

doen door de router zo te programmeren of door een tijdschakelaar (timer) te plaatsen op het stopcontact waarop de router is aangesloten.

- Bij sommige routers kan men het zendvermogen reduceren via de software

Let wel: kabels blijven de beste keuze

DIGITALE TELEVISIE

Bij de installatie van digitale televisie wordt vaak automatisch een draadloze modem geïnstalleerd. Vraag uitdrukkelijk om een verbinding met draad of een powerline-systeem.

TELEFONIE

Ter vervanging van een draadloze DECT telefoon kunt u indien nodig meerdere telefoons (met draad) plaatsen op verschillende plaatsen in huis of kiezen voor een bedrade telefoon met speaker-functie, zodat u toch handenvrij kunt bellen.

Verschillende fabrikanten bieden nu ook stralingsarme draadloze telefoons aan, ook bekend als 'Eco DECT'. Deze telefoons stralen enkel wanneer u de telefoon uit de houder neemt of begint te bellen. Bij de instellingen moet men dan kiezen voor 'Eco Mode Plus'.

Let wel: de veiligste keuze is een telefoon met draad.

BABYFOON

Vermijd alle modellen van het type 'DECT'. Kies voor een analoge en stralingsarme babyfoon of een die werkt met het powerline-systeem.

ALGEMEEN

Een algemene stelregel is om steeds voldoende afstand tot de draadloze router of het basisstation van DECT-telefoon te houden, waar ook.

Straling van de burens

De straling uitgezonden door WiFi-antennes en draadloze telefoons gaat minstens 100 meter ver. Dit betekent dat u ook blootgesteld wordt aan de straling afkomstig van uw burens, en omgekeerd. U kunt proberen er eens met uw burens over te praten of wat informatie in hun brievenbus te stoppen; een exemplaar van deze brochure bijvoorbeeld.

En omgekeerd, vermijd zelf draadloze technologieën uit respect voor uw burens.

Andere belangrijke stralingsbronnen

- **Tablets** (o.a. iPads): geheel te mijden omdat ze enkel draadloos met internet kunnen verbinden en zorgen voor hoge stralingsniveaus, zelfs wanneer u niet surft. Schakel WiFi, mobiel internet/dataverkeer en Bluetooth steeds uit wanneer niet in gebruik of zet de tablet in vliegtuigmodus. Doe dit zeker wanneer u er een kind op laat spelen!
- **Smartphones:** de antennes in een smartphone proberen steeds verbinding met het netwerk te maken en zorgen op die manier voor veelvuldige stralingspieken. Schakel WiFi, mobiel internet/dataverkeer en Bluetooth steeds uit wanneer niet in gebruik. Gebruik liever een gewone gsm, maar bel niet te veel of te lang. De vaste telefoon blijft de veiligste optie.
- **"Slimme" elektriciteitsmeters:** behoud bij voorkeur een analoge, mechanische elektriciteitsmeter

Wist u dat...

- ... het basisstation van een draadloze DECT-telefoon continu heel krachtig straalt, ook wanneer u niet belt?
- ... ook uw laptop of pc zelf sterke straling uitzendt als u draadloos surft? Schakel de WiFi-functie ('Airport' op Apple computers) alsook Bluetooth zoveel mogelijk uit.
- ... de Duitse overheid het advies geeft om WiFi thuis of op de werkplek te vermijden, omwille van de mogelijke gevolgen voor de gezondheid?
- ... tal van draadloze spelconsoles evenveel stralen als een WiFi-router?
- ... sommige mensen zeer gevoelig zijn voor straling ('elektrogevoelig') en dat draadloze technologieën voor hen zeer ernstige problemen veroorzaken in hun dagelijks leven?
- ... wereldwijd meer en meer ouders zich verzetten tegen het gebruik van WiFi op school?

Links:

www.beperkdestraling.org

www.facebook.com/beperkdestraling

Deze brochure werd gezamenlijk gerealiseerd door
Beperk de Straling en **Teslabel asbl**

Draadloze technologieën

Wat zijn de risico's voor uw gezondheid?

Tips om uw blootstelling te verminderen



WiFi, draadloze telefoons en babyfoons (DECT), tablets, smartphones, ... Draadloze technologie is alomtegenwoordig. Maar wist u dat deze en andere draadloze technologieën continu hoogfrequente straling uitzenden en dat dit wel eens schadelijk zou kunnen zijn voor uw gezondheid?

Stralingsgevaar

Vaak hoort of leest men dat er nog geen 'harde' bewijzen zijn voor de schadelijke effecten van elektromagnetische straling. **Dit is misleidend, want in realiteit bestaan er honderden wetenschappelijke studies die wel degelijk uitwijzen dat er heel wat reden is tot bezorgdheid.**

Zo bracht een internationale werkgroep van een dertigtal wetenschappers in 2012 opnieuw een rapport uit op basis van bijna 4000 wetenschappelijke studies. Dit tweede Biolnitiative-rapport besluit dat er meer dan voldoende aanwijzingen zijn voor ernstige negatieve effecten en dat het voorzorgsprincipe moet worden toegepast.

Maar ook talloze andere belangrijke wetenschappers en organisaties, zoals bijvoorbeeld het Europees Milieuagentschap en de Raad van Europa, pleiten ervoor om het gebruik van draadloze technologieën zoveel mogelijk te vermijden.

In deze brochure verneemt u welke de risico's juist zijn en hoe u zichzelf kunt beschermen.

Wat zijn de mogelijke gezondheidsproblemen door dit soort straling ?

Vaak wordt beweerd dat het gaat om relatief zwakke straling. Dat klopt misschien technisch gezien, maar geldt zeker niet vanuit een biologisch standpunt. Continue blootstelling, dag na dag, kan dit tot een hele resem gezondheidsproblemen leiden:

Neurologisch: slaapproblemen, hoofdpijn, geheugen- en concentratieproblemen, niet helder meer kunnen denken, leerstoornissen, duizeligheid, nervositeit, prikkelbaarheid, depressieve stemming, vermoeidheid, ...

Cardiologisch: hartkloppingen, hartritmestoornissen, hoge bloeddruk, ...

Oren: oorsuizingen (tinnitus), gevoel van druk, ...

Ogen: gevoel van druk en ongemak, verslechtering zicht, cataract, ...

Vruchtbaarheid: verminderde vruchtbaarheid, miskramen en geboorte-afwijkingen

Hormonaal: verstoorde productie van melatonine ('slaap-hormoon'), serotonine ('gelukshormoon') en andere neurotransmitters en hormonen.

Andere: huidproblemen (uitslag, warm of branderig gevoel, roodheid), spier- en gewrichtspijn, ...

Op lange termijn zijn er aanwijzingen voor:

- Een verhoogd risico op **kanker**, die bovendien op jongere leeftijd optreedt
- Schade aan zenuwstelsel en hersenweefsel
- Verhoogd risico op **neurologische, degeneratieve ziekten** zoals Alzheimer
- Belasting en uiteindelijk disfunctioneren van het **immuunsysteem**, waardoor men vatbaarder wordt voor ziekten en aandoeningen
- Schade aan het genetisch materiaal (DNA)

Zijn er dan geen veiligheidsnormen die ons beschermen?

De huidige normen zijn jammer genoeg achterhaald. Deze zijn namelijk enkel gebaseerd op kortetermijneffecten en op de veronderstelling dat straling enkel schadelijk kan zijn door opwarming (thermisch effect).

Ondertussen toonden wetenschappelijke studies echter al meer dan voldoende aan dat straling schade kan aanrichten op andere manieren, die niets met opwarming te maken hebben. Zo doet straling onder andere vrije radicalen ontstaan in het lichaam, die cellen en weefsels beschadigen.

Bovendien blijkt dat die schadelijke effecten al kunnen optreden bij stralingsniveaus die ver onder de huidige normen liggen. Kortom: de bestaande normen bieden geen bescherming.

Hoe kunt u zichzelf beschermen?

Draadloze technologieën ondermijnen de gezondheid op een langzame en sluipende manier. Zelfs al ervaart u op dit moment nog geen problemen, de keuze voor kabels is de enige keuze die uw eigen gezondheid, maar ook die van uw familie, vrienden en burens respecteert.

De basisregel is dus: vermijd draadloze technologieën en kies zoveel mogelijk voor kabels.

INTERNET

Professioneel geplaatste Ethernet kabels veroorzaken geen esthetisch of ander ongemak en u surft sneller en betrouwbaarder.

Op veel routers is het draadloos internet standaard geactiveerd, zelfs wanneer u het niet gebruikt. Om de **WiFi-functie te deactiveren:** volg de instructies bij uw router of van uw internetprovider.

Let op: draadloze routers zenden tegenwoordig vaak twee WiFi-netwerken tegelijkertijd uit, namelijk een privénetwerk en een openbaar, voor anderen toegankelijk netwerk. Contacteer uw internetprovider om het openbare netwerk uit te schakelen (opt out).

Als het in uw situatie echt te moeilijk is om met kabels te werken, of als u geen keuze heeft, let dan toch op het volgende:

- Een alternatief voor draadloos internet is het 'power-line' of 'homeplug' systeem, dat het internetsignaal verstuurt via de elektriciteitsdraden. Dit laat u toe overal in huis via elk stopcontact te surfen zonder extra kabels te leggen. Kies voor een maximale snelheid van 85 Mbps om 'lekstraling' op de elektriciteitsdraden te vermijden en **schakel 's nachts uit.**
- Schakel de WiFi enkel aan wanneer u het effectief gebruikt of schakel zeker 's nachts uit. Dit kunt u

