



TIPS VOOR MINDER STRALING



TIPS VOOR

Minder Straling



WAT VOOR STRALING HEB JE IN HUIS?

We kunnen elektromagnetische straling niet zien, maar het is wel te meten en hoorbaar te maken met meetapparatuur. We maken onderscheid tussen RF-straling (wifi, bluetooth, zendmasten, mobieltjes), en laagfrequente velden (bv. hoogspanningslijnen en elektriciteitsleidingen in huis).

Bekabelen

Werk bij voorkeur zoveel mogelijk bekabeld met een internetverbinding via een netwerkkabel. Internet via de kabel is volledig stralingsvrij.



Wifi is tweerichtingsverkeer. Voor elk stukje data dat vanuit de wifi-router wordt verstuurd, stuurt je device een bevestiging terug. Wifistraling afkomstig van je device is sterk en het apparaat zit dicht op je het lichaam. Wil je helemaal stralingsvrij op je iPad of iPhone werken, schaf dan een iPad/iPhone adapter aan, waarmee je je device zelfs met een kabel kunt aansluiten op de router. Je kunt de iPhone of iPad dan in de vliegtuigmodus zetten (met wifi uitgeschakeld) en toch op het internet surfen en apps gebruiken.



Een moderne mobiele telefoon kun je ook bekabelen met een USB-C Ethernet adapter.



Afstand is je vriend

De algemene regel bij elektromagnetische straling is: afstand is je vriend. Hoe dichterbij het device of de router, hoe meer straling.

Gebruik een tablet niet op schoot maar leg hem op tafel. De tablet geeft naast wifistraling ook een laagfrequent magnetisch veld tot ongeveer een halve meter rondom het apparaat.

Draag je mobiel niet op je lichaam, maar doe hem in een tas of leg hem ergens neer zodra dat kan. Als je op je smartphone via wifi verbonden bent geeft dat veel meer straling dan via mobiele data (mits het bereik goed is). Je kunt je telefoon als je hem niet gebruikt op vliegtuigmodus zetten of helemaal uit. Of zet wifi, bluetooth, mobiele data en NFC uit, en dan ben je nog steeds telefonisch bereikbaar.



Als je belt met je mobiele telefoon, zet hem dan op de speaker of gebruik een stralingsarme airtube headset. Dat zijn headsets met een lucht slangetje, waardoor de straling niet via de metalen snoertjes naar het hoofd wordt geleid. Laat evt. gesprekken automatisch doorschakelen van je mobiel naar de vaste lijn.



Wifistraling

Zet de wifi router 's nachts uit, evenals wifi-extenders. Dit scheelt enorm veel wifistraling want zelfs als je ze niet gebruikt stralen deze sluipzender gewoon door.



Overweeg om een stralingsarme JRS Eco router aan te schaffen. Deze router geeft alleen straling als je de wifi ook echt gebruikt en schakelt automatisch uit wanneer er geen devices verbonden zijn. Wanneer je vervolgens de wifi inschakelt op je draadloze apparaat, schakelt de router het draadloze signaal direct weer in. De JRS Eco router is 100% stralingsvrij in standby, en biedt tevens de mogelijkheid om op geprogrammeerde tijden de wifi uit te schakelen. Zelfs als de wifi actief is heeft de JRS Eco router een 90% lagere puls frequentie dan bij een gewone router. Ook heeft de Eco router een handmatige aan/uit-knop, en het zendvermogen is instelbaar. Ontvang nu 10 euro korting op een JRS Eco Router met de couponcode EBSNYZU3.



Schakel de bluetooth van apparaten uit als je ze niet gebruikt, bijvoorbeeld van telefoon, draadloze koptelefoons, of de muzikinstallatie.



Slaapkamer

Verwijder de mobiele telefoon uit je slaapkamer. Verzin een plek voor het opladen van je apparaten ver van je slaapkamer vandaan.

Elektrische velden: Hou 1 meter afstand tussen het bed en alles wat elektrisch is. Dus binnen 1 meter naast het bed (of eronder) géén (verleng)snoeren, stekkerdozen, lampen enz. Zet ze uit als ze niet gebruikt worden. Trek daarbij ook de stekker uit het stopcontact. Er is namelijk een elektrisch veld rondom dingen die in het stopcontact zitten en om hun snoer, afhankelijk van hoe om de stekker in het stopcontact zit.

Geen zin om steeds de stekker uit het stopcontact te trekken? Dan kun je een dubbelpolige stekkerschakelaar gebruiken. Je weet dan zeker dat het elektrisch veld rondom het snoer en het apparaat wordt teruggebracht tot nul, hoe de stekker ook om zit.

Een wekker nodig? Koop een simpele wekker op batterijen en dump je wekkerradio omdat deze continu een klein magnetisch en elektrisch veld afgeeft.

Minimaliseer beeldschermgebruik voor het slapen. Het blauwe licht dat door elektronische apparaten wordt uitgestraald kan je melatonine-aanmaak en slaap verstoren.



Overige aandachtspunten



Een draadloze Gigaset-Dect-telefoon die je wellicht thuis hebt staan, kun je in de 'Dect uit' stand zetten. Dit zorgt ervoor dat handset en basisstation 100% stralingsvrij zijn als er geen gesprek gevoerd wordt. De handset hoeft daarvoor niet op het basisstation teruggeplaatst te worden zoals bij andere modellen. Er zijn trouwens nog altijd vaste telefoons met snoer te koop.

De schedel van kinderen is dunner dan die van volwassenen en hun hersenen ontwikkelen zich nog volop. Elektromagnetische straling dringt dieper door in hun hoofd. Laat kinderen daarom zo weinig mogelijk de mobiele telefoon en iPad gebruiken. Het is geen speelgoed.



Meten is weten. Wil je echt alles weten over de elektromagnetische velden in je huis, dan kun je het laten meten door een EMV-meetspecialist. Of je kunt overwegen om een eenvoudige stralingsmeter te kopen. Zoals bijvoorbeeld de Cornet Alles-in-een meter, die zowel radiofrequente straling (RF) als laagfrequent magnetisch veld en elektrisch meet.

Vermijd het gebruik van je mobiele telefoon in metalen ruimtes, zoals de auto of een lift. De metalen omgeving kaatst de straling terug waardoor je blootstelling hoger is.

Interessante boeken over dit onderwerp zijn o.a. "Overpowered" van M. Blank, en het boek over straling in huis "Hoe vind ik een gezonde woning" dat je gratis kunt downloaden op de website van JRS Eco Wireless.



MIJN PLAN VOOR

Minder straling

Zo ga ik de straling verminderen





Leef gezonder met meetbaar minder elektromagnetische straling!

dr.ir. Jan-Rutger Schrader, oprichter van JRS Eco Wireless en uitvinder van de JRS Eco-router.



Ontvang nu 10 euro korting op een JRS Eco Router met de couponcode

EBSNYZU3

jrseco.com/wifi

Google
Reviews ★★★★★

Richard Beaumont ★★★★★

Ik ben zo dankbaar dat jullie iets hebben gecreëerd dat zo goed werkt. Ik heb mijn RF-meter gebruikt om het verschil te meten en er is een aanzienlijke daling van de elektromagnetische straling. Ik heb het uit nieuwsgierigheid gemeten. Mijn lichaam vertelde me al dat er een last was weggenomen. We hebben meer pioniers zoals jullie nodig. Ontzettend bedankt!

[Meer reviews](#)