De meest complete gids over bescherming tegen elektromagnetische straling



Penta Power

Inhoud

De meest complete gids over bescherming tegen elektromagnetische straling

Inleiding 3

1. Basisprincipes straling 7
   1. Hou afstand 8
   2. Beperk blootstelling in de tijd 10
   3. Vermijd piekbelasting 11
   4. Beperk het gebruik 12
   5. Onze kinderen moeten extra beschermd worden 13
   6. Immuniteit is belangrijk 14

2. Tips voor een zalige nachtrust 15
   1. Beperk vooral 's nachts het stralingsnivea 17
   2. Vermijd elektrische wekker of wekkerradio 18
   3. Vermijd elektrische dekens 19
   4. Vermijd elektrisch verstelbaar bed of waterbed 20
   5. Vermijd metalen bedframes en matrassen met vering zoals een boxspring 20

3. Eigen apparaten 21
   1. Smartphone en tablet 21
   2. DECT-toestellen 23
   3. De babyfoon 24
   4. Wat is SAR-waarde? 26
   5. Schakel overbodige functies uit 27
   6. Bel met headset 27
   7. De risico's van "Wearables"of smartwatches, fitnesstrackers enz. 28
   8. Microgolfoven of magnetron 29

Inhoud vervolg

9. Inductiefornuis 30
10. Werk zoveel mogelijk met kabel 31
11. Zonnepanelen op de woning 32
12. Slimme meters 33

4. Mobiliteit 34
1. In de wagen 34
2. Elektrische of hybride auto's 35
3. Elektrische fiets en step 35
4. Openbaar vervoer 36

5. Straling uit de leefomgeving 37
1. Hoogspanningskabels 37
2. Hoogspanningscabines 38
3. Het gevaar van -soms goed verborgen- zendmasten 38
4. Satellieten 40
5. Radar 41

6. Resterende straling neutraliseren en transformeren, hoe kan dat? 42

Doe de gratis stralingsscan

De meest complete gids over bescherming tegen elektromagnetische straling. © 2025, Lode Denecker
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behoudens gebruik van uitzonderingen zoals vermeld in de Auteurswet. Alhoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de auteur geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten, onvolkomenheden of onjuist-heden in dit boek. Bovendien kan de auteur niet garanderen dat de inhoud van het boek actueel is. Bovendien kan informatie en kunnen adviezen in dit boek niet beschouwd worden als persoonlijk advies. De auteur is niet aansprakelijk voor enige schade als gevolg van het gedeeltelijk of geheel of onjuist toepassen van de informatie en adviezen uit dit boek.

Inleiding

Elektromagnetische straling:

onzichtbaar en niet voelbaar, maar wel meetbaar en altijd en overal aanwezig.

Dat komt door nieuwe technologieën die de afgelopen decennia aan een razendsnel tempo deel zijn gaan uitmaken van ons dagelijks leven. Maar dit comfort heeft jammer genoeg ook een keerzijde.
En wij zijn betrokken partij, mens, dier en leefomgeving. Het is dus belangrijk dat we ons bewust worden van de aanwezigheid van de "stralingsbronnen" en dat we verantwoord omspringen met de huidige technologieën.

Vaak zullen er keuzes moeten gemaakt worden.

Mens, dier en leefomgeving beschermen tegen de negatieve impact van die straling, dat is de missie van Penta Power.

Lode, **gerenommeerd stralingsexpert**, ontwikkelt samen met een team ervaren professionals en therapeuten innovatieve oplossingen voor een stralingsvrije, energieke leefomgeving.
Hun missie: een gezonde toekomst voor mens, plant en dier.
Ervaar zelf wat Penta Power voor jou kan betekenen.



Met dit E-book wordt deze kennis nu gedeeld,
liefst met zoveel mogelijk mensen. Je komt alles te weten over de aanwezigheid van elektromagnetische straling en de mogelijke gezondheidseffecten ervan. We geven advies hoe je makkelijk zelf straling kan beperken en zo jezelf en je gezin optimaal beschermt.



Zijn fysiek en mentaal welzijn prioritair voor jou? Dan is dit E-book onmisbaar.

Beginneling of gevorderd kenner van elektromagnetische straling? Je leert straling te detecteren en je wordt slimme handvaten aangereikt voor een efficiënte aanpak.

Jij beslist hoe en in welke mate je hier verder mee aan de slag gaat.



Vormen van elektromagnetische straling

Er zijn twee vormen:



- **De laagfrequente velden of straling**
  Afkomstig van het elektriciteitsnet, dus met een frequentie van 50 Hertz. Deze heeft een elektrische en een magnetische component.



- **De hoogfrequente straling**
  Varieert in frequentie en in sterkte en heeft ook een elektrische én een magnetische component. Deze vorm wordt gebruikt voor draadloze telecommunicatie zoals de mobiele telefoon, wifi, DECT (draadloze huistelefoons), routers enz.

De aanwezigheid van elektromagnetische straling

De aanhoudende exponentiële groei van de hoeveelheid elektromagnetische straling vergroot drastisch de hoeveelheid en duur van blootstelling. Dat is onder andere het gevolg van de enorme toename van het aantal draadloze toestellen en de verdere ontwikkeling van steeds meer draadloze technologieën.

Ons leven wordt er comfortabeler door, maar deze technologische vooruitgang verhoogt ook aanzienlijk de kans op schadelijke gezondheidseffecten voor mens en dier.

Mogelijke gezondheidsklachten:











- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Niet uitgeslapen wakker worden
- Stress - spanningsgevoelens
- Algemene malaise
- Concentratiestoornissen
- Geheugenproblemen
- Hoofdpijn
- Migraine
- Depressie
- Irritaties - prikkelbaarheid
- Zicht- en gehoorstoornissen
- Cardiovasculaire problemen (hart- en bloedvaten)
- Huidproblemen
- Duizeligheid
- Stijfheid
- ...

Straling verminderen: wat kan je makkelijk zelf doen?

In de woning, onderweg en op onze werkplek kunnen we gelukkig veel zelf doen om ons te beschermen tegen straling.

Je krijgt eenvoudige tips mee, die onmiddellijk toepasbaar zijn in de leef- en werkomgeving. Daarvoor baseert Penta Power zich op een door de jaren heen opgebouwde knowhow qua elektrosmog en de gevaren ervan.

Door zoveel mogelijk tips toe te passen, bescherm je je gezondheid en die van je gezin.



1. Basisprincipes straling

Ontdek hier de basisprincipes om veiliger en slimmer om te springen met elektromagnetische straling.

1. Hou afstand

In tegenstelling tot wat men verwacht, is de intensiteit van straling niet lineair, maar kwadratisch met de afstand tot de stralingsbron. Dat betekent dat als je je twee keer zo ver van een stralingsbron bevindt, de belasting niet de helft, maar vier keer lager is.

Bevind je je vier keer verder van een stralingsbron, dan is de straling maar liefst zestien keer minder. **Blijf dus altijd zo ver mogelijk van elke stralingsbron vandaan.**

2 keer zo ver
=
4 keer minder straling



Nuttige weetjes

- Vermijd het dragen van wearables of een gsm op je lichaam of in je broekzak. Hou afstand van deze apparaten.
- Hou draadloze apparatuur (bv. wifi antenne, DECT oplader) zo ver mogelijk weg van de plaatsen waar je leeft, werkt en slaapt: bed, bureau, tafel, zetel enz.
- Vermijd lichaamscontact met de gsm door het gebruik van de luidsprekerfunctie, een headset of oortjes.
- Ga niet wonen in de nabije omgeving van gsmmasten, hoogspanningscabines en hoogspanningsleidingen.
  Dit is zeker een no go!
- Voedingsmiddelen nemen ook straling op:
  hou eten en drinken zo ver mogelijk weg van stralingsbronnen.







2. Beperk blootstelling in de tijd

Hou de tijdspanne waarin je blootgesteld wordt aan straling van draadloze apparaten (mobiele telefoon, smartphone, tablet, wifi...) zo kort mogelijk. Deze kan makkelijk gehalveerd worden door nachtelijke blootstelling te vermijden.
De instelling vliegtuigmodus op de gsm en een tijdschakelklok op de wifi-router en -versterker zijn daarbij handige hulpmiddelen.

Een tijdschakelklok zet wifi-routers en -versterkers 's nachts op non-actief
= geen straling



3. Vermijd piekbelasting

Wanneer produceren toestellen een veel hogere straling?

- Na het intikken van het telefoonnummer, bij het drukken op het telefoonicoontje, probeert het toestel verbinding te zoeken met de mast en wordt er kortstondig extra veel straling opgewekt. Op dat moment wordt de gsm best zo ver mogelijk van het hoofd gehouden.

- Bij een slechte verbinding moet het toestel veel meer straling uitzenden om de gsm-mast te bereiken.
  Vermijd dus locaties met slecht bereik (woning met veel isolatie, voertuigen, lift, kelders, ondergrondse parking...).

- In een huis met slechte mobiele ontvangst is er theoretisch minder straling van de zendmasten aanwezig. Maar, de toestellen moeten véél meer straling genereren om de masten te kunnen bereiken, waardoor er uiteindelijk veel meer stralingsblootstelling is en je batterij ook veel sneller leeg loopt.



4. Beperk het gebruik

Gebruik alle draadloze technologieën met gezond verstand.

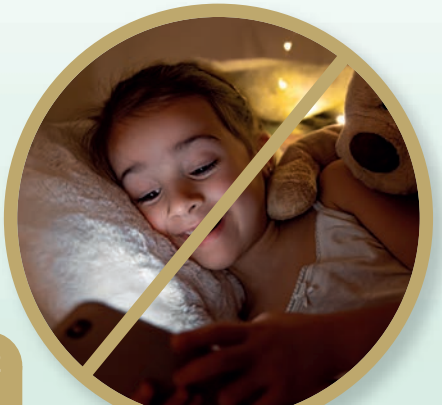
Naast de negatieve impact van de straling zijn er nog tal van andere verstorende effecten op ons algemeen welzijn vastgesteld.
Enkele voorbeelden:

- Het typische blauwe licht van mobiele schermen verstoort de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon dat onze waak-slaapcyclus bepaalt. Dat maakt het moeilijker om de slaap te vatten. Schermgebruik voor het slapengaan beperken is dus zeker aan te raden.
- Overmatig gebruik van de smartphone leidt niet enkel tot slaap-problemen, het verstoort ook nog eens ons normaal functioneren en de ontwikkeling van sociale vaardigheden.
- ...

Er zijn zeker voor de oudere draadloze technologieën veel korte en middellange termijneffecten voor mens, dier en plant gekend. Er is echter nog maar weinig bekend over de lange termijn effecten van straling en de effecten van de nieuwere vormen van straling zoals bv. 5G.

Op basis van het voorzorgsprincipe is het aan te raden om straling zoveel mogelijk te vermijden.

Gebruik zo weinig mogelijk draadloze technologieën.



5. Onze kinderen moeten extra beschermd worden

Een ongeboren kind, baby's en kinderen tot 16 jaar hebben een snelle celdeling, waardoor een mutatie heel snel kan uitgroeien tot een (kwaadaardig) gezwel. Het is bewezen dat elektromagnetische straling het risico op verschillende vormen van mutaties en kankers, zowel bij kinderen als bij volwassenen, significant verhoogt.

Daarbij komt nog dat kleine kinderen een dunnere schedel hebben, waardoor de straling van bv. een smartphone veel makkelijker de hersenen bereikt en bij gevolg sneller schade kan aanrichten.

Tablets en smartphones worden bij uitstek gebruikt voor kindervermaak. Toch is het vooral voor jonge kinderen extreem belangrijk dat schermtijd duidelijk wordt afgebakend of beter nog, vermeden. Samen kiezen voor een gezelschapsspel of een leuke wandeling, zijn prima alternatieven. Dit betekent minder blootstelling aan straling, maar vooral ook meer quality time met het hele gezin.



Weet dat ouders het grote voorbeeld zijn voor hun kind. Als je als ouder zelf bewust omgaat met schermtijd, zal je kind vaker geneigd zijn om dat ook te doen.

Denk dus goed na voor je je kinderen een gsm geeft of hen laat spelen met jouw gsm.



Kinderen tot 16 jaar en zwangere vrouwen moeten extra beschermd worden!

6. Immuniteit is belangrijk

Gezonde voeding, voldoende beweging en een goede nachtrust zorgen voor een sterker immuunsysteem.

Een sterke immuniteit beschermt jou tegen virussen, bacteriën enz. maar ook tegen de negatieve impact van elektromagnetische straling.







2. Tips voor een zalige nachtrust

Veel mensen hebben slaapproblemen zonder te weten wat hiervan de oorzaak kan zijn. Het is algemeen bekend dat straling tegenwoor-dig een van de hoofdoorzaken van een slechte slaapkwaliteit is, met een laag en wisselend energieniveau tot gevolg.

Maar ook bij elke vorm van (zware) vermoeidheid en burn-out in het bijzonder, is de aanwezigheid van elektromagnetische straling in de leefomgeving één van de hoofdoorzaken. Dat kan aangepakt worden door de straling zo volledig mogelijk te neutraliseren.

Terug de beste versie van jezelf worden?
Daarvoor is een goede slaapkwaliteit cruciaal.



Wat zijn de voorwaarden voor een goede slaapkwaliteit?:

- **Goed inslapen én**
- **De ganse nacht doorslapen én**
- **Uitgeslapen wakker worden**

In veel gevallen slapen mensen relatief makkelijk in en slapen ze ook nog goed door. Maar bij gebrek aan een verkwikkende nachtrust, worden ze wakker met het gevoel niet uitgeslapen te zijn.

Maar een verkwikkende slaap, wat moet ik mij daarbij voorstellen, hoe voelt dat?

Jij bent diegene die zelf het beste kan beoordelen hoe je slaapkwaliteit is, o.a. door even stil te staan bij hoe je wakker wordt.

Maar we helpen je graag op weg: een volmondige “Ja” op al deze vragen, betekent meer dan waarschijnlijk dat jij een verkwikkende slaap hebt.

- Word je vanzelf wakker (kort) voor je wekker afgaat?
- Voel je je uitgeslapen bij het wakker worden?
- In het weekend heb je niet het gevoel dat je slaap moet inhalen? Wanneer dat wel zo is, slaap je te weinig in de week en/of is de slaapkwaliteit slecht.
- Ook zonder cafeïne (koffie, cola, energiedrankjes enz.) of suikerhoudende voedingsmiddelen heb je voldoende energie om de dag door te komen?



Voor een verkwikkende slaap en een hoog energieniveau: vermijd straling tijdens de slaap

1. Beperk vooral 's nachts het stralingsniveau

Het is heerlijk om op te staan met tonnen energie. Een goede nachtrust in een stralingsvrije slaapkamer is daarvoor cruciaal.
Tijdens het slapen liggen we lange tijd plat en stil in bed en verkeren we in een andere staat van bewustzijn. Dat maakt ons 's nachts tien keer gevoeliger voor straling dan overdag.
Slaap zorgt voor fysiek, emotioneel en mentaal herstel, maar de aanwezigheid van elektromagnetische straling belemmert dat. Door straling in de slaapkamer te vermijden, kan dit verholpen worden. Dit is alvast een makkelijke eerste stap naar veel meer energie en het vraagt weinig moeite.

Zet geen draadloze toestellen binnen een straal van 3 meter rond, boven of onder je bed!



2. Vermijd elektrische wekker of wekkerradio

Vaak zonder het te weten is de wekkerradio of elektrische wekker de oorzaak van veel slaapproblemen.
Verwijder ze daarom van je nachtkastje en vervang ze door een wekker op batterijen of door je mobiele telefoon, weliswaar in vliegtuigmodus.

Zet je je smartphone in **vliegtuigmodus**, dan kan deze veilig gebruikt blijven worden als wekker omdat alle vormen van communicatie en stra-ling hierdoor uitgeschakeld werden.

Smartphone op het nachtkastje? Zet hem op vliegtuigmodus



3. Vermijd elektrische dekens

Een elektrisch deken, lekker warm in de winter, maar een zeer krachtige bron van straling.

Er is direct oppervlaktecontact met het lichaam en we liggen voor langere tijd plat en stil. Niet doen dus! Als je niet zonder kan, gebruik een schakelkastje met een aan/uit-schakelaar of timer, zodat de elektrische spanning uitgeschakeld wordt als je gaat slapen.

Een pijntje in de nek? Een kersenpitkussentje biedt dan zeker soelaas en het lijkt alvast zeer onschuldig. Maar wist je dat er bij het opwarmen in de microgolfoven straling geabsorbeerd wordt door het kussentje, waardoor het zelf een bron van straling wordt?

Best jammer, maar de keuze is snel gemaakt, toch?

Daarom is een ouderwetse warmwaterkruik een veel beter alternatief, als je het water niet in de microgolf (magnetron) opwarmt tenminste.



4. Vermijd elektrisch verstelbaar bed of waterbed

Slapen op een verwarmd waterbed, betekent slapen op een elektrisch veld. Direct contact met elektrische straling moet om gekende redenen absoluut vermeden worden.
Idem voor een verstelbaar bed met elektrische motor. In beide gevallen wordt bij voorkeur gewerkt met een tijdschakelaar die de elektrische voeding afsluit tijdens de slaap.

5. Vermijd metalen bedframes en matrassen met vering zoals een boxspring

Metaal geleidt straling als de beste en zorgt ervoor dat we 's nachts, wanneer we dat het meeste moeten vermijden, aan nog meer straling worden blootgesteld.
Daarbij komt dat een bed en matras met veren zoals een boxspring je energie afvoeren, waardoor je je 's morgens minder goed uitgeslapen voelt. Wij raden aan om te kiezen voor een niet-metalen bed en een matras zonder metalen veren.



Koop een bed zonder metaal of veren in frame en matras.

3. Eigen apparaten

Het grootste deel van de elektromagnetische straling waaraan we worden blootgesteld, is afkomstig van onze eigen apparaten.
De aluminiumfolie op de isolatie in de woning versterkt de aanwezige straling door deze te weerkaatsen. Dit is vergelijkbaar met het effect van een microgolfoven of magnetron.

Onderstaande tips helpen je op weg om straling te beperken.

1. Smartphone en tablet

De connectie die jouw mobiel toestel legt met het mobiel netwerk via zendmasten zorgt voor straling of elektromagnetische velden. Ze zijn onzichtbaar, maar wanneer je bij gebruik je hoofd tegen de telefoon houdt, kan je duidelijk warmte voelen.
Omdat dit de meest gebruikte toestellen zijn voor iedereen, kan er met volgende tips al snel resultaat geboekt worden:

Nuttige tips

- Draag je smartphone niet op het lichaam of in de zakken, maar leg hem zo ver mogelijk bij je vandaan.
- Gebruik de luidsprekerfunctie, headset of oortjes om direct contact met je hoofd te vermijden.
- Probeer het gesprek zo kort mogelijk te houden.
- Bescherm kinderen en zwangere vrouwen door geen mobiele toestellen in hun nabijheid te gebruiken.
- Vermijd piekbelasting. Die is er:
  - Als je een gesprek opzet.
  - Bij slechte verbinding. Blijf daarom weg van locaties met slecht bereik (woning met veel isolatie, voertuigen, lift, kelders, ondergrondse parkings...).
  - In een huis met slechte mobiele ontvangst.
- Jouw smartphone is je wekker? Zet hem in vliegtuigmodus.
- Kies voor een smartphone met een zo laag mogelijke SAR-waarde.
- Schakel de draadloze functie uit op toestellen die niet gebruikt worden (wifi, Bluetooth en GPS).





2. DECT-toestellen



Vermijd de aanwezigheid van DECT-toestellen, beter bekend als draadloze huistelefoons en babyfoons in woning en leefomgeving.
DECT-straling kan vooral voor jonge kinderen schadelijk zijn. Een DECT-telefoon bestaat uit twee delen: het basisstation dat fungeert als zender en als oplader en de handset. Beide sturen non-stop (24/7), bij gebruik of niet, en zelfs met de handset in het basisstation, een zeer krachtig hoogfrequent signaal uit in en rond de woning.

De DECT-telefoon is zonder meer een van de grootste stralingsbronnen in huis, veel groter dan een mobiele telefoon.



De stralingsblootstelling ervan is even groot als wanneer je naast een zendmast zou wonen! Verwijder deze bij voorkeur uit je woon- en werkomgeving en kies voor een vaste of mobiele telefoon.

Als je dan toch een draadloze telefoon wenst te behouden, gebruik dan een Eco-DECT-toestel.

De Eco-DECT (Plus) telefoon zendt veel minder tot geen straling uit, wanneer deze niet in gebruik is.
Opmerking: de interpretatie van Eco-DECT is afhankelijk van het model en de fabrikant. Informeer je dus goed bij een eventuele aankoop.
Hou er rekening mee dat deze Eco-modi met lagere straling meestal niet standaard geactiveerd zijn. Bij installatie of na het resetten van het toestel moet dit dikwijls manueel aangepast worden in het menu.

3. De babyfoon





De meeste digitale babyfoons – al dan niet met videofunctie – maken gebruik van dezelfde te vermijden DECT-technologie zoals die van draadloze huistelefoons. Daarbij komt nog dat baby's en kinderen tot 16 jaar nog veel gevoeliger voor straling zijn dan volwassenen.
Bij een babyfoon is niet enkel het kind blootgesteld aan de gevaren van straling, maar ook de ouders, omdat er altijd een babyunit en een ouderunit is.

Wil je je kind beschermen tegen straling?
Gebruik geen babyfoon.



Nuttige tips

Neem volgende **voorzorgsmaatregelen** in acht als je niet zonder kan:

- Kies een toestel zonder video, zo beperk je alvast de straling.
- Babyfoons met wifi zijn minder schadelijk, maar nog steeds geen aanrader.
- Als je toch zweert bij een babyfoon met DECT-technologie, kies dan bij voorkeur voor een ECO-DECT model.
- Hou beide units –net zoals voor alle draadloze apparaten– altijd op minstens 3 meter afstand van zowel kind als ouders.

Opmerking:
vaak worden “stralingsvrije” babyfoons aangeboden, zonder camera weliswaar en al dan niet met batterijen. Weet dat deze apparaten zonder elektromagnetische straling niet kunnen werken! Er bestaan wel stralingsarme modellen. Het is belangrijk om je hier goed over te informeren.





4. Wat is SAR-waarde?

De **stralingswaarde van mobiele toestellen**, wordt ook de SAR-waarde of 'Specific Absorption Rate' genoemd. Dit geeft aan hoeveel elektromagnetische energie door het lichaam wordt geabsorbeerd bij gebruik van een toestel. De officiële limiet in Europa is 2 W/kg.
De SAR-waarde **zegt enkel iets over de intensiteit van opwarming of de directe thermische effecten** en niet over de niet-thermische effecten, die veel schadelijker en diverser zijn! Bij de aankoop van een toestel moet de SAR-waarde meegegeven worden.

De gevolgen van straling op het lichaam kunnen in twee grote groepen worden ingedeeld:



1. Thermisch: straling van mobiele communicatie is eigenlijk microgolfstraling. Deze zorgt voor o.a. **opwarming van onze weefsels** die voelbaar is bij het gebruik van een mobiele telefoon.



2. Niet-thermisch: Dit is een verzamelnaam voor **alle andere** mogelijke schadelijke effecten op het lichaam, o.a. ook op ons DNA. Deze zijn meestal **veel schadelijker** dan de thermische effecten. Het IARC (International Agency for Research on Cancer) heeft in zijn Monograph 102 heel veel verschillende studies onder de loep genomen.
Er werd vastgesteld dat elektromagnetische straling van laag vermogen, DNA-schade kan veroorzaken. De effecten kunnen zelfs na blootstelling nog verder aanhouden.
Men spreekt dan van mutaties die kunnen leiden tot o.a. **kanker**. Redenen genoeg voor het IARC, om **gsm-straling als mogelijk kankerverwekkend** te bestempelen!

Kies draadloze toestellen met een zo laag mogelijke SAR-waarde

5. Schakel overbodige functies uit

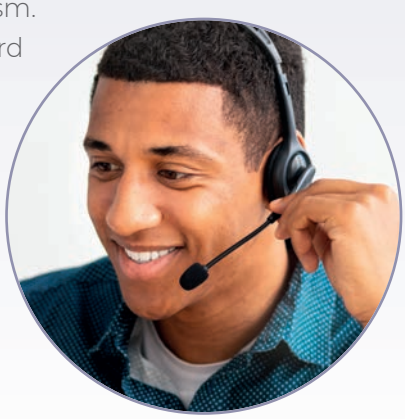
Een efficiënte manier om blootstelling aan elektromagnetische straling van mobiele apparaten te verminderen, is draadloze functies die niet nodig zijn, uitschakelen. Dit geldt voor wifi, Bluetooth en GPS. Je kan deze makkelijk in de instellingen van elk mobiel apparaat aanpassen.

Heb je geen headset of carkit, dan is Bluetooth overbodig. Eenmaal uitgeschakeld, vermijd je straling én spaar je batterij.

Schakel Bluetooth, wifi en 5G uit als ze niet nodig zijn.

6. Bel met headset

Het is beter om draadloos te bellen dan met de telefoon tegen het hoofd. Gebruik daarvoor oortjes, met snoer of draadloos. Die laatste werken met Bluetooth, een technologie die doorgaans zwakker is dan de 3G, 4G, 5G en wifi-straling van de gsm. Het zorgt ervoor dat je verder verwijderd bent van de stralingsbron. Een andere mogelijke optie is telefoneren met speakerfunctie (luidspreker).



Gebruik zo veel mogelijk oortjes bij het telefoneren.

7. De risico's van "Wearables" of smartwatches, fitnesstrackers ...



Een wearable is een slim elektronisch apparaat dat op het lichaam gedragen wordt.

Ze houden doorgaans gegevens bij zoals hartslag, slaapritme, aantal stappen en aantal verbrande calorieën. Deze technologie maakt gebruik van Bluetooth.

Omdat deze wearables direct op het lichaam gedragen worden is er nul afstand tussen lichaam en stralingsbron. Er is tevens geen beperking in de tijd qua blootstelling, **daarom raden wij resoluut af om ze te dragen.**



8. Microgolfoven of magnetron



Een microgolfoven werkt op basis van krachtige, rondkaatsende microgolven. Deze zorgen ervoor dat de watermoleculen in het voedsel trillen. Door de wrijving ontstaat warmte. Dit is een totaal andere manier van verwarmen dan de conventionele methoden, zoals het gebruik van een oven of fornuis waarbij het voedsel door een warmtebron opgewarmd wordt.

Het frequentiebereik van microgolfoven en mobiele telefoon is vergelijkbaar. Het grote verschil is dat de microgolf veel meer vermogen verbruikt en bij gevolg ook meer straling opwekt dan de gsm.

Microgolf in werking? Blijf op afstand en kijk niet door het raam. Zo voorkom je oogschade.

Bijkomend nadeel is dat bij het opwarmen in de magnetron heel wat voedingsstoffen verloren gaan en dat de straling door je voeding wordt geabsorbeerd. Je eet als het ware pure straling. Maak dus bij voorkeur geen of zo weinig mogelijk gebruik van de magnetron.

Opmerking: Een magnetron die niet in werking is, zendt geen straling uit!

9. Inductiefornuis



Een inductiekookplaat creëert een zeer sterk magnetisch veld dat kookpot en voedsel verwarmt zonder zelf warm te worden.
Dat gebeurt door de combinatie van hoge frequentie én hoog vermogen. Dit type kookplaat wordt als zeer efficiënt ervaren, vooral door de korte reactietijd.
De frequentie is weliswaar minder hoog dan die van de gsm, maar door het hoge vermogen zijn schadelijke effecten zeker mogelijk.

Je hebt een inductiefornuis, maar wil de straling toch zoveel mogelijk beperken?

- Zet de inductiekookplaat uit voor je de pan van de kookzone pakt.
- Door te werken met een pan die groot genoeg is om de kookzone te bedekken, kan je het stralingsniveau verminderen.

Een (vitro) keramische kookplaat of een kookplaat op gas is een gezondere keuze.



Een keramische of vitro keramische kookplaat herken je aan de kookzone die rood gloeit bij opwarming. Ze werkt op basis van infraroodstraling die voedsel opwarmt door de glasplaat en de bodem van de pan heen. Van elektromagnetische straling geen spoor, dus absoluut een gezondere keuze.

10. Werk zoveel mogelijk met kabel

Een andere oplossing om straling tegen te gaan is werken met kabels in plaats van met wifi of andere draadloze technologieën.
Voor PC, laptop en muzieksysteem (bv. Sonos of Bose) wordt bij voorkeur een RJ45 ethernet netwerkkabel gebruikt en **wifi uitgeschakeld**.

Bij gebruik van ethernet of een bekabeld netwerk komt geen straling vrij, bij wifi wel.



11. Zonnepanelen op de woning



Zonnepanelen of fotovoltaïsche (PV) panelen zetten zonlicht om in elektriciteit en ze zijn zeer gewild op dit moment. Ze bestaan uit een reeks afzonderlijke, maar met elkaar verbonden, zonnecellen die het zonlicht absorberen en omzetten in elektrische gelijkstroom. Deze gelijkstroom wordt door de omvormer(s) omgezet in wisselstroom die dan door huishoudelijke apparaten kan worden gebruikt.

In dat proces wordt door de panelen en hun omvormers zowel een hoog- als laagfrequent elektromagnetisch veld gecreëerd. Daarbij komt nog dat de schadelijke straling van op de hoogste verdieping onder het dak tot in de vloeren van het gelijkvloers of de kelder doordringt.

Wist je dat deze straling de oorzaak kan zijn van o.a. slaapstoornissen en zware psychische druk?

Voor je gezondheid is het af te raden zonnepanelen op je huis te plaatsen. Je zou ze eventueel kunnen plaatsen op een losstaand gebouw waar je niet woont, werkt of slaapt.

Plaats de omvormer(s) ook ver weg van plekken waar je veel en lang verblijft, dus ver van de slaapkamer of de huiskamer. Hou er ook rekening mee dat deze toestellen een 360° veld creëren, dus slaap er ook niet onder of boven. Het is beter om ze zo ver mogelijk van de woning vandaan te plaatsen!



Zonnepanelen
op je huis



Zonnepanelen
los van het huis

12. Slimme meters



Een slimme of smart meter wordt meestal geplaatst door de netwerkbeheerder en wordt gebruikt om op afstand je water-, gas- of elektriciteitsteller te lezen. Deze tellers communiceren op afstand via verschillende technologieën waarbij gebruik gemaakt wordt van hoogfrequente straling. Deze straling is permanent aanwezig, ook al sturen deze tellers maar heel beperkt informatie door.

In België heeft het Grondwettelijk Hof beslist dat iedere elektro-gevoelige burger de plaatsing van de draadloze slimme meter kan weigeren tot er een bekabelde versie beschikbaar is.

Het Grondwettelijk Hof schrijft in zijn arrest:

"De mogelijke blootstelling aan elektromagnetische straling, voor personen die daardoor een gezondheidsrisico lopen, kan leiden tot een aanzienlijke achteruitgang van het beschermingsniveau van hun recht op een gezond leefmilieu.
Voor die aanzienlijke achteruitgang bestaat geen redelijke verantwoording, vermits elektromagnetische straling eenvoudig kan worden weggenomen door middel van een bekabeling."

Weiger een draadloze slimme meter tot een bekabelde versie beschikbaar is.

4. Mobiliteit

Ook onderweg worden we aan steeds meer straling blootgesteld, in elk vervoermiddel, altijd en overal. Maar we kunnen dit zelf beperken.

1. In de wagen

De mobiele telefoon moet in een rijdende auto veel meer moeite doen en meer vermogen uitstralen om te connecteren en wel om twee redenen:

- Door de metalen omgeving die dat bemoeilijkt.
- Een mobiele telefoon in een rijdend voertuig beweegt constant ten opzichte van de zendmasten waardoor hij veel meer contact zoekt met de omliggende masten. Dat zorgt voor meer straling.

Hetzelfde fenomeen doet zich voor in o.a. trein en tram.
Het gebruik van een carkit of oortjes verandert hier niets aan!

Gebruik de mobiele telefoon zo weinig mogelijk in een bewegend voertuig.



2. Elektrische of hybride auto’s

Elektrische of hybride wagens zouden beter moeten zijn voor het klimaat. Maar ze zitten vol technologie die zowel laag- als hoogfrequente straling genereert. Weinig mensen weten dat hun wagen wel eens de oorzaak zou kunnen zijn van klachten zoals hevige tintelingen, hoofdpijn, vermoeidheid en zelfs misselijkheid. Opladen gebeurt vaak thuis met een eigen laadpaal, wat naast een nog hogere energierekening, ook nog eens een hoge dosis straling oplevert.

3. Elektrische fiets en step

De batterijen, motoren en omvormers van elektrische fietsen en steps hebben eveneens een impact qua straling. Uiteraard is die veel kleiner dan bij elektrische auto's, maar ook daar zijn klachten zoals tintelingen mogelijk.

Het is dus belangrijk om je bewust te zijn van de mogelijke risico’s van elektrische vervoermiddelen voor je een keuze maakt bij gebruik of aankoop.



4. Openbaar vervoer

Ook op het openbaar vervoer wordt je blootgesteld aan zeer krachtige, laagfrequente straling. Hoe sneller het vervoersmiddel, hoe groter het elektromagnetische veld. Een TGV of hoge snelheidstrein creëert het hoogste veld, gevolgd door de gewone trein, de tram en trolleybus.

Afhankelijk van het land en type lijn, werken deze vervoersmiddelen op wissel- of gelijkspanning, die varieert tussen 600 en 25.000 Volt. De hoogste magnetische velden treden op bij het voorbij rijden van de trein of tram. Maar zelfs wanneer dit niet het geval is, geven bovenleidingen een statisch magnetisch veld af.

Kortom, je bevindt je constant in een zwaar elektromagnetisch veld wanneer je tram, metro of trolleybus neemt.



5. Straling uit de leefomgeving

Naast de straling van onze eigen apparatuur, worden we elke dag blootgesteld aan straling afkomstig uit onze leefomgeving. Daarom is het belangrijk om de stralingsbronnen te leren herkennen, zodat de nodige voorzorgsmaatregelen kunnen genomen worden om ze te vermijden.

1. Hoogspanningskabels

Een hoogspanningskabel, in de lucht of onder de grond, er blijft altijd een sterk elektromagnetisch veld aanwezig. Woon of werk je te dichtbij, dan moet je je bewust zijn van de schadelijke effecten ervan.

Hou minstens 300 meter afstand van hoogspanningskabels.

Van welke leidingen blijf je best ver weg:

- *De bekende bovengrondse hoogspanningskabels*
- *Maar ook van ondergrondse hoogspanningslijnen*
- *En van bovenleidingen van trein, tram en trolleybussen.*

2. Hoogspanningscabines



Deze tip zal bij velen niet echt een verrassing zijn. Probeer vanwege de enorme stralingsblootstelling absoluut te vermijden om in de omgeving van een hoogspanningscabine te wonen. Er komen en gaan (meestal ondergrondse) hoogspanningskabels van en naar de cabines, die zich meestal ook nog dicht bij de omliggende woningen bevinden. Deze creëren een groot elektromagnetisch veld dat tot diep in de huizen doordringt.

3. Het gevaar van -soms goed verborgen- zendmasten



Goed werkende mobiele telefoons, daar zijn zendmasten voor nodig. Deze basisstations houden continu contact met alle gsm's in hun zendgebied. De mast zendt naar de gsm, die terug straalt. Bovendien staan er per operator niet één, maar meerdere antennes, in verschillende richtingen en met verschillende technologieën (2G, 3G, 4G, 5G, LoRa-WAN, Sigfox, LTE , NB-IoT...) op de mast. Het hoeft geen betoog dat dit het schadelijke effect alleen maar versterkt.

Elke antenne afzonderlijk voldoet wel degelijk aan de opgelegde norm, maar het gecombineerde uitgezonden vermogen kan deze norm ruimschoots overschrijden.

Voor mensen die binnen een straal van 300 meter rond de zendmast wonen is het dus niet onredelijk om aan te nemen dat het functioneren van hun lichaam verstoord raakt door de grote blootstelling aan straling.

Kies een woning op
minimum 300 meter afstand
van elke zendmast.

Veel zendmasten zijn bewust goed verborgen, bijvoorbeeld in of op kerktorens, in de gevel van of op flatgebouwen, op watertorens enz. Vaak zijn ze afgewerkt in de kleur van het gebouw zodat ze niet opvallen.

Benieuwd welke masten er in jouw buurt staan?

Een overzicht van de zendmasten vind je hier terug:
Voor België: https://sites.bipt.be
Voor Nederland: https://antenneregister.nl



4. Satellieten



Satellieten zijn sterk in opmars. Ze zijn er in veel vormen en hun mogelijkheden zijn eindeloos.

Er bestaan communicatiesatellieten, die ons wereldwijd voorzien van performant internet, TV en telefoon. Navigatiesatellieten sturen de GPS aan en het leger maakt gebruik van observatiesatellieten.

Satellieten draaien rond de aarde waarbij ze permanent gepulste signalen en dus hoogfrequente straling, vergelijkbaar met de frequenties van 5G, zenden en ontvangen. Ze voorzien ons van alle mogelijke comfort, maar daarvoor moet de wereld als het ware bedekt worden met één groot stralingsdeken.

Voor internet via satelliet zijn immens veel krachtige antennes op aarde nodig. Die bevinden zich bij bedrijven, maar ook bij consumenten. Voor deze 2-wegs communicatie wordt straling uitgestuurd in 2 richtingen, die qua omvang vergelijkbaar is met 5G-frequenties. Dat betekent een zeer zware stralingsbelasting voor mens en omgeving als gevolg.

En dit is nog maar het begin. De VN telde in januari 2022 al meer dan 8.200 stuks. Starlink van Elon Musk wil op korte termijn tot 42.000 exemplaren lanceren. Tel daar nog de ambities van OneWeb en Amazon bij en we komen algauw aan een totaal van 90.000 satellieten die op korte termijn boven ons hoofd zullen circuleren.

Die 'elektrosmog' is de oorzaak van -bewezen- schadelijke gevolgen voor de gezondheid van mens, dier en plant. Belangrijk genoeg dus om bij stil te staan en om jezelf en je gezin er zo goed mogelijk tegen te beschermen.

5. Radar

Een radar zendt gepulseerde signalen of elektromagnetische straling uit en ontvangt door de objecten gereflecteerde radiostraling. Ze worden hoofdzakelijk gebruikt in de lucht-, ruimtevaart en bij defensie, maar ook op sport- en plezierboten.

De mens komt doorgaans niet vaak in direct contact of in de directe omgeving van een radar. De ervaring leert ons echter dat wie in de nabij-heid van een lucht- of zeehaven of een weerradar enz. woont of werkt, wel degelijk geconfronteerd wordt met een hoge stralingsbelasting.

Ook hier blijft de gouden regel:
blijf zo ver mogelijk weg van een radar, op minstens 300 meter voor woon- of werkplaats.

Opmerking: radartechnologie wordt ook in schotelantennes, detectiesystemen en zelfs bij 5G-technologie gebruikt!



6. Resterende straling neutraliseren en transformeren, hoe kan dat?

Door onze tips zoveel mogelijk toe te passen, ben je al een heel eind op weg om komaf te maken met straling en de negatieve impact ervan op onze gezondheid en voor ons welzijn.

Jij bepaalt of je ermee aan de slag gaat.
Wil je hier nog verder op ingaan en echt alle straling uit je leven en leefomgeving bannen?

Daar kan Penta Power jou bij helpen met de Penta Power Tags.

Sterker nog, de Penta Power Tags transformeren straling in ondersteunende energie die mens, dier, plant en leefomgeving ten goede komen.





Penta Power

Penta Power met kwantumtechnologie tegen straling

Team Penta Power heeft zich door de jaren heen gespecialiseerd in de gezondheidseffecten van elektromagnetische straling. Ze hebben unieke oplossingen ontwikkeld die straling van o.a. mobiele telefoon, wifi, DECT, Bluetooth enz.... niet alleen neutraliseren, maar ook nog eens **transformeren of omzetten in levensondersteunende energie.**

Dat zorgt voor versterking van **je energetisch veld als persoon** en van dat van de ruimte rondom je. Gevolg: een **betere slaap, meer vitaliteit** en een merkelijk **hoger energieniveau**.

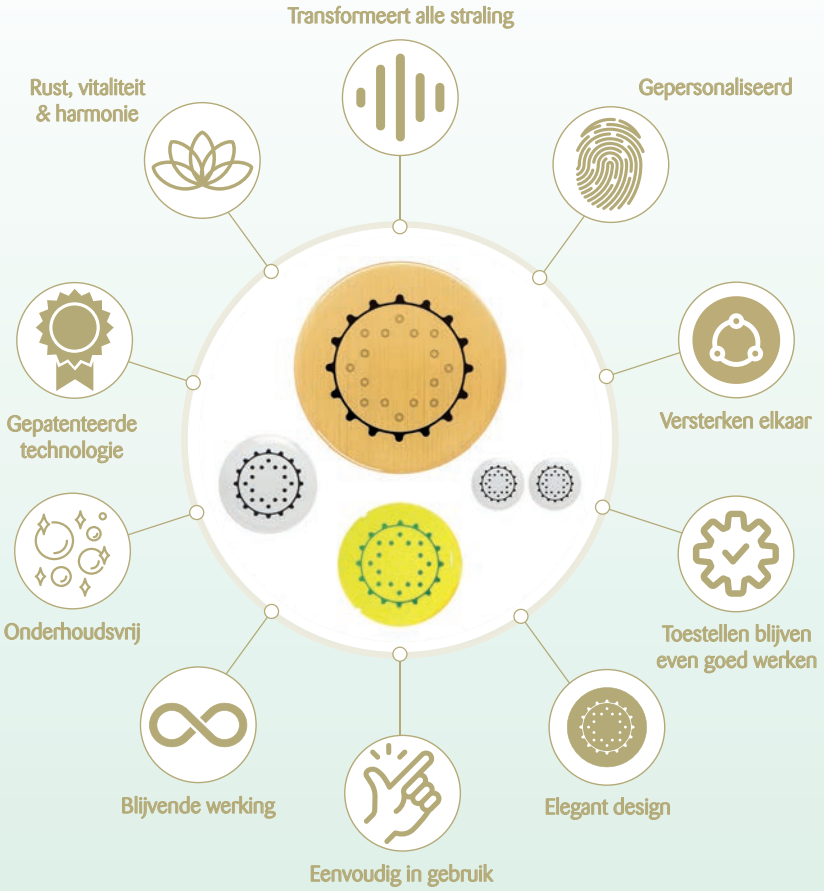
Het geheim van de kracht van de Penta Power Tags?
Kwantumtechnologie.

Penta Power ontwikkelde een gamma **gepatenteerde oplossingen voor alle mogelijke vormen van straling**, zoals eerder in dit E-Book besproken. Dat zijn oplossingen tegen de schadelijke effecten van de straling van je eigen apparaten en van externe toestellen, zowel in de woon-, leef- en werkomgeving als onderweg.

Bepaalde **Penta Power Tags**, telkens met elegant design, hebben een kleefbare zijde, zodat ze in een handomdraai geplaatst kunnen worden in woon- of werkomgeving én op allerlei draadloze toestellen. Er bestaan ook Tags die altijd en overal meegenomen kunnen worden, in de tas, in de wagen of op het openbaar vervoer.
Dankzij ons gamma kan je, waar je ook gaat of staat, je altijd maximaal beschermen. De aanwezige **Penta Power Tags** zijn instant en permanent actief en zijn **compatibel met elkaar**, waardoor ze elkaars wer-king versterken en zorgen voor jouw welzijn.

10 unieke kenmerken van Penta Power

Eigenschappen Penta Power Tags



www.penta-power.com

Meer weten over straling in jouw leefomgeving?

De nieuwe technologieën die deel uitmaken van ons dagelijks leven, het toenemend aantal hoogspanningslijnen...

Elektromagnetische straling is overal.

Gezien deze ontwikkelingen is het verstandig om in jouw leefomgeving de stralingsbronnen te detecteren en de omvang van de straling te monitoren.

Dat kan met onze

gratis stralingsscan:

https://penta-power.com/stralingsscan



Penta Power

Of toch graag nog een gesprek met de experten?

Laat het ons weten op:
info@penta-power.com of +32 50 69 02 45

www.penta-power.com

Penta Power

Penta Power by AQwaTech BV
Bevrijdingsweg 18 · B-8480 Bekegem
Tel. +32 (0)50 69 02 45

info@penta-power.com
www.penta-power.com

Disclaimer
De Penta Power-producten zijn niet bedoeld om ziekten of aandoeningen te diagnosticeren, behandelen, genezen, verlichten of voorkomen.
Raadpleeg bij gezondheidsproblemen altijd je arts.

10/2025