

Het huis als oplaadstation

Gezond wonen

Na een jaar vol gezondheidsklachten ontdekte Chantal Heesakker (34) dat zij elektro-sensitief is, extreem gevoelig voor straling. De bron van de ellende was niet alleen een zendmast in de nabije omgeving, maar ook een aantal 'gewone' apparaten in haar eigen huis die straling uitzonden. Inmiddels heeft ze allerlei maatregelen getroffen die haar huis maken tot wat het moet zijn: een veilige plek, een *hide-away*, zoals ze het zelf noemt, die je beschermt en waar je je kunt opladen. Vincent Duindam sprak met Chantal over haar soms moeilijke 'weg naar welzijn' en de ervaringen die zij daarbij heeft opgedaan.

"Gezond wonen kan het nieuwe wonen worden," zegt Chantal, "een verdieping van mooi wonen. Daarom ben ik op grond van mijn eigen ervaringen gestart met een adviesbureau dat mensen kan helpen bij het creëren van een gezonde woon- en werkplek. Ik wil mensen absoluut niet bang maken, maar wel bewust. Alle straling waaraan we in onze woon- en werkomgeving bloot staan brengt wel degelijk risico's met zich mee en daar kan iets aan gedaan worden. Op die manier word je misschien ook wel verlost van de (vage) klachten waarvan je dacht dat je er maar mee moest leren leven. Ik weet nu zelf hoe prettig het is om te leven in een 'gezond' huis."

Hoe kreeg je zelf in de gaten dat er iets mis was?

"Een maand of twee na de geboorte van onze

tweede zoon kreeg ik rare oogklachten; vlekkelig beeld, troebel zien en hoofdpijn. Heel veel hoofdpijn. Terwijl ik alles in mijn leven op orde had. Een mooi nieuw huis, twee gezonde kinderen, een fantastische man en mijn besluit om te gaan freelancen beviel me ook uitstekend. Maar dan toch die rare klachten. Ik werd er moe van en wilde echt weten wat het was. Had ik een bril nodig? Was het iets hormonaals? De huisarts en de gynaecoloog wuifden mijn klachten weg, ik zou wel moe zijn, nasleep van de bevalling, de drukte van twee kinderen. Maar ik had extra lang verlof genomen en de baby sliep snel door. De oudste ging net naar school - ik voelde op dat gebied geen enkele druk. Ik bleef aan de bel trekken en werd uiteindelijk doorverwezen naar een neuroloog. Praten, onderzoek, een MRI-scan leverden niets op. Ook de neuroloog had

geen idee waar mijn klachten vandaan kwamen. Ik kreeg een doorverwijzing naar een manueel therapeut, die zou de boel wel eens lekker los maken."

Maar de klachten bleven aanhouden? Hoe ging je daarmee om?

"Ik legde me er bij neer. Had altijd pijnstillers op zak voor de terugkerende aanvallen van hoofdpijn. In december startte ik toch weer met een baan in dienstverband. Na een paar dagen kreeg ik daar verschrikkelijke migraine, ik kon niks meer. Erg fijn in je eerste week. Een maand later stond ik op een ochtend op en kon mijn ogen nauwelijks meer open doen. Alsof er scherp zand in zat. Toevallig moest ik die week naar de oogarts waar ik vijf maanden op de wachtlijst had gestaan voor een uitgebreid gezichtsveld-

onderzoek. Hij had geen idee waarom mijn ogen zo droog waren en of die rare vlekken die ik zag daarmee te maken hadden. Ik kreeg druppels mee en een zalfje - het hielp voor geen meter.”

Hoe kwam je uiteindelijk achter de echte bron van de ellende?

“Ik kreeg van iemand het adres van een alternatieve genezer die de meest vreemde klachten oploste. Ik ben maar gegaan, want ik wist het niet meer. Deze man vertelde me na twee minuten dat mijn droge ogen een gevolg waren van een slecht functionerende lever. Die lever was vergiftigd en moest gereinigd. Maar dan moest eerst dat draadloze netwerk mijn huis uit en de DECT telefoons... Hoezo? Ik begreep er werkelijk niks van - eerlijk gezegd had ik alle indianenverhalen over het effect van straling altijd weggewuifd. En nu zat ik tegenover iemand die ondubbelzinnig zei: ‘Jullie gaan allemaal kapot aan de straling!’ Letterlijk. En ook moest ik stoppen met het slikken van al die synthetische vitaminepre-

paraten, veel te belastend voor mijn lever. Ik had hem niets verteld, maar inderdaad slikte ik elke dag een hele batterij aan pillen. Volgens deze man moest ik het zoeken in de natuurlijke hoek en o ja, ik zou er binnenkort wel achter komen wat ik moest gaan doen, want deze baan was niks voor mij...”

Heb je zijn raad direct opgevolgd?

“Mijn man Marcel is nogal nuchter. Aanvankelijk vond hij het een bespottelijk idee om DECTen WiFi de nek om te draaien, want hij heeft een bedrijf aan huis. Maar ik beet me erin vast, want ik had heel sterk het gevoel dat ik nu op het goede spoor zat. Tenslotte stemde Marcel ermee in; niet omdat hij erin geloofde, maar omdat ik het graag wilde. Dus bestelden we ‘ouderwetse’ telefoons en de computers kregen weer een draadje. Deze relatief kleine maatregelen hadden effect; de frequentie van de hoofdpijnaanvallen nam af en ik sliep ook weer een stuk beter. Via de alternatieve genezer kwam er iemand bij ons thuis om de straling te me-

ten. Op sommige plaatsen, onder andere op de kinderkamers, mat hij erg veel hoogfrequente straling - straling van buitenaf - van bijvoorbeeld UMTS masten. Het verbaasde hem dat we niet al veel meer klachten hadden. Marcel raakte aan de ene kant geïrriteerd. Hij vond het maar vaag, bangmakerij. Maar aan de andere kant was hij net als ik onder de indruk van de meetresultaten.

Na een weekend van onrust en heen en weer gepraat besloot ik een *second opinion* te vragen. Ik vond het adres van een gecertificeerd woonbioloog, Raymond Lescrauwaet. Hij kon gelukkig snel komen en na drie uur grondig meten bleek inderdaad dat er op een aantal plaatsen veel hoogfrequente straling van buiten naar binnen kwam. In het huis zelf waren nog maar weinig bronnen van elektrovervuiling doordat we waren gestopt met WiFi en de DECT telefoons de deur uit hadden gedaan. Wel gaf hij tips om onze slaappleats gezonder te maken, want door de motoren onder ons elektrisch verstelbare bed lagen wij op een wisselend elektrisch veld én op een magnetisch veld door de permanente magneten in de motor. En dat, vertelde hij, kan zeer belastend zijn. Ook gaf hij ons het

transformator, dus in feiten lig je vele uren boven op de elektromagnetische velden. Haal daarom de stekker uit het waterbed op het moment dat je erin stapt. En steek hem pas weer in het stopcontact nadat je bent opgestaan. Je kunt er ook voor kiezen een dubbelpolige schakelaar te laten aanbrengen, maar de stekker eruit is wel zo makkelijk en safe.”

WiFi. “Een draadloos netwerk bevat een zendertje, het modem, dat constant aanstaat, of dat nu nodig is of niet. Er is dus voortdurend straling en dicht bij je. Je kunt het modum uitschakelen wanneer het niet gebruikt wordt, maar beter is het om gewoon een kabeltje aan te (laten) sluiten, zodat je van het zendertje verlost bent. Voor je laptop geldt hetzelfde; ook die kun je beter met een ‘draadverbinding’ laten uitrusten en het ontvangertje in de laptop softwarematig (laten) uitzetten.

De mobiele telefoon. “Te veel mobiel bellen is voor niemand goed, maar met kinderen moet je zeker voorzichtig zijn. Kinderen tot een jaar of 14, 15 zouden maximaal 10 minuten achtereen moeten bellen, en niet meer dan twee of drie keer per dag. Verder geldt voor iedereen: bel het liefst waar je een goede ontvangst hebt, bijvoorbeeld buiten. En juist niet in de auto, tram of in de trein, waar je mobieltje sterker moet zenden voor de ontvangst.”

GSM/UMTS-zendmasten, wanneer deze binnen zicht staan (500 meter). “Het is mogelijk de straling via textiel, verf of folie buiten je huis te houden, maar om een averechts effect te voorkomen is het wel belangrijk om een professional, een woonbioloog, metingen te laten verrichten, voor en na de ingreep. Het gebeurt wel eens dat met de genomen maatregelen weliswaar de straling van een mast buiten wordt gesloten, maar dat er tegelijkertijd straling van een andere, minder in het zicht staande mast, in huis wordt vastgehouden.



adres van een bedrijf dat afschermingsmaterialen levert en aanbrengt. Er werd speciale folie aangebracht op een aantal ramen en stralingswerende verf op enkele muren. Bij de nameting bleek dat deze maatregelen heel effectief waren geweest.”

Zo is er dus een heel proces van bewustwording bij jou op gang gekomen?

“Ja, ik ben me er meer dan ooit van bewust hoeveel UMTS masten er in ons dichtbevolkte land staan - ik kan ze zelfs voelen. Als ik ergens loop en druk in mijn hoofd voel en draaierigheid in mijn ogen hoeft ik maar om mij heen te kijken en ja hoor: daar staat er een. En zodra ik verder uit de buurt ben, nemen de klachten weer af. Ook viel ineens het kwartje waarom ik achter mijn pc vaak zo narrig, zo geïrriteerd werd. Koude handen kreeg, een stijf gevoel in mijn rug en nek en altijd die rare oogklachten. Het verminderen van de straling in huis was een eerste stap op weg naar welzijn. Maar door wat folie op de ramen en wat stekkers eruit, ga je je wel beter, maar niet ineens geweldig voelen. Want ook ons water is energetisch belast en vervuild met resten van medicijnen en chemicaliën en de lucht die we inademen vervuild. Daarom besloot ik ook dat aan te pakken. We hebben een vitaliser op de waterleiding aangesloten, een apparaat dat kraanwater zijn oorspronkelijke, natuurlijke energie terug geeft. Om de luchtkwaliteit te verbeteren hebben we een luchtfilter geplaatst die tevens de lucht voorziet van goede ionen. Sindsdien heb ik nauwelijks meer last van keelpijn, een klacht die ik daarvoor heel vaak had, en Marcel veel minder last van zijn hooikoorts. Ook de slaapkamer hebben we onder handen genomen: op ons bestaande bed hebben we speciale oplegmatrasjes en een dekbed gelegd met bipolaire magneetjes en ke-



Experts over straling

Dr.ir. Michiel Haas: ‘Te veel mobiel bellen is voor niemand goed’

Michiel Haas is de schrijver van het boek ‘Elektro-stress en Gezondheid’ en geldt als een autoriteit op dit gebied. Hij studeerde in Zwitserland, promoveerde aan de TU-Eindhoven en is de oprichter van het Nederlands Instituut voor Bouwbiologie en Ecologie (NIBE) in Naarden, een multidisciplinair onderzoeksinstituut en raadgevend ingenieursbureau. Door NIBE worden o.a. instrumenten ontwikkeld om milieubelasting inzichtelijk en daardoor gemakkelijker bespreekbaar te maken. Het NIBE geeft adviezen aan vooral gemeenten, rijksdiensten, ontwikkelaars, aannemers, architecten en professionele opdrachtgevers.

Iedereen kan klachten krijgen door elektromagnetische straling, zegt Michiel Haas. “Zo’n twee procent van de bevolking is net als Chantal extreem elektro-sensitief. Zij ontwikkelen al klachten bij een relatief kleine dosis. Tien procent van de mensen is in aanleg elektro-sensitief; in Zwitsers en Oostenrijks onderzoek wordt inmiddels zelfs al gesproken over twintig tot dertig procent. Dus is het wel zaak je bewust te worden van de hoeveelheid straling waaraan je dagelijks bloot staat.” Het gaat bij straling vooral om twee dingen: hoe lang word je eraan blootgesteld, en hoe intens. Die intensiteit is afhankelijk van het apparaat en de afstand. Haas: “Een korte blootstellingsduur, zoals bij een

elektrische tandenborstel of scheerapparaat is dus volstrekt ongevaarlijk - tenzij je overgevoelig bent. Maar waar je wel op moet letten zijn de apparaten die constant aan staan. De elektrische radiowekker naast je bed bijvoorbeeld, de DECT-telefoon, het waterbed, maar ook zenders van buitenaf of hoogspanningsleidingen. De alarmbellen moeten echt gaan rinkelen, wanneer er sprake is van een lange blootstellingsduur en dicht bij het lichaam. Mensen doen vaak heel paniekerig over een GSM/UMTS zendmast op een kilometer van hun huis terwijl ze met een gerust hart uren per dag naast hun DECT-telefoon zitten. Weliswaar is het zendvermogen van de zendmast veel hoger, maar de invloed neemt met het kwadraat van de afstand af.”

Top 5

Ook als je niet extreem gevoelig bent, zijn er toch allerlei apparaten waar je last van kunt krijgen. Michiel Haas noemt de vijf grootste boosdoeners - en wat je eraan kunt doen om het risico te verkleinen.

De DECT-telefoon. “Dit systeem bevat een zendertje dat altijd actief is, ook op momenten dat je niet belt. De DECT-telefoon moet je zonder meer je huis uit doen. Weggooien bedoel ik, niet weggeven aan iemand anders, want ze zijn voor niemand gezond. Er zijn goede alternatieven en voor wie echt draadloos wil is er ook een DECT die alleen straling uitzendt op het moment van gebruik en verder niet.”

Het waterbed. “Het verwarmingselement van deze bedden bevat een



ramische vezels erin. Dit slaapsysteem zorgt er onder andere voor dat je gedurende de nacht omringd bent met een natuurlijk magnetisch veld. Normaal gesproken laden wij mensen ons op door zonlicht, zuiver water, volwaardige voeding, beweging, ongestoorde slaap en door ons goed te aarden, met onze voeten op de grond dus. Maar dat proces wordt verstoord door alle vervuiling. De eerste nachten voelde het werkelijk alsof ik een lege batterij was. Zodra ik ging liggen, lag ik als vastgenageld op het matras - in de oplader. Dat was zo'n prettig gevoel. Soms ging ik ook overdag even tien minuten liggen, om even bij te tanken. Marcel vond het juist helemaal niet prettig in het begin; soms sleepte hij midden in de nacht de oplegmatras van zijn



bed omdat hij er gek van werd, er te veel energie van kreeg. Maar na een paar weken wilde hij niet meer zonder. Ook de kinderen slapen nu op een magneetmatras en vooral mijn jongste reageert er duidelijk op. Het is een druk jongetje, maar ontspant nu onmiddellijk als ik hem in zijn bedje leg. Al met al kan ik zeggen dat het hele gezin zich beter voelt dan voorheen. Zelfs Marcel is er inmiddels van overtuigd dat we goed bezig zijn geweest - hij voelt zichzelf veel prettiger in huis.”

Inmiddels heb je een eigen adviesbureau, Heart for Home.

“Ja, dat idee ontstond geleidelijk aan. Ik heb tijdens mijn eigen zoektocht zo veel informatie verzameld, mensen gesproken en ervaring opgedaan; dat wil ik graag inzetten om anderen verder te helpen. Er zijn meer mensen met onduidelijke gezondheidsklachten zoals die van mij en wellicht kunnen die op een vergelijkbare manier worden opgelost. Ik ben door mijn klachten op een andere manier naar het fenomeen ‘wonen’ gaan kijken. De maatregelen die wij thuis hebben genomen waren alles bij elkaar opgeteld niet goedkoop, maar het effect is enorm. Veel mensen - ook ik - zijn vaak alleen maar bezig met het verfraaien van hun huis; mooie meubels, steeds een ander tintje op de muren. Niks mis mee hoor, maar je kunt ook aandacht geven aan de dingen die je niét ziet, je huis zo inrichten dat het een plek wordt die je draagt en ondersteunt, een aangenaam veilige schuilplaats, die je beschermt tegen vervuiling en straling. Door mijn eigen zoektocht weet ik inmiddels dat er zo veel aanbod is op dit gebied dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Ik heb nu goed door wie de charlatans zijn - want die zijn er helaas ook - en wie de echte experts op het gebied van gezond wonen. Als consultant werk ik regelmatig samen met Raymond Lescrauwaet, een woonbioloog. Mensen die een meting hebben laten verrichten, kan ik op grond van de



uitslag daarvan adviseren welke stappen ze zouden kunnen nemen om hun woonklimaat te verbeteren. Daarbij gebruik ik mijn expertise, maar ook mijn intuïtie, want om tot een ‘welzijnshuis’ te komen kom je er niet alleen met techniek.”

Literatuur en adressen

‘Elektrostress en Gezondheid: invloed van elektriciteit en zenders’ van dr.ir. Michiel Haas geldt als een standaardwerk op dit gebied. Uitgeverij NIBE, ISBN 9074510094.

www.heartforhome.nl

het adviesbureau van Chantal Heesakker voor verdieping van je woonplezier, helpt bij het creëren van een gezonde woon- en werkplek.

www.nibe.org

site van het Nederlands Instituut voor Bouwbiologie en Ecologie (NIBE).

www.dewoonbioloog.nl

site van De Woonbioloog voor metingen in huis en kantoor conform bouwbiologische richtwaarden SBM 2003. Tevens voor gratis informatieavonden door heel Nederland. Ook voor workshops/cursussen via De Volksuniversiteit.

www.group4wellness.com

site van Group4Wellness voor producten, diensten en keurmerken voor een gezonde woning, kantoor, bedrijf, school, ziekenhuis en hotel.

www.gaiaaqua.nl

site over het vitaliseren van drink- en douchewater met veel informatie.

www.stralingsrisicos.nl

site van het Nederlandse Straling Platform met veel informatie.

TEKST VINCENT DUINDAM FOTOGRAFIE PAUL DE GRAAFF

Experts over straling

Woonbioloog Raymond Lescrauwaet:

‘Wij willen geen paniek zaaien, maar mensen bewust maken.’



Raymond Lescrauwaet studeerde elektro-techniek en volgde diverse cursussen in elektro-biologie en bouwbiologie in Duitsland. Zijn huidige passie is maatschappelijk verantwoord ondernemen in preventief welzijn middels *personal wellness* en bouwbiologie.

De groep mensen bij wie hun klachten toegeschreven zouden kunnen worden aan straling, neemt sterk toe, zegt Lescrauwaet. “De symptomen lopen uiteen van allergieën tot en met vermoeidheid, hoofdpijn en zelfs hartritmestoornissen. Je ziet zulke verschillende klachten omdat de straling werkt op het immuun- en het hormoonstelsel. Dat betekent dat je totale conditie en weerstand verminderen, en dat je op je zwakke plek geraakt wordt.” De moderne mens wordt letterlijk omringd door apparaten die straling uitzenden. Thuis kun je maatregelen nemen als simpelweg de stekkers uit het stopcontact trekken als je een van die apparaten niet gebruikt. “Maar binnen scholen, ziekenhuizen, bejaardentehuizen en openbare gebouwen zijn er veel minder mogelijkheden voor het individu om maatregelen te kunnen nemen en de overheid steekt tot nu toe haar kop in het zand. In Nederland gebeurt er maar weinig op dit gebied, in tegenstelling tot de landen om ons heen. Zo worden in Oostenrijk en België jongeren gewaarschuwd voor te veel mobiel bellen - in België heeft de overheid kort geleden 700.000 waarschuwingsflyers verspreid. In Oostenrijk heeft men bewust gekozen voor minder krachtige zendmasten dan hier. De langetermijneffecten van elektromagnetische straling zijn nog nauwelijks onderzocht, daarom is het hanteren van een wereldwijd voorzorgsprincipe noodzakelijk. Dat heeft het NIBE (Nederlands Instituut voor Bouwbiologie en Ecologie) ertoe gebracht strengere normen te hanteren dan de overheid en deze passen de woonbiologen nu al toe.”

Gezonde leefomgeving

Woonbiologen kunnen thuis of op het werk komen meten conform de strenge normen van het NIBE. Ze maken een meetrapport en geven advies voor eventuele verbeteringen. Ook worden er gratis informatieavonden, workshops en cursussen gegeven om bij te dragen aan de bewustwording. “Wij willen geen paniek zaaien,” zegt Lescrauwaet, “maar mensen bewust maken dat ze zelf veel kunnen doen aan een gezonde leefomgeving. Als wij een nieuw huis willen kopen laten we een deskundige komen om te kijken of de fundering en het dak goed is, de kozijnen niet verrot zijn. Misschien wordt het in de toekomst ook wel heel gebruikelijk om daarnaast aan een woonbioloog te vragen hoe het met de stralingsrisico's in en om het huis is gesteld.”