruim vijftig getroffen mensen hoe ze op straling reageren en welke gevolgen dat voor hen heeft, voor hun familie, leefomgeving, baan en hun hele leven. Deze mensen verdienen ons respect, onze erkenning en steun. Hun verhalen laten zien hoe moeilijk het is om een waardig leven te leiden als je geen stralings-arme huisvesting, baan of zelfs maar de mogelijkheid tot gebruik van het openbaar vervoer hebt. Velen zijn voortdurend op de vlucht voor de alsmaar toenemende stralingsbelasting. En vaak krijgen ze geringschattende opmerkingen te horen van on geïnformeerde medemensen of zelfs medische vakmensen die hun eigen smartphonegebruik willen legitimeren.

De ervaringsverhalen van elektrohypersensitieve mensen, waar dit boek vol mee staat, zijn waardevol. Een getroffen persoon schreef: 'EHS is een vaardigheid, geen ziekte. Sterker nog, laten we deze vaardigheid van elektrogevoeligen benutten. Op dezelfde wijze als bepaalde vissoorten bij de controle van de waterkwaliteit, kunnen we EHS inzetten. Als iemand met EHS bepaalde plekken mijdt en een elektrosmogvrije plek opzoekt, is het beter die plek te mijden.' De verhalen vertellen niet alleen over hoe getroffen mensen lijden door de straling, maar ook over hoe velen van hen erin slagen te overleven met de ziekte. Daarom is dit boek een belangrijke gids voor alle lezers, elektrohypersensitief of niet. De verhalen maken indringend duidelijk waarom we onszelf moeten beschermen, maar ook beschermende maatregelen moeten eisen van politici. Consumentenbeschermingsorganisatie diagnose:funk geeft dit boek mede uit in de hoop dat het gelezen zal worden door autoriteiten en artsen en dat de opvatting dat elektrohypersensitiviteit ingebeeld is, zal verdwijnen.

We zijn allemaal elektrogevoelig, onze cellen communiceren ook elektrisch. Aanhoudende doses en voortdurende belasting kunnen leiden tot hypersensitiviteit. Met de komst rond 1995 van mobiele telefonie werden mensen over de hele linie blootgesteld aan hoge niveaus van radiofrequente straling. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat elektromagnetische velden (EMV's) effect hebben op de celstofwisseling. Er staan meer dan vijfhonderd onderzoeken ter beschikking in ons databestand EMFDATA.ORG. Die leveren bewijs dat cellen reageren op EMV's en dat dienengevolge stralingsbelasting een veroorzaker van EHS is. Onderzoeken stellen vast dat EMV's leiden tot een overproductie van vrije radicalen (ROS); dat ze het immuunsysteem verzwakken door oxidatieve celstress. Die celstress is een belangrijke oorzaak van veel infectieziekten. Elektrohypersensitieve mensen bemerken dat en daarom wordt ook wel van 'elektroallergie' gesproken.

Het Europees Economisch en Sociaal Comité (EESC) schrijft in zijn stellingname in het EU-publicatieblad van 4 maart 2022: 'Het Europees Parlement, het EESC en de Raad van Europa hebben erkend dat elektrohypersensitiviteit c.q. elektrogevoeligheid een ziekte is. Er is een aantal mensen dat erdoor is aangedaan en met de invoering van 5G, waar veel meer elektronische apparatuur voor nodig is, zou deze ziekte zich vaker kunnen voordoen.'

Bovendien roept de Medische Vereniging van Baden-Württemberg in haar verklaring uit 2021 over mobiele telecom op tot 'het creëren van stralingsvrije zones in openbare faciliteiten (bus, trein, school, universiteit, bestuur, klinieken), maar ook in de privésfeer (slaapkamer); en het oprichten van een coördinatiecentrum om verslagen in te zamelen over "neveneffecten van mobiele telecom", en voor elektrogevoelige mensen.'

Tot besluit wil de uitgever Renate Haidlauf hartelijk bedanken voor haar twee jaar van werk aan dit boek en Antonie Hertlein voor haar redactionele inzet.

diagnose:funk

Technische aanwijzingen

Alledaagse elektrostress verminderen



Enkele tips voor maatregelen om elektrosmog te verminderen hebben zich in de praktijk als bijzonder nuttig bewezen. Nog meer nuttige informatie in dezen is te vinden in de brochure 'Ratgeber 1: Elektrostress im Alltag – Anregungen zur Minimierung: Was jeder selbst tun kann' [gids 1: elektrostress van alledag – suggesties voor minimalisering: wat iedereen zelf kan doen] van diagnose:funk (als pdf te vinden op de site). Over het algemeen is het aan te raden om bekabelde in plaats van draadloze technologie te gebruiken. Let er bij het kopen van technische apparaten op dat de verbinding/ontvangst mogelijk is via een kabel en dat WiFi en Bluetooth kunnen worden uitgeschakeld.

- Laptop: elektromagnetische velden kunnen worden verminderd door een extern bedraad toetsenbord en een bedrade muis te gebruiken.
- Elektrische velden van apparaten als routers en laptops worden met een USB-kabel via de speciale clips van een geaard stopcontact afgevoerd naar de aarde. Een geaarde router kan de telefoon die ook op de router is aangesloten verdraaglijker maken. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien; er zijn ook kant-en-klare oplossingen verkrijgbaar bij de gespecialiseerde vakhandel, bijv. 'Erdungskabel-ESR-USB-kabel-notebook' bij BIOLOGADANEL.COM.
- Bellen via de computer met VoIP (Voice over IP) kan verdraaglijker zijn dan bellen met een telefoonhoorn. Hierbij worden de ingebouwde microfoon en luidspreker van de computer gebruikt.
- Een zgn. 'conferentietelefoon' maakt telefoneren zonder contact met een hoorn of microfoon op een afstand van enkele meters mogelijk.
- Het verdient aanbeveling om het zendvermogen van de router voor de vereiste werkingstaak (functionaliteit) zo veel mogelijk te beperken.
- Kan WiFi niet vermeden worden, bijvoorbeeld op de werkplek, dan zijn er WiFi-routers beschikbaar met een biologisch verdraaglijker pulsatie en een veel fijner instelbaar zendvermogen. Zie het artikel 'WLAN entschärfen – Es geht auch ohne toxischen 10 Hz-Takt' [WiFi verzachten – het kan ook zonder

toxisch 10 Hz-ritme] op de site van diagnose:funk en verdere info op JRSECO.COM (Eco-router).

- De router van gelijkspanning voorzien via een batterij gevoed door een zonnepaneel levert ook een vermindering van velden op. Hierdoor is de doorgaans toegepaste *schakelende voeding*, die aanzienlijke elektrosmog kan genereren, niet meer nodig.
- Elektrische velden worden via hout over een groot oppervlak geleid. Daarom moeten stroomvoerende geleiders en stopcontacten niet boven, onder of op houten panelen, plafond- en wandpanelen, vloerplanken of parketvloeren worden aangebracht. Als dat niet vermeden kan worden, kan gebruik worden gemaakt van afgeschermd kabels. Plafonds met houten panelen en stroomvoerende geleiders eronder kunnen soms aanzienlijke elektrische veldsterkten op hoofdhoogte genereren.
- Wie zonder straling gebruik wil maken van een smartphone, kan hem aansluiten op een bekabeld netwerk met behulp van een USB-naar-ethernetkabel (zie 'USB-C-Ethernet-Adapter' op VERGLEICH.ORG). Helaas kan zo'n adapter niet met elke smartphone worden gebruikt. Een heel gisde oplossing voor smartphones met Android en iOS (Apple) is 'Gnirehtet'. De term staat voor 'reverse tethering', d.w.z. het omgekeerd verbinden van een smartphone met het internet. Het enige wat je nodig hebt, is een gewone USB-kabel tussen de computer en de smartphone om de internetverbinding van de computer te gebruiken op de smartphone. Om Gnirehtet in te stellen, heb je misschien de hulp nodig van iemand die bekend is met computertechnologie. Meer informatie is te vinden op GITHUB.COM/GENYMOBILE/GNIREHTET.

Meetapparaten voor het bepalen van EMV-belasting



Het gebruik van één of meer meetapparaten om de belasting door EMV's te bepalen is zeer zinvol voor het vermijden van acute blootstelling, waarvan de uitwerking vaak pas met enige vertraging te bemerken is. Bovendien kunnen uitzonderlijk belaste locaties worden geïdentificeerd. Afschermingsmaatregelen kunnen met behulp van meetapparaten worden voorbereid, gecontroleerd en geoptimaliseerd.

Er is een breed scala aan stralingsmeters op de markt, die aanzienlijk in prijs en prestatie verschillen. Meters voor privégebruik zijn goedkoper dan professionele

apparaten, maar de meetresultaten zijn meestal veel minder nauwkeurig. Toch zijn veel apparaten voor de gewone consument zeer geschikt voor initiële, oriënterende metingen.

Mogelijke criteria voor het kiezen van een stralingsmeter

- De meter zelf moet zo weinig mogelijk elektrosmog genereren.
- Eenvoudige bediening voor niet-technische gebruikers.
- Weergave van de gemeten waarde via LED-lichtjes, analoog, digitaal.
- Akoestische functie: omzetting van het EMV-sigitaal in hoorbaar geluid.
- Veldtypes die gemeten moeten kunnen worden, zijn: hoogfrequente elektromagnetische velden, laagfrequente elektrische en magnetische velden, elektrische (bv. kunststof tapijt) en magnetische statische velden (bv. matras met springveren).
- Geldende meetbereiken.
- Goede nauwkeurigheid.
- Max Hold: vastgehouden weergave van de maximale gemeten waarde.
- Weergave van frequentie van het sterkste deelsigitaal.
- Het apparaat moet toegezonden kunnen worden vanuit een EU-land, anders moet er mogelijk extra invoerbelasting of douanerecht worden betaald.

[Behulpzaam wat betreft meten en meters is de publicatie *Hoe vind ik een gezonde woning* van Jeromy Johnson, dat als boek of gratis vrije pdf te verkrijgen is:

STICHTINGEHS.NL > boeken. (jv)]

Begrippen

Veel van de volgende verklaringen gebruiken uittreksels uit artikelen in de gratis encyclopedie Wikipedia (wp). Deze begrippenlijst wordt daarom gepubliceerd onder de licentie 'Creative Commons CC-BY-SA 3.0 Unported'. De korte tekstfragmenten uit Wikipedia zijn over het algemeen vereenvoudigd en ingekort; de bedoeling is een eerste uitleg van voorkomende termen te geven. Vetgedrukte termen in de verklarende teksten staan eveneens in deze lijst uitgelegd.

Aarden – Term die t.a.v. door **EMV's** belaste personen wordt gebruikt, als elektrische velden vanaf afschermingsmateriaal of behuizing van apparaten via een metalen verbinding – meestal kabel of draad – naar de aarde worden geleid, d.w.z. naar een aardpotentiala. Aarding moet overgelaten worden aan een gekwalificeerde elektricien of meetspecialist [zie VEMES.NL]. De uitdrukking 'jezelf aarden' wordt op meerdere plaatsen in dit boek ook gebruikt in de zin van het verbeteren van lichamelijke klachten door met de blote voeten of handen de aarde of een boom aan te raken.

Afscherming – De afscherming van ruimtes en elektrotechnische apparaten dient om elektromagnetische velden te dempen of buiten te houden. Voor hoogfrequente velden en laagfrequente elektrische velden zijn vooral elektrisch geleidende stoffen, materialen, soorten behang en verf geschikt.

Alexa, Amazon Echo – Het elektronische apparaat reageert op een gesproken activeringswoord ('Alexa') en neemt vervolgens mondeling gestelde vragen op met een microfoon, stuurt die naar datacentra op het internet en laat het verkregen antwoord horen via een luidspreker. Het apparaat is verbonden met het internet via **WiFi** of **Bluetooth**.

Amalgaam – Materiaal van **kwik** en minstens één tweede component (legering). Tandamalgaam bestaat voor ca. 50% uit kwik. Legeringen met metalen als zilver, koper, indium, tin en zink worden veel gebruikt als materiaal voor tandvullingen. Sinds 2009 is gebruik van amalgaam in Zweden verboden. [De EU volgde in 2025.]

AP, Access Point, WiFi-toegangspunt – Apparaten kunnen draadloos, dus door middel van straling, verbinding met een AP maken en onderling communiceren. In de regel verbinden toegangspunten laptops en andere mobiele apparaten via **WiFi** met een **LAN** of ander datanetwerk (telefoonnet, kabeltv-net).

BfS, Bundesamt für Strahlenschutz (federaal bureau voor stralingsbescherming) – Organisatorisch onafhankelijke instantie binnen de portefeuille van het Duitse Ministerie voor Milieu, Natuurbehoud, Nucleaire Veiligheid en Consumentenbescherming. Tot de belangrijkste taken behoren veiligheid en bescherming van mens en leefomgeving tegen schade door **elektromagnetische velden**.

Blootstelling – Directe belasting door bv. luchtverontreinigende stoffen, **EMV's**, pesticiden...

Bluetooth – Industriële norm ontwikkeld in de jaren '90 voor dataoverdracht tussen apparaten over relatief korte afstanden met behulp van draadloze techniek.

Bouwbiologie – Verzamelnaam voor de allesomvattende studie van de relatie tussen mensen en hun bebouwde omgeving, maar ook voor het omgevingsvriendelijk en met minimale verontreiniging construeren van gebouwen door het gebruik van toepasselijke kennis en technieken. De bouwbiologie houdt ook rekening met mogelijke bronnen van verontreiniging en probeert die te minimaliseren of elimineren; w.o. **EMV's**, schimmel of chemische uitwaseming van bouwmaterialen.

Breedband – Breedbandinternet (ook breedbandtoegang, breedbandverbinding, glasvezel) is toegang tot internet met relatief hoge snelheid van dataoverdracht en een veelvoud van de snelheid van oudere toegangstechnieken zoals een telefoonmodem of inbellen via ISDN, die smalbandtechnieken worden genoemd.

Bundesnetzagentur (federaal netagentschap) – Duitslands centrale infrastructuurautoriteit voor elektriciteit, gas, telecom, post en spoorwegen met als doel de efficiëntie van deze infrastructuur te garanderen door concurrentie te bevorderen. Op de *EMF-Karte* [EMV-kaart] van het Bundesnetzagentur zijn de locaties van zendinstallaties te zien. [NL: ANTENNEKAART.NL en ANTENNEREGISTER.NL. BE: ZENDMASTEN.BE.]

Chelaatvormers, chelatoren – Chemische stoffen die metaalatonen kunnen inkapselen, d.w.z. insluiten en zo vasthouden. De op deze manier ingekapselde metalen worden vervolgens uit het lichaam geleid. Zie ook **DMPS, DMSA**.

CVS, chronisch vermoeidheidssyndroom – Chronische ziekte die wordt gekenmerkt door ongewoon snelle fysieke en mentale uitputting in combinatie met zeer traag herstel, wat in extreme gevallen kan leiden tot uitgebreide invaliditeit en behoefte aan zorg. De ziekte kan voorafgegaan worden door een virale infectie, zoals door SARS-CoV-2 ('corona') of het epstein-barrvirus (klierkoorts).

DAB+, Digital Audio Broadcasting – Digitale transmissienorm voor uitzending en ontvangst van digitale radio. DAB+ zal over een paar jaar analoge FM-radio vervangen. Veel door-straling-getroffenen beschrijven DAB+ als zeer belastend. De **pulsatie** van het signaal lijkt op die van **WiFi** (DAB+ ca. 10,4 Hz, WiFi ca. 10 Hz). Mensen die last hebben van **EMV's** melden gezondheidsproblemen in de buurt van DAB+-zenders, minstens op lange termijn, zelfs op een afstand van 15 km (afhankelijk van de sterkte van de zender en hoedanigheden van het terrein).

DECT, Digitally Enhanced Cordless Telecommunication (digitaal ondersteunde snoerloze telecom) – Internationale norm voor telecom met behulp van straling, vooral in gebruik voor snoerloze telefoons. Veel apparaten hebben nu een Eco-DECT- of **Eco-modus**. DECT wordt op verschillende manieren gebruikt in 'slimme' huissystemen (*smart home*), bijvoorbeeld voor bediening van radiators, stopcontacten, LED-lampen of rolluiken. DECT wordt ook vaak in routers geïnstalleerd en zendt dan continu uit zonder dat er ook een DECT-telefoon is aangeschaft.

diagnose:funk – Onafhankelijke milieu- en consumentenorganisatie in Duitsland, die sinds 2009 campagne voert voor bescherming tegen elektromagnetische velden. Met haar websites DIAGNOSE-FUNK.ORG, DIAGNOSE-EHS.ORG en de uitgebreide database EMFDATA.ORG naast vele folders en publicaties zorgt ze voor gedegen informering. diagnose:funk biedt onder andere uitleg over de schadelijke effecten van de straling van **WiFi** en mobiele telecom en roept op tot duurzame technische oplossingen voor telecom die verdraaglijk voor de gezondheid zijn. Het motto luidt: Zinnig gebruik van techniek!

Diamine-oxidase, DAO – afbraakenzym van histamine en andere biogene amines in het lichaam, voornamelijk in de darm.

Digitalisering – Invoering en toenemend gebruik van digitale techniek, computers en internet in de wereld van werk, zaken, administratie en maatschappij. Op veel terreinen kan een bekabelde oplossing in plaats van op straling gebaseerde techniek zorgen voor snellere overdracht en veiliger verbinding.

DMPS, dimercaptopropaansulfonzuur, DMSA, dimercaptosuccinezuur – chelaatvormers die in de geneeskunde worden gebruikt om verontreiniging met metalen uit het lichaam te elimineren.

D-net – Dit op telefonie gerichte digitale mobiele-telecomnet kwam vanaf 1992 in Duitsland beschikbaar en was gebaseerd op de GSM-norm.

Elektromagnetische velden, EMV's – Staande, niet-oscillerende velden met een frequentie van 0 worden statische velden genoemd. Wisselvelden met een frequentie hoger dan 0 worden onderverdeeld in laagfrequente elektrische en magnetische wisselvelden (tot ongeveer 10 MHz) en hoogfrequente velden (v.a. 100 kHz) volgens het Duitse Emissiecontrolebesluit. Er is dus een onscherpe overlapping in het bereik van 100 kHz tot 10 MHz. EMV's worden gebruikt als informatiedragers bij mobiele telecom. De volgende waarden zijn niet exact en volledig, maar dienen ter oriëntatie: 400 MHz (**TETRA/C2000** voor overheidsdiensten), 900 en 1800 MHz (**GSM/2G**), 1900 MHz (snoerloze **DECT**-telefoons), 2400 en 5200-5700 MHz (**WiFi**), 800 en 2600 MHz (**LTE/4G-breedband**). De 700 en 1500 MHz-frequenties (2015) en de frequenties in de 2 en 3,6 GHz-banden werden ook geveild voor **5G** (2019).

Vergelijkende waarden voor EMV's (hoogfrequent)

		V/m	$\mu\text{W}/\text{m}^2$
ICNIRP, WHO, BRD, NL	LTE 2100/2600/3500 MHz	61	10 000 000
	GSM 900, LTE 900 MHz	42	4 500 000
	TETRA/C2000 390 MHz	27,5	2 000 000
Voorm. Sovjet-Unie ⁵⁸	Militair en industrieel personeel	2,7	20 000
EU-parlement 2001, STOA (techniekadviesraad), BUND beveiligingsnorm 2008		0,2	100
EUROPAEM (bv. GSM, DECT)	Blootstelling overdag	0,2	100
	Blootstelling 's nachts	0,06	10
	Gevoelige personen	0,02	1
	WiFi-gevoelige personen	< 0,006	< 0,1
Gemiddelde tot goede verbinding kwaliteit binnenshuis gegarandeerd (Connect-Test 10/2005) met buitenwaarden van:		0,06 – 0,008	0,15 – 10
Natuurlijke achtergrondstraling		0,000 014	0,000 000 5

	Limiet		Richtlijn		Overig
---	--------	---	-----------	---	--------

⁵⁸ De voormalige Sovjet-Unie deed al tientallen jaren geleden uitgebreid onderzoek naar de effecten van EMV's op de gezondheid en stelde op grond daarvan aanzienlijk lagere limieten in dan de meeste andere landen.

EMV's zijn van nature aanwezig op aarde. Voor sommige dieren, zoals bijen, vogels en vissen, zijn ze belangrijk bij de oriëntatie. De meeste signalen van digitale telecom hebben gemeen dat ze ofwel scherp gepulseerd zijn (aan/uit-straling) of pulssachtige, min of meer scherpe, regelmatig terugkerende signaalstructuren bevatten.

Eco-modus – Functie van **DECT**-apparaten (snoerloze telefoons) om **HF** te minimaliseren wanneer er geen gesprekken worden gevoerd. Deze modus is bij veel modellen niet standaard in de fabriek ingesteld, maar moet na aankoop worden geactiveerd. Tijdens het bellen zenden Eco DECT-telefoons even veel straling uit als apparaten zonder Eco-modus. Bij sommige is de straling alleen minder wanneer het handtoestel in het oplaadstation wordt gezet.

Elektrohypersensitiviteit, EHS, elektrogevoeligheid – Acute en/of vertraagde meervoudige en soms levensbedreigende lichamelijke reacties op hoogfrequente en/of laagfrequente elektromagnetische velden (**EMV's**). De reacties kunnen zich al voordoen bij veldsterktes die ver onder de wettelijke limieten liggen.

E-net – Dit op telefonie gerichte digitale mobiele netwerk kwam vanaf 1994 in Duitsland beschikbaar en was gebaseerd op de **GSM**-norm.

Ethernetkabel, LAN-kabel, netwerkkabel – Voor datauitwisseling verbindt de ethernetkabel verschillende apparaten in lokale netwerken (**LAN's**) en dient dus als alternatief voor een draadloze verbinding via **WiFi**.

EUROPAEM – De *European Academy for Clinical Environmental Medicine* [Europese academie voor klinisch medische milieukunde] heeft als doel het ontwikkelen en verspreiden van kennis over klinisch medische milieukunde in Europa. Ze is de uitgever van de 'EUROPAEM EMF Guideline 2016 for the prevention, diagnosis and treatment of EMF-related health problems and illnesses' [Europaem's emv-richtlijn 2016 voor de preventie, diagnose en behandeling van emv-gerelateerde klachten en ziekten].

FM (ultrakorte golf, VHF) – In de volksmond gebezigde term voor 'klassieke' FM-radio in het bereik van 87,5 – 108 MHz. FM-uitzendingen gaan op middellange of lange termijn vervangen worden door digitale uitzendingen via **DAB+**.

Fritzbox – Router van het Duitse technologiebedrijf AVM (Audio Visual Marketing), die over het algemeen geen tweede verborgen **WiFi** heeft.

Gemeentelijk verzorgingsconcept, verzorgingsconcept mobiele telecom – Een verzorgingsconcept beoogt allereerst de huidige situatie vast te leggen en op basis daarvan een mobiele-telecomdekking te ontwerpen die met de laagst mogelijke emissies de geldende vraag bedient. Bij mogelijke verzoeken van netwerkexploitanten voor nieuwe zendmastlocaties zijn sommige steden of gemeenten bereid om vooraf stralingsminimaliserende locatievoorstellen te doen, waarmee de netwerkexploitanten dan als onderdeel van de dialoogprocedure rekening moeten houden, hoewel die niet noodzakelijkerwijs hoeven te worden aanvaard. De *Ratgeber 4: Kommunale Handlungsfelder* [gids 4: gemeentelijke speelvelden] van diagnose:funk [pdf op de site] biedt hiervoor een leidraad.

Glutathion – Een van de belangrijkste antioxidanten in het lichaam en in hoge concentraties aanwezig in bijna alle cellen. Glutathion kan helpen om cellulaire macromoleculen, zoals eiwitten en membraanlipiden, tegen 'vrije radicalen' (ROS, *reactive oxygen species*: reactieve zuurstofcomponenten) te beschermen (zie **zuurstofradicalen**). ROS, die o.a. regulier kunnen worden geproduceerd tijdens de celademhaling, vormen bij overmaat een aanzienlijk risico voor tal van celbestanddelen, waaronder DNA (zie **oxidatieve stress**).

GSM, Global System for Mobile Communications (mondiaal systeem voor mobiele communicatie), **2G, 2e generatie mobiele telecom** – Norm voor mobiele telecom die in 1990 werd geïntroduceerd voor volledig digitale mobiele netwerken en die voornamelijk werd gebruikt voor telefonie, maar ook voor dataoverdracht en tekstberichten.

Hartritmevariabiliteit, HRV – De natuurlijke variatie in de tijd tussen twee opeenvolgende hartslagen wordt hartritmevariabiliteit of hartslagvariabiliteit genoemd. Het is een indicator voor het vermogen van een organisme (mens, zoogdier) om de hartslag aan te passen aan fysieke en mentale eisen. De HRV neemt af bij chronische stress.

Hemopyrollactamurie, HPU – Stofwisselingsstoornis waarbij de heemsynthese verstoord is (heem of haem is een bestanddeel van rode bloedcellen). Er is een tekort aan vitamine B6, zink en mangaan. HPU is niet wetenschappelijk erkend als ziekte.

Histamine – Bepaalde stof die wordt gevormd en opgeslagen in mestcellen, epidermale cellen, het maagslijmvlies en zenuwcellen. Wanneer histamine in overmaat vrijkomt, heeft het een ontstekingsbevorderend effect. Histamine speelt een centrale rol bij allergische reacties, is betrokken bij het immuunsysteem en bij het

regelen van het slaap-waakritme en het dorst- en hongergevoel. Het beïnvloedt het centrale zenuwstelsel (bv. de lichaamstemperatuur) en maakt de bloed-hersen-barrière meer doorlaatbaar. Histamine activeert ook de hypothalamus/hypofyse/bijnier-as ('stress-as').

Gedacht wordt dat **EMV's** een overmatige afgifte van histamine veroorzaken, wat tot veel lichamelijke reacties leidt, zoals netelroos, branderigheid van de huid, brandend maagzuur, maar ook psychische reacties zoals concentratieproblemen, angst en depressie. Een dieet zoals aanbevolen voor histamine-intolerantie kan een symptomatische verbetering teweegbrengen (info van de *Schweizerischen Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz* SIGHI (Zwitserse belangengroep voor histamine-intolerantie)).

Hoogfrequent, HF – Zie **EMV's**.

Hotspot, Wireless Access Point – Publiek draadloos toegangspunt voor internet (zie ook **AP**).

H_z, Hertz – Natuurkundige eenheid voor het aantal zich herhalende processen per seconde in een periodiek signaal. Eén oscillatie (trilling) per seconde komt overeen met 1 Hz. 1 kHz (kilohertz) = 1000 Hz, 1 MHz (megahertz) = 1 miljoen Hz, 1 GHz (gigahertz) = 1 miljard Hz.

ICD 10, International Classification of Diseases and Related Health Problems, internationale klassering van ziekten en gerelateerde gezondheidsproblemen – Internationaal classificatiesysteem voor medische diagnoses.

ICNIRP, International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection, Internationale Commissie voor Bescherming tegen Niet-Ioniserende Straling – Internationale vereniging van wetenschappers voor de beoordeling van de effecten van **niet-ioniserende EMV's** op de menselijke gezondheid. De wettelijke EMV-limieten van Duitsland [en o.a. Nederland] zijn vastgesteld op basis van de ICNIRP-richtlijnen. In de 'ICNIRP Guidelines for Limiting Exposure to Electromagnetic Fields (100 kHz to 300 GHz)' van maart 2020 tonen studies daadwerkelijk **niet-thermische** biologische effecten aan, zoals zenuwstimulering en veranderingen in de doorlaatbaarheid van celmembranen. De ICNIRP houdt echter staande dat deze effecten niet schadelijk voor de gezondheid zijn wanneer de door haar vastgestelde limieten worden aangehouden.⁵⁹

⁵⁹ ICNIRP (2020): 'Guidelines for Limiting Exposure to Electromagnetic Fields (100 kHz to 300 GHz) [richtlijnen voor beperken blootstelling aan emv's (100 kHz – 300 GHz)], *Health Physics* 118(5):483-524 (mei).

Ioniserende straling – Bij straling met een bepaalde frequentie net boven die van zichtbaar licht hebben elektromagnetische golven de eigenschap om elektronen uit de schillen van atomen of moleculen te slaan. Ze zijn dan elektrisch geladen en worden 'ionen' genoemd, het proces zelf heet 'ionisatie'. Voorbeelden van ioniserende straling zijn röntgenstraling of radioactieve straling.

Kofferdam – In de tandheelkunde wordt een kofferdam gebruikt om de te behandelen tand af te schermen van de rest van de mondholte, bijvoorbeeld tijdens amalgaamverwijdering. Deze rubberen dam minimaliseert bijvoorbeeld de opname van kleine deeltjes van de verwijderde amalgaamvulling in het lichaam. Andere nuttige maatregelen bij amalgaamverwijdering zijn een zuurstofmasker (voorkomt inademen van gasvormig **kwik**) en een langzaam draaiende boor (minimaliseert ontwikkeling van kwikdamp).

Kompetenzinitiative – Duitse specialistenvereniging van met name wetenschappers, artsen, juristen en technici die zich inzetten voor een bij de huidige tijd passende bescherming van gezondheid en leefomgeving, met name ten aanzien van straling van mobiele telecom.

Kwik – Zilverige, vloeibare, giftige zware-metaalsoort die zelfs bij kamertemperatuur dampen afgeeft. Belangrijkste bestanddeel van amalgaamvullingen. Kwik komt voor in voedsel, vooral vis. Andere bronnen zijn spaarlampen, vaccins (thiomersal), cosmetica, vroeger ook (wond)ontsmettingsmiddelen, beitsen en thermometers. In Duitsland werd bv. in 2013 meer dan 10 ton kwik uitgestoten in de lucht, waarvan 68% afkomstig van kolengestookte elektriciteitscentrales, 11% van metaalsmelterijen en 6% van de productie van cement en andere minerale stoffen.

Laagfrequent, LF – Zie **EMV's**.

LAN, Local Area Network – Lokaal netwerk voor thuis of bedrijf.

LiFi, Light Fidelity – Optische draadloze techniek voor dataoverdracht. In tegenstelling tot **WiFi** of andere draadloze technieken werkt LiFi met zichtbaar licht of infraroodstraling.

LTE, Long Term Evolution, 4G – Industriële norm voor mobiele-telecomtechniek, 4e generatie, werkt met verschillende frequentiebereiken tussen ongeveer 700 en 2600 MHz.

Magnetron (microwave oven) – Gebruikelijke benaming voor een oven die gebruik maakt van microgolfstraling met een frequentie van ongeveer 2,5 GHz.

MCS, meervoudige chemische sensitiviteit – Chronische multi-systeemaandoening met soms ernstige onverdraaglijkheid voor diverse vluchtige chemische stoffen, zoals geurstoffen, sigarettenrook, oplosmiddelen of uitlaatgassen. De concentraties van de stoffen die de symptomen veroorzaken, liggen ver onder de concentraties die irritatie of toxische effecten veroorzaken bij gezonde mensen.

Microgolven – Elektromagnetische golven in het frequentiebereik van 1 tot 300 GHz, wat overeenkomt met een golflengte van ongeveer 30 cm tot 1 mm.

Mitochondriopathie – Ernstig verzwakte mitochondriën (celorganellen) kunnen het lichaam niet langer voorzien van de energie die het nodig heeft in de vorm van adenosinetrifosfaat (ATP); mitochondriopathie wordt gekenmerkt door een uitgesproken gebrek aan energie.

Myalgische encefalomyelitis (ME) – Komt overeen met het chronisch vermoeidheidssyndroom (zie **CVS**).

Netontkoppelaar, netvrijschakelaar – Zodra de laatste stroomverbruiker op het betrokken circuit is uitgeschakeld, schakelt het relais in een kwalitatief goede netontkoppelaar over van wisselspanning naar gelijkspanning. De resterende gelijkspanning levert biologisch gezien geen probleem op. Zodra er een stroomverbruiker wordt ingeschakeld, is de wisselspanning weer beschikbaar. Let op: goedkope netontkoppelaars herkennen zwakke elektronische belastingen zoals van spaarlampen, sommige LED's, stofzuigers, boormachines enz. niet en schakelen zichzelf niet automatisch weer in als het apparaat wordt aangezet. Een *netscheider* is in elektrotechnische termen een schakelaar die bv. een circuit volledig loskoppelt van het elektriciteitsnet. Er blijft dan geen rest- of gelijkspanning achter.

Niet-ioniserende straling – Omvat alle straling en velden van het elektromagnetische spectrum die niet voldoende energie hebben om ionisatie te veroorzaken, bv. radiogolven, microgolven, infraroodstraling en zichtbaar licht (zie ook **ioniserende straling**).

Niet-thermisch/thermisch effect – De Duitse [en Nederlandse] blootstellingslimieten zijn bedoeld om te beschermen tegen schade aan de gezondheid door thermische effecten. Het gebruik van de term 'thermisch' betekent dat alleen wordt gekeken naar de mate waarin **EMV's** het lichaamsweefsel opwarmen. Als de opwarming ruim onder één graad Celsius blijft, worden er geen negatieve effecten verwacht. De gestelde limieten beschermen echter niet tegen niet-thermische effecten. Die kunnen zich zelfs voordoen bij extreem lage belasting door **EMV's** – ver

onder de limieten. In 1991 nam de Duitse *Strahlenschutzkommission* [commissie voor stralingsbescherming] de aanbeveling 'Bescherming tegen elektromagnetische straling bij mobiele telecom' aan. Op p. 6 staat: 'In de literatuur wordt al ongeveer vijftien jaar melding gemaakt van speciale effecten die niet het gevolg zijn van opwarming (...) Het zijn meestal veranderingen in de doorlaatbaarheid van celmembranen (...) De effecten op membranen zijn vele malen bevestigd, zodat het bestaan ervan tegenwoordig als zeker wordt beschouwd.'⁶⁰

Nitrosatieve stress – Op gelijke wijze als reactieve zuurstofsoorten die oxidatieve stress veroorzaken (zie **zuurstofradicalen**), veroorzaken reactieve stikstofsoorten nitrosatieve stress. Die kan ontstekingen bevorderen of uitlokken. Reactieve stikstofsoorten, d.w.z. zeer reactieve stikstofverbindingen, spelen een belangrijke rol in een reeks fysiologische en pathofysiologische (ziekmakende) processen.

Orthomoleculaire geneeskunde – Vaak hooggedoseerde toepassing van vitaminen, mineralen, aminozuren, sporenelementen en vetzuren om ziekten te voorkomen en te behandelen. Grotendeels niet wetenschappelijk erkend.

Oxidatieve stress – Wordt veroorzaakt door een overmaat aan reactieve zuurstofsoorten (*reactive oxygen species*, ROS), die diverse soorten schade aan de cel kunnen veroorzaken. ROS worden aanhoudend geproduceerd tijdens de celademhaling, maar de cel heeft antioxidant-mechanismen om ze af te breken of om te zetten in andere, minder gevaarlijke stoffen. Oxidatieve stress kan ontstekingen bevorderen of uitlokken. Veel onderzoeken tonen aan dat **EMV's** tot oxidatieve stress kunnen aanzetten.

Piëzotelefoon – In de hoorn van deze telefoon zit een piëzo-element. Piëzoluidsprekers genereren geen magnetische velden. Aan te raden is de router te aarden via een USB-kabel als effectieve extra maatregel (zie 'Technische aanwijzingen').

Polymorfismen – Het zich voordoen van meerdere genvarianten, waarbij één variant verschillende effecten kan hebben, zowel gunstig als ongunstig. Sommige genvarianten leiden bijvoorbeeld tot een beperkte ontgiftingscapaciteit van het lichaam, andere tot een verminderde afbraak van neurotransmitters of ook een verminderde verwerking van vitaminen.

Polyneuropathie – Ziekte van het perifere zenuwstelsel die tintelingen, steken of gevoelloosheid in het lichaam veroorzaakt, vaak in de armen of benen.

⁶⁰ Strahlenschutzkommission SSK (1991): *Schutz vor elektromagnetischer Strahlung beim Mobilfunk – Empfehlung der Strahlenschutzkommission* [bescherming tegen elektromagnetische straling bij mobiele telecom – aanbeveling van de commissie stralingsbescherming] (12 dec).

Pulsatie – In de natuurkunde is een impuls een enkel, in de tijd beperkt, stootachtig signaalverloop. Een periodiek zich herhalende impulsreeks wordt een puls genoemd. Digitale telecomsignalen bevatten vaak pulsatie, bv. **WiFi** ca. 10 Hz, digitale radio 10 Hz, snoerloze **DECT**-telefoons 100 Hz, **GSM** 8,33 en 217 Hz, **5G** ten slotte 50 Hz. Pulsaties worden beschouwd als de belangrijkste uitlokkende factor (*trigger*) van **EHS**-symptomen.

Radar – Methoden/apparatuur voor detectie- en lokalisering op basis van elektromagnetische golven. Radarsystemen in auto's meten de afstand tot obstakels of andere auto's. Voorbeeldmeting van de radar van luchtverkeersleiding: over een afstand van 30 km (!) hemelsbreed elke 10 seconden waarden van $60.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$.

Router – Apparaat dat data kan doorsturen tussen computernetwerken. Routers worden meestal gebruikt om verbinding te maken met het internet (en bevatten dan ook een modem, bijv. voor DSL) en bieden extra functionaliteiten, bijv. telefonie, **WiFi**, 'slimme' huissystemen.

Schakelende voeding – De meeste schakelende voedingen in de huishoudelijke sfeer worden gebruikt om de netspanning van 230 volt (wisselstroom) om te zetten naar een lagere gelijkspanning, doorgaans beneden 20 volt. Door de manier waarop ze werken, genereren schakelende voedingen vaak aanzienlijke elektrosmog. Bovendien ontbreekt meestal een beveiligde stekker en brengen ze zo elektrische velden over naar het aangesloten apparaat, zoals een laptop. In dat geval moet de laptop geaard worden (zie **aarden**).

'Slimme' meter, smart meter – Meter voor gas, water of elektriciteit die digitaal geregistreerde data verzendt en geïntegreerd is in een netwerk dat de data doorstuurt naar bv. de energieleverancier. De gebruikte communicatiekanalen zijn telecomsignalen, tekstbericht via het mobiele-telecomnet, een verbinding via ethernetkabel of datasignalen via het elektriciteitsnet. In extreme gevallen versturen deze meters elke minuut een signaal via straling.

Smartwatch – Elektronisch polshorloge met extra sensoren, bijvoorbeeld voor het meten van polsslag, ECG of zuurstofverzadiging in het bloed. Die gegevens kunnen meestal worden opgeroepen en weergegeven op een smartphone of tablet via een draadloze verbinding (**WiFi**, **Bluetooth**).

Superoxide-dismutase, SOD – Drie groepen enzymen die het zeer reactieve superoxide omzetten in waterstofperoxide. Superoxide wordt geproduceerd in de mitochondriën als bijproduct van de celademhaling. Overmatige superoxide-

produktie of een gebrek aan SOD (ook mogelijk om genetische redenen) leiden onder andere tot meer **oxidatieve stress**.

TETRA, Terrestrial Trunked Radio, C2000 – Deze norm verwijst meestal naar een telecomnet voor 'autoriteiten en organisaties met veiligheidstaken', d.w.z. politie, douane, technische hulporganisaties, brandweer, reddingsdiensten, rampenbestrijding. Veel door **EHS** getroffen en ervaren TETRA (met een frequentie tussen 380 en 395 MHz en een puls van 17,65 Hz) als zeer belastend.

UMTS, 3G – Norm voor mobiele telecom, 3e generatie. In Nederland zal uiterlijk augustus 2026 de laatste grote netoperator UMTS definitief uitschakelen om de al dus vrijgekomen frequentiebereiken voor **LTE/4G** en **5G** te kunnen gebruiken.

Watt per vierkante meter – Wat betreft hoogfrequente straling (**HF**) is de vermogensfluxdichtheid een maat voor de sterkte van de straling in het verre veld. De meeteenheid is watt of microwatt per vierkante meter (W/m^2 of $\mu\text{W}/\text{m}^2$). De vermogensfluxdichtheid geeft het vermogen aan dat per tijdseenheid door een gebied loodrecht op de voortplantingsrichting van de straling stroomt.

WHO, World Health Organisation, Wereldgezondheidsorganisatie – Gespecialiseerd agentschap van de Verenigde Naties voor coördinatie ten behoeve van de internationale volksgezondheid.

WiFi, WLAN, Wireless Local Area Network – Draadloos lokaal netwerk voor gebruik van mobiel internet. Een WiFi-toegangspunt (**AP**) zendt ongeveer tien keer per seconde een zoeksignaal uit, wat veel EHS-getroffenen als bijzonder stressvol ervaren. Het is wetenschappelijk aangetoond dat deze 10 Hz-**pulsatie** de hersengolven beïnvloedt.

WiFi-to-go – WiFi-**hotspot** die telecomklanten voor openbaar gebruik kunnen aanbieden vanaf hun eigen **router** thuis. [Er zijn ook Event WiFi en MiFi: WiFi voor tijdens evenementen en draagbare WiFi.]

Witte zone – Aaneengesloten gebied met zeer weinig stralingsbelasting, idealiter gecombineerd met de wettelijke garantie dat dit in de toekomst zo zal blijven. In Duitsland zijn er nog gebieden met lage tot zeer lage stralingsbelasting. Maar daar mag over het algemeen niet worden gebouwd; permanente bewoning is niet toegestaan en er is geen infrastructuur (water, riolering, elektriciteit, telefoon). Bovendien zijn er geen bindende wettelijke mogelijkheden om de bouw van zendmasten te weren. Wettelijk beschermde witte zones bestaan momenteel dus vrijwel niet.

Bij de huidige maatschappelijke trend naar toenemend gebruik van draadloze techniek, zouden wettelijk beschermde witte zones mensen die problemen ondervinden door straling een beschermde ruimte bieden. Er zouden evenwel dringend stappen in de richting van inclusie moeten volgen.

Zuurstofradicalen, reactieve zuurstofsoorten, ROS – In het organisme worden reactieve zuurstofsoorten geproduceerd in de mitochondriën als bijproduct van de celademhaling. Zie ook **superoxide-dismutase**.

5G, 5e generatie mobiele netwerk – Per 2020 nieuwste norm voor mobiele telecom, op basis van de bestaande **LTE**-norm. Veel EHS-getroffenen ervaren 5G als zeer onverdraaglijk, mogelijk door onder andere de geprononceerde 50 Hz-**pulsatie**. Meer informatie in het artikel '5G aus baubiologischer Sicht' [5G bouwbiologisch bezien] op BAUBIOLOGIE.DE (4 dec 2019).

Bronnen en verwijzingen

Genoemde literatuur



- Belyaev, Igor et al. (2016): 'EUROPAEM EMF Guideline 2016 for the prevention, diagnosis and treatment of EMF-related health problems and illnesses' [emv-richtlijn 2016 voor de preventie, diagnose en behandeling van emv-gerelateerde klachten en ziekten]. *Rev Environ Health* 31(3):363-97 (1 sep).
- Bernatzky, Aloys (1994): *Baumkunde und Baumpflege* [boomkunde en boomverzorging].
- Breunig, Helmut (2017): *Tree damage caused by mobile phone base stations – An observation guide* [boomschade veroorzaakt door zendmasten – een observatiegids]. KOMPETENZ-INITIATIVE.COM (mrt).
- BUND (2008): *Für zukunftsfähige Funktechnologien – Begründungen und Forderungen zur Begrenzung der Gefahren und Risiken durch hochfrequente elektromagnetische Felder* [voor toekomstbestendige stralingstechnieken – toelichtingen en vereisten voor het beperken van de gevaren en risico's van hoogfrequente elektromagnetische velden] (okt). Pdf op BUND.NET.
- Cutler, Andrew Hall (1999): *Amalgam Illness: Diagnosis and Treatment* [amalgamziekte: diagnose en behandeling].
- Kasten, Erich (2010): *Somatopsychologie – Körperliche Ursachen psychischer Störungen von A bis Z* [somatopsychologie – lichamelijke oorzaken van psychische stoornissen van A tot Z].
- Kujacinski, Dona en Kohl, Peter (2002): *Hannelore Kohl – Ihr Leben* [Hannelore Kohl – haar leven].
- Kuklinski, Bodo (2006/2020): *Das HWS-Trauma – Ursache, Diagnose und Therapie* [trauma aan de halswervelkolom – oorzaken, diagnose en therapie].
- Maes, Wolfgang (2013): *Stress durch Strom und Strahlung – Baubiologie: Unser Patient ist das Haus* [stress door stroom en straling – bouwbiologie: onze patiënt is het huis].
- Mutter, Joachim (2015/2022): *Lass dich nicht vergiften* [laat je niet vergiften].
- Mutter, Joachim (2018): *Amalgam - Risiko für die Menschheit* [amalgam – risico voor de mensheid].
- Myhill, Sarah (2014/2022): *Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome* [diagnose en behandeling van CVS].
- Pauli, Peter en Moldan, Dietrich (2015): *Reduzierung hochfrequenter Strahlung im Bauwesen: Baustoffe und Abschirmmaterialien* [reducering van HF-straling in de bouw: bouw- en afschermingsmaterialen].
- Sikking, Ruud (2023): *Informatie over elektromagnetisme en gezondheid*, vrije pdf op STRALINGSBEWUST.INFO.

Verwijzingen (geen aanspraak op volledigheid)

Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)

FATIGATIO.DE

LOST-VOICES-STIFTUNG.ORG

MECFS.DE

MECVS.NL

ME-CVSVERENIGING.NL

12ME.BE

Meervoudige chemische sensitiviteit (MCS)

EGGBL.EU/BERATUNG/MCS-MULTIPLE-

CHEMIKALIENSENSITIVITAET

MCS-CFS-INITIATIVE.DE

MCS-ROSENHEIM.DE

STICHTINGMCS.NL

Afscherming

AARONIA.COM

BIOLOGADANELL.COM

CEESVANDOORN.COM (auto's)

ECOLOGA-EUROPE.COM

ELEKTROSMOGPORTAL.DE

ESMOG-SHOP.COM

ETUDESSETVIE.BE

GEOTELLURIQUE.FR

HOLLANDSHIELDING.NL

LESSEMF.COM

LIFE-MAXX.NL

SAFELIVINGTECHNOLOGIES.COM

SARTEX.DE

SHIELD-FASHION.COM

SHIELDTECH.NL

SWISS-SHIELD.CH

VEMES.NL

WOONBIOLOGIE.NL

YSHIELD.COM

Bayerisches Landesamt für Umwelt (2008): *Schirmung elektromagnetischer Wellen im persönlichen Umfeld* [afscherming tegen elektromagnetische golven in de eigen omgeving], pdf op internet.

Maes, Wolfgang (2018): *Aktuelle Ergänzungen zum Buch 'Stress durch Strom und Strahlung'* [actualisering bij het boek 'stress durch strom und strahlung'], pdf op internet.

Del Sol, Josh (2019): *7 Essential Ways to Make Your Home Safe from 5G and EMF Radiation*.

Elektrohypersensitiviteit (EHS)

AREHS.BE

DIAGNOSE-EHS.ORG

ELEKTROGEVOELIGHEID.NL

ELEKTROSENSIBEL-EHS.DE

ELEKTROSENSIBEL-MUENCHEN.DE

EMFKAART.NL

ES-UK.INFO

ESC-INFO.EU

GESUND-VERNETZT.DE.

PRIARTEM.FR

STICHTINGEHS.NL

UNETERREPOURLESEHS.ORG

VEHS.BE

- Aschermann, Christine; Waldman-Selsam, Cornelia (2017): *Elektrosensibel – Strahlenflüchtlinge in einer funkvernetzten Gesellschaft* [elektrogevoelig – stralingsvluchtelingen in een door straling verbonden maatschappij].
- Belpomme D, Irigaray P (2020): Electrohypersensitivity as a Newly Identified and Characterized Neurologic Pathological Disorder: How to Diagnose, Treat, and Prevent It [EHS als een nieuw geïdentificeerde en gekarakteriseerde neurologische pathologische aandoening: hoe te diagnosticeren, behandelen en voorkomen], *Int. J. Mol. Sci.* 21(6) (mrt).
- Brown RM, Biebrich B (2025): 'Hypothesis: ultrasonography can document dynamic *in vivo* rouleaux formation due to mobile phone exposure' [hypothese: ultrasonografie kan dynamische *in vivo*-rouleauxvorming door blootstelling aan mobiele telefoons vastleggen], *Front Card Med* 12 (feb).
- Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND): BUND.NET.
- Bündnis verantwortungsvoller Mobilfunk Deutschland: BVMDE.ORG.
- Davis D et al. (2023): 'Wireless technologies, non-ionizing electromagnetic fields and children: Identifying and reducing health risks' [draadloze techniek, niet-ioniserende elektromagnetische velden en kinderen: risico's voor de gezondheid identificeren en vermindere[n]]. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care* 53(2):101374 (feb).
- diagnose:funk: *Überblick 5: Gibt es Elektrohypersensibilität (EHS)?* [overzicht 5: bestaat elektrohypersensitiviteit?]
- Environmental Health Trust: EHTRUST.ORG.
- Genius SJ, Lipp CT (2012): 'Electromagnetic hypersensitivity: fact or fiction?' [elektrogevoeligheid: feit of fictie?]. *Sci Total Environ* 414:103-12 (1 jan).
- Mevisen M et al. (2025): 'Effects of radiofrequency electromagnetic field exposure on cancer in laboratory animal studies, a systematic review' [effecten van blootstelling aan RF op kanker in proefdierstudies, systematisch overzicht], *Environ Int* 199: 109482 (mei).
- Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie e.V.: KOMPETENZINITIATIVE.DE
- 'Elektrohypersensibilität: Risiko für Individuum und Gesellschaft' [elektrogevoeligheid: risico voor mens en samenleving], 2018.
- Mobilfunk Bürgerforum – Dachverband der Bürgerinitiativen in Deutschland [koepelverband Duitse burgerinitiatieven]: MOBILFUNK-BUERGERFORUM.DE.
- Ries F (2008): 'Report on health concerns associated with electromagnetic fields' (2008/2211(INI)) [rapport over risico's voor de gezondheid i.v.m. elektromagnetische velden], Committee on the Environment, Public Health and Food Safety [comité voor de leefomgeving, volksgezondheid en voedselveiligheid], Europees Parlement.
- Sandner C (2018): *Offline-Modus aktiviert – Meine unfreiwillige Flucht vor dem Mobilfunk* [offline-modus geactiveerd – mijn onvrijwillige vlucht voor zenderstraling].
- Sonzogni L et al. (2025): 'Skin Fibroblasts from Individuals Self-Diagnosed as Electrosensitive Reveal Two Distinct Subsets with Delayed Nucleoshuttling of the ATM Protein in Common' [huidfibroblasten van zelfmeldende mensen met EHS, tonen twee verschillen-

de subsets met gemeenschappelijke vertraagde nucleosplitsing van het ATM-eiwit], *IJMS* 26/10 (mei).

StopUMTS.nl, ervaringsverhalen: STOPUMTS.NL/DOC.PHP/VERHALEN/

Natuur

Waldman-Selsam C (2022): *Baumschäden durch Mobilfunkstrahlung – Beispielhafte Beobachtungen aus dem Zeitraum 2005-2021* [schade aan bomen door zenderstraling – voorbeeldobservaties uit de periode 2005-2021] (3 jun), diagnose:funk.

Warnke U (2007/9): *Bees, Birds and Mankind – Destroying Nature by ‘Electrosmog’* [bijen, vogels en de mens – vernietiging van de natuur door elektrosmog], Kompetenz-initiative).

Bundesamt für Strahlenschutz BfS

Uit *Elektromagnetische Felder – Vorsorge* [elektromagnetische velden – voorzorgsmaatregelen]: 'Naast de bewezen risico's van radiofrequente elektromagnetische velden voor de gezondheid zijn er individuele aanwijzingen voor mogelijke biologische effecten van radiofrequente straling bij lage veldintensiteiten. Het BfS beveelt daarom aan om de limieten aan te vullen met passende voorzorgsmaatregelen.' BFS.DE.

Uit *Infoblatt – Sprach- und Datenübertragung per Funk: Bluetooth und WLAN* [kennisbericht – spraak- en dataoverdracht via straling: bluetooth en wifi]: 'Het Federaal Bureau voor Stralingsbescherming beveelt over het algemeen aan om hoogfrequente elektromagnetische velden te minimaliseren (...) Geef de voorkeur aan bekabelde verbindingen' (jun 2019). MUSEGEAR-FINDER.NET/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/01/INFO-BLUETOOTH-UND-WLAN.PDF

Overig

Barmer Arztreport (2017): 'Kopfschmerzen plagen 1,3 Millionen junge Erwachsene' [hoofdpijn plaagt 1,3 miljoen volwassenen], BARMER.DE.

DAK (2017): 'Schlafstörungen steigen deutlich an' [slaapstoornissen nemen duidelijk toe], DAK-MITGLIEDERGEMEINSCHAFT.DE (15 mrt).

Locaties van zendmasten: NL: ANTENNEKAART.NL en ANTENNEREGISTER.NL. BE: ZENDMASTEN.BE.

Maes W (1999): 'Wer's glaubt, wird selig – "Die intensiven Strahlen bändigen" ... Der Öko-Test prüfte 22 Produkte gegen Elektrosmog' [wie het geloofd wordt zalig – 'sterke straling temmen' ... Öko-Test beproefde 22 produkten tegen elektrosmog], *WOHNUNG+GESUNDHEIT*, Heft 92.

Mutter J, Naumann J, Walach H en Daschner F (2005): 'Amalgam: Eine Risikobewertung unter Berücksichtigung der neuen Literatur bis 2005' [amalgam: een risicobeoordeling met inachtneming van de nieuwe literatuur tot 2005]. *Das Gesundheitswesen* 67(03):204-216 (mrt).

Video's

Martin Maat, *Ziek van mobiel bellen*, Zembla (2004): bijna historische documentaire over de komst van UMTS en over EHS'ers en de vaste denktrant van bedrijven en overheid.

- Adam Chapman & Tijmen Kuipers, *Stralend ziek* (2006): over symptomen van elektrogevoeligheid, 'vluchten kan niet meer' en beschermingsmiddelen.
- Talal Jabari, *Full Signal: The Hidden Cost of Cell Phones* (2009): de verborgen gezondheidskosten van de verblindend winstgevende telecomindustrie.
- Jean-Yves Bilien, *Casualties of Waves* (2012): hoe mensen door de straling worden getroffen.
- Daan van Alkemade, *Ziek van je mobieltje*, VARA-Zembla (2012): over de ware aard van je mobiel.
- Hélène Aastrup-Samuels (2013): *Where can we live? – About being electrohypersensitive*. Eira Film.
- Kevin Kunze, *Mobilize* (2014): over de langetermijneffecten van zenderstraling.
- Nadav Neuhaus, *Searching for a Golden Cage* (2014): over elektrohypersensitieven in Amerika, o.a. Green Bank.
- Marc Kanne (2014): *Desperately Seeking White Zone*.
- Anna Katharina Wohlgenannt (2014): *What We Do Not See*.
- Aftenposten (2015): 'Ex-WHO General Director Warns: "Wireless Technology has Health Effects There is no Doubt".'
- Bregtje van der Haak, *Offline als luxe*, VPRO-Tegenlicht (2016): of het nog mogelijk is ergens zonder digitaal signaal te zijn.
- Jeromy Johnson, *Wireless Wake-up Call*, TedX Talk (2016): eerlijke Silicon Valley-ingenieur ontdekt elektrogevoelig te zijn.
- Wally & Rob Verboog, *SOS, Stop Overdosis Straling* (2016): alledaags leven in tijden van straling.
- Alexey Brazhnikov, *Wi-Fi Refugees* (2017): elektrogevoelige mensen proberen te ontsnappen aan draadloze technologie.
- Sanjay Gupta (2017): *Wireless and Microwave Sickness* – 3 delen, CNN.
- Hjalmar Ilmer, *Is straling het asbest van de 21e eeuw?* (2017): zoektocht naar antwoorden op vragen over elektrohypersensitiviteit en het voorzorgsbeginsel.
- Jenny Roller-Spoo (2017): *Krankmacher Handy?* Planet e, ZDF.
- Bregtje van der Haak, *Ubiquity* (2018): de alomtegenwoordigheid en onontkoombaarheid van RF-straling.**
- The Feed, *Is electromagnetic hypersensitivity real?* (2018), SBS2.
- Hamzi Ismail, *Elektrohypersensibilität – Krank durch Handystrahlung oder Einbildung?* (2018), Y-Kollektiv.
- Nicole Giguère & Isabelle Hayeur, *Prisons Without Bars* (2019): over hoe het vandaag de dag is voor chemo- of elektrohypersensitieven.
- Jeromy Johnson, *EMF Conference Presentation* (2019): wat kun je concreet doen om jezelf tegen RF-straling te beschermen?
- David Airapetian, *De effecten van straling en 5G* (2019): hoe word je elektrogevoelig?
- Klaus Scheidsteger, *The Complex Impact of Mobile Phone Radiation on our Health* (2019).

Jolanda van den Berg, *Lieve Mona Keijzer*, MezenVisie (2020): erkentelijkheid uit de grond van het hart voor verantwoordelijke bewindspersoon.

Carolien Schooneveld, *Interview met huisarts Liesbeth Adriaansens* (2020): gesprek over EHS en zelfbescherming met initiatiefnemer 5G-manifest Nederlandse artsen.

Marie Lidén, *Electric Malady* (2021).

Sean A. Carney, *Remembering Nearfield* (2023): verhelderende animatiefilm over EHS.

C. Zipps, *5G: Friend or Foe?* (2024).

Xenja Abegg, *In die Einsamheit gezwungen* (2024), Matura-Arbeit.

Jean Hêches, *5G The Untold Story* (2025), Swedish Radiation Protection Foundation.

Vrijwel elke documentaire/presentatie is te vinden op internet of o.a. EHTRUST.ORG.

Nederlandstalige boeken

(e) = ervaringsverhaal/verhalen

Wulf-Dietrich Rose (1990): *Elektrostress – De invloed van elektrische apparatuur en installaties op onze gezondheid*. Ankh-Hermes.

Gerrit Teule (2000): *GSM-straling – Nieuwe feiten en inzichten*. Sigma Uitgeverij.

Yvonne Sangen, Karin Tazelaar (2004): *Elektromagnetische straling – Wat kun je ertegen doen?* Ankertjesserie 288, Ankh-Hermes.

Michiel Haas, Henk Wever (2005/11): *Elektrostress & gezondheid – Invloed van elektriciteit en zenders*. NIBE/Jan van Arkel. Zie ELEKTROSTRESS-GEZONDHEID.NL.

Gerrit Teule (2006): *Elektrosmog – De verborgen vervuiler*. Uitgeverij Schors.

K. van Huffelen, C. van Huffelen (2008/10): *Onzichtbare risico's in het draadloze tijdperk – Alles over gezondheidseffecten van mobieltjes, draadloos internet, snoerloze huistelefoons (DECT) en zendmasten*. The Cross in the Circle of Light.

Ria Luttkhoid-Lurvink (2009): *Help! De kerktoren geeft straling – Gezondheidsklachten door elektromagnetische straling*. Uitgeverij Akasha. (e)

Ulrich Kurt Dierssen, Stefan Brönnle (2010): *Elektromagnetische vervuiling – Gevolgen voor lichaam en geest*. Ankh-Hermes.

Patrick Vanden Berghe (2010): *Stralingsgevaar! – Vervuiling in een GSM-maatschappij*. Epo Uitgeverij. (e)

Yvonne Sangen, Karin Tazelaar (2014): *Alles over straling – Hoe blijf je gezond?* Ankh-Hermes.

Hugo Schooneveld (2014): *Elektrostress handboek – Leren omgaan met ziekmakende elektromagnetische velden*, Uitgeverij EMV-EHS Wageningen. Zie HUGOSCHOONEVELD.NL.

Jan van Gils (2016): *Elektrosmog – De werking en risico's van elektromagnetische straling en velden*. Uitgeverij Pentagon.

Chantal Halmans (2017): *De draadloze kooi – Ziek van elektrosmog*. Uitgeverij de Graaff. (e)

Jolanda van Dam (2018): *Gezondheidsklachten door straling – Elektrohypersensitiviteit, een milieuaandoening in opmars*. AnkhHermes/VBK. (e)

- Sander Funneman (2019): *Elektrisch ecosysteem*. Brave New Books.
- Jan van Gils (2020): *5G – Zegen of vloek?* Lemniscaat.
- Henk Kieft, Sander Funneman (2020): *Straling van alle kanten bekeken*. Brave New Books.
- Josh del Sol (2021): *De toekomst van de toekomst – Wat doen we met 5G en wat doet het met ons*. BookMundo. Zie STICHTINGEHS.NL > boeken.
- Sander Funneman (2021): *Elektrische context*. Brave New Books.
- Saskia Bosman, Sander Funneman, George Remkes (2021): *Straling onder toezicht – Pilot-project nulmeting Veluwe*. Brave New Books.
- Susan Pockett (2022): *Alledaagse stralingsoverlast – De gevolgen van elektrosmog voor de gezondheid*. BookMundo. Zie STICHTINGEHS.NL > boeken.
- Gunilla Ladberg (2022): *Een prachtige gevangenis – Leven met elektrohypersensitiviteit in eigen land*. BookMundo. Zie STICHTINGEHS.NL > boeken. (e)
- Karin Kersten (2022): *Hoe stralend zit jij erbij?* Happy Habits Publisher.
- Han Vrijmoed (2022): *Handleiding voor gezond woonplezier – Op basis van bouwbiologische principes en wetenschappelijke onderbouwing*. Zie BOUWBIOLOGIE-ZWOLLE.NL.
- Sylvia Slegers (2022): *5G – Een revolutie, maar waar leidt die naartoe? – Een ongemakkelijke waarheid in 12 informatieve artikelen*. De Andere Krant.
- Margot Verhoeven (2023): *Steeds minder mij – Op de vlucht voor neuro-uitval, chronische ziektes en digitale dementie*. SAAM Uitgeverij. (e)
- Jeromy Johnson (2023): *Hoe vind ik een gezonde woning – Een stap-voor-stapgids bij huur of koop van een stralingsarm huis*. BookMundo. Zie STICHTINGEHS.NL > boeken.
- Sylvia Slegers (2023): *5G – Veilig verbonden in een duurzame samenleving?* De Andere Krant.
- Arthur Firstenberg (2023): *De onzichtbare regenboog – Een geschiedenis van elektriciteit en leven*. Succesboeken. Het originele boek *The Invisible Rainbow* staat als pdf op ESC-INFO.EU.
- Magda Havas (2024): *Ongekende wetenschap – Vroege rapporten over biologische effecten van niet-ioniserende straling*. BookMundo. Zie STICHTINGEHS.NL > boeken.
- Rigmor Granlund-Lind, John Lind (2024): *Zwart op wit – Open getuigenissen uit de Zweedse ervaring met elektrogevoeligheid*. Verzameling van vroegste EHS-ervaringsverhalen (tot 2000). BookMundo. Zie STICHTINGEHS.NL > boeken. (e)
- Jolanda van den Berg (2025): *Ongecontroleerd bestraald – Gezondheidsproblemen door 5G niet bewaakt*. Brave New Books.
- Renate Haidlauf (2025): *De ongeoorloofde ziekte – Als zenderstraling het leven schaadt*. BookMundo.
- Sylvia Slegers (2025): *Hoe slim wil je zijn? – Een blik op de schaduwzijde van schermgebruik en smartphones*. Succesboeken.

Dankwoord en vrijwaring

Dankwoord



Mijn oprechte dank als auteur gaat uit naar allen die dit boek überhaupt mogelijk hebben gemaakt door te vertellen over hun levens en ervaringen. Ik wil hen bedanken voor het vertrouwen dat ze in me stelden en het geduld als ik iets niet meteen begreep en opheldering vroeg of meer details wilde weten. Ik kon de meesten die ik sprak in hun woonplaats bezoeken. Velen nodigden me uit om te blijven eten en zelfs overnachten. We kwamen elkaar tegen als onbekenden en namen afscheid als mensen die nader tot elkaar waren gekomen – misschien dat ik kan zeggen: als mensen die met elkaar vertrouwd waren geraakt.

Ik wil ook Doris en Peter Hensinger bedanken voor het idee voor het boek en de steun die de samenwerking met diagnose:funk me gaf. Veel dank aan redacteur Antonie Hertlein, wier nauwgezetheid, opbouwende kritiek en suggesties het project een doorslaggevende kwaliteit gaven. Ik wil ook Christoph Conrad bedanken, die me twee jaar lang heeft gesteund met zijn deskundige advies en uitgebreide kennis en die de ‘Technische aanwijzingen’ en lijst met begrippen heeft opgesteld. Ik wil ook mijn gezinsleden bedanken, voor wie ik soms niet beschikbaar was als ik in gedachten of de werkelijkheid met EMV's en EHS bezig was.

[Ook de vertaler zou graag enkele mensen ten zeerste willen bedanken: Benedikt Adler, Jan-Rutger Schrader en Corriëlle van Vuuren.]

Vrijwaring



In dit boek doen door-EHS-getroffenen ook verslag van hun ervaringen met verschillende medische therapieën, natuurlijke geneeswijzen en opties voor afscherming. Uitgever zowel als vertaler wijzen er uitdrukkelijk op dat het om persoonlijke ervaringen gaat, die niet moeten worden opgevat als algemene aanbevelingen. Wij zijn niet aansprakelijk voor de juistheid van gedane medische aanbevelingen en wijzen er uitdrukkelijk op dat het lezen van dit boek geen vervanging is voor onderzoek en behandeling door medisch specialisten. Alle informatie is naar eer en geweten weergegeven, maar wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor de nauwkeurigheid ervan. Voor zover er bronnen en verwijzingen worden vermeld, aanvaarden wij geen verantwoordelijkheid voor de aldaar weergegeven inhoud.

Afkortingén

AG	<i>Aktiengesellschaft</i> (NV)	EEG	elektro-encefalogram
ALS	amyotrofische lateraal sclerose	EESC	<i>European Economic and Social Committee</i>
ANBI	algemeen nut beogende instelling	EGCG	epigallocatechinegallaat
AOK	<i>Allgemeine Ortskrankenkasse</i>	EGGBI	<i>Europäische Gesellschaft für Gesundes Bauen und Innenraumhygiene</i>
AP	<i>Access Point</i>		
ATI	<i>amylase trypsin inhibitors</i>		
ATP	adenosinetrifosfaat	EHS	elektrohypersensitiviteit
AWACS	<i>Airborne Warning and Control System</i>	ELF	extreemlaagfrequent(e straling)
BAFU	<i>Bundesamt für Umwelt</i>	EMG	elektromyografie
BEEFI	<i>Biological Effects of Electromagnetic Fields on Insects</i>	EMV	elektromagnetisch veld
BfS	<i>Bundesamt für Strahlenschutz</i>	ENG	elektro-neurografie
BRD	Bondsrepubliek Duitsland	EUROPAEM	<i>European Academy for Clinical Environmental Medicine</i>
BUND	<i>Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland</i>	EUTB	<i>Ergänzende unabhängige Teilnameberatung</i>
CB	<i>Citizens Band Radio</i>	e.V.	erkende vereniging
CBD	cannabidiol	FDOJ	<i>Fatty degenerative osteonecrosis of the jawbone</i>
CT	computertomografie	FFP	<i>Filtering Face Piece</i>
CVS	chronisch vermoeidheids-syndroom	FODMAP	fermenteerbare oligosachariden, disachariden, monosachariden en (and) polyolen
DÄ	<i>Deutsches Ärzteblatt</i>	GG	<i>Grundgesetz</i>
DAB	<i>Digital Audio Broadcasting</i>	GHUP	<i>Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin</i>
DAK	<i>Deutsche Angestellten-Krankenkasse</i>		
DAO	diamine-oxidase		
DBU	<i>Deutscher Berufsverband Klinischer Umweltmediziner</i>	GHz	gigahertz
DDR	Duitse Democratische Republiek	GM	<i>German Modification</i>
DECT	<i>Digitally Enhanced Cordless Telecommunication</i>	GPS	<i>Global Positioning System</i>
dLAN	<i>direct Local Area Network</i>	GST	glutathion S-transferase
DMPS	dimercaptopropaansulfonzuur	HAW	<i>Hochschule für Angewandte Wissenschaften</i>
DMSA	dimercaptosuccinezuur	HBM	humane biomonitoring
DRK	<i>Deutsches Rotes Kreuz</i>	HF	hoogfrequent(e straling)
DSL	<i>Digital Subscriber Line</i>	HPU	hemopyroclactamurie
EAV	elektro-acupunctuur volgens Voll	HRV	hartritmevariabiliteit
ECG	elektrocardiogram	HTP	hydroxytryptofaan
EDA	elektrodermale activiteit	HWS	<i>Halswirbelsäule</i>
EDTA	ethyleendiaminetetra-azijnzuur	Hz	hertz
		IARC	<i>International Agency for Research on Cancer</i>

IBN	<i>Institut für Baubiologie und Nachhaltigkeit</i>	NVMN	Nederlandse Vereniging voor Medische Milieukunde
ICD	<i>International Classification of Diseases</i>	ÖDP	Ökologisch-Demokratische Partei
ICNIRP	<i>International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection</i>	ORF	Österreichischer Rundfunk
		OSR	Oxidative Stress Release
		PCP	pentachloorfenol
IEI-EMF	<i>idiopathic environmental intolerance attributed to electromagnetic fields</i>	PSA	prostaatspecifiek antigeen
		PVC	polyvinylchloride
		QR	Quick Response
ISDN	<i>Integrated Services Digital Network</i>	RF	radiofrequent(e straling)
IT	informatietechnologie	ROS	reactive oxygen species
JD	<i>Juris Doctor</i>	RVS	roestvrijstaal
kHz	kilohertz	RWTH	Rijnland-Westfaalse Technische Hogeschool
kWh	kilowattuur	SCENIHR	Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks
LAN	<i>Local Area Network</i>		
LF	laagfrequent(e straling)	SIGHI	Schweizerischen Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz
LFg	laagfrequentgeluid		
LiFi	<i>Light Fidelity</i>		
LTE	<i>Long Term Evolution</i>		
MCS	meervoudig chemische sensitiviteit	SOD	superoxide-dismutase
		SoVD	Sozialverband Deutschland
MD	<i>Doctor of Medicine</i>	SSK	Strahlenschutzkommission
ME	myalgische encefalomyelitis	STOA	Science and Technology Options Assessment
MedNIS	<i>Medizinisches Beratungsnetz für nichtionisierende Strahlung</i>	TCM	Traditional Chinese Medicine
		TETRA	Terrestrial Trunked Radio
µg/l	microgram per liter	TÜV	Technischer Überwachungsverein
mg/l	milligram per liter		
MHz	megahertz	UMTS	Universal Mobile Telecommunications System
MIMO	<i>Multiple-Input Multiple-Output</i>		
mmHg	millimeter kwik	USB	Universal Serial Bus
MRI	<i>magnetic resonance imaging</i>	UWV	Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen
MSM	methylsulfonylmethaan		
µW/m ²	microwatt per vierkante meter	VdK	Verband der Kriegs- und Wehrdienststopfer, Behinderten und Rentner
NASA	<i>National Aeronautics and Space Administration</i>		
NBMI	N1, N3-bis-(2-mercaptoethyl)isofthalamide	VDSL	Very-high-bitrate Digital Subscriber Line
NFC	<i>Near Field Communication</i>		
ng/g	nanogram per gram	VHF	Very High Frequency
NICO	<i>Neuralgia Inducing Cavitational Osteonecrosis</i>	VLC	Visible Light Communication
		V/m	volt per meter
NMR	nucleaire magnetische resonantie (kernspin)	VoIP	Voice over Internet Protocol
		WHO	World Health Organisation
nT	nanotesla	Wi-Fi	Wireless Fidelity
NV	naamloze vennootschap	wp	Wikipedia
		ZDF	Zweites Deutsches Fernsehen