

Opdatering på §8A godkendelsen

**EHS-ramte findes
- hvordan beviser vi det?**

**Medina med sund fornuft
Bob Dylan uden mobiler**

**Teknisk kursus – Helsetip - Foreningsmeddelelser
5G og røde blodlegemer - Rejsekort app alternativ
EHS venlige ophold - Brandsikkerhed og strøm filtre**

Foto: Nicole Avagliano (pexels.com)

Teknisk kursus i Fredericia - fredag 12. september

Af Redaktionen

Tidligere annoncerede kursus i Vestjylland, er flyttet til Fredericia. Ved kurset vil Vagn Larsen (feltfri.dk) give deltagere mulighed for, at tilegne sig grundlæggende viden, om de menneskeskabte elektromagnetiske bølger og felter, som omgiver os i hverdagen. De begreber der anvendes om disse, og hvordan man kan tage forholdsregler når man oplever gener. Spørgsmål og input fra deltagere vil også være med til, at danne rammen, for de emner der bliver taget op på dagen. Der er plads til 12 deltagere. Tilmelding efter 'først til mølle' princippet.

Kurset afholdes hos tidligere næstformand Dorthe Bendsen i Herslev ved Fredericia. Der er næsten 1 km til nærmeste telemast og meget lav eksponering fra stråling i øvrigt, selv om huset ligger i udkanten af et parcelhuskvarter. Internet er via fibernet og alt er kablet, PC, telefon og TV, og der er selvfølgelig ingen Wi-Fi. Der er dog trådløs el-måler, men den er afsides i bryggers, og så er der også et køleskab, som er tændt. Hjemmet er fri for parfume og husdyr.

Der vil blive serveret kaffe, te, kage, boller og frugt, men deltagere må meget gerne selv have frokost med hjemmefra. Der kører bybus nærmest lige til døren, som er gratis, men det er en el-bus.

Kerneinformationer:

Tid og sted: Fredag 12. september kl. 10-17, Gårdvænget 5, Herslev, 7000 Fredericia

Forplejning: Egen frokost skal medbringes. Te, kaffe, vand, kage, frugt og boller er på foreningens regning.

Deltagerbetaling:

- Ordinære medlemmer og støttemedlemmer kan deltage gratis.
- Andre nysgerrige kan deltage mod betaling af 100,- på MobilePay 70618, Netbank 8401-0001040627 (Merkur Andelskasse), eller ved kontant betaling på dagen.

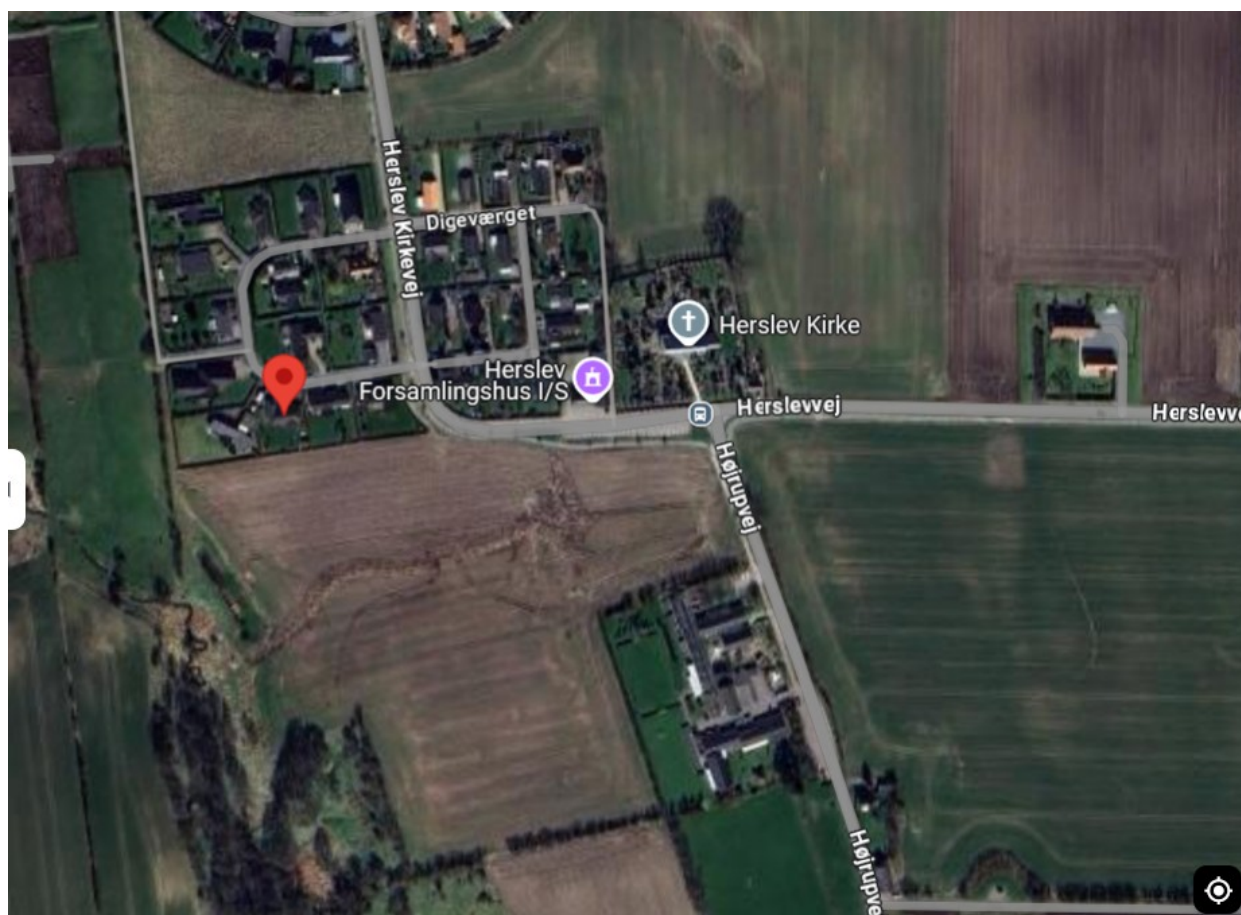
Særlige hensyn:

- Mobiler og andet trådløst udstyr skal være slukket under kurset. Beskeder mm. kan evt. tjekkes på afstand af huset i pauserne.
- Tag også hensyn til MCS-ramte, ved at møde så duftneutralt op som muligt. Undgå at bruge parfume eller parfumerede plejeprodukter inden kurset, og mød helst op i tøj vasket i parfumefrie produkter. Tøj kan evt. hænges til udluftning udendørs dagen inden kurset.

Tilmeldingsfrist: S.U. 5. september til Cecilie Bruun, Runestenen 1, 8210, Århus V. + 45 22 44 45 89, cecilie@ehsf.dk. Gerne tidligere af hensyn til planlægningen.

Spørgsmål:

- Angående kursussted og transport: Dorthe + 45 97 84 00 75
- Angående tilmelding og betaling: Cecilie (se kontakt info ovenfor)



Mobilfri Bob Dylan koncert i oktober

Af Cecilie Bruun, opslag fra facebook, EHSFmedlemmer



Stadig ikke et ord om højfrekvent stråling (EMF), men når Dylan giver koncert i København i oktober, må koncertgængere undvære, at kunne bruge deres mobiler under koncerten.

Mobilerne vil blive "låst inde" i en særlig pose under koncerten, og der vil være særlige 'mobilzoner' hvor posen kan låses op. Koncertgængere vil have deres mobiler på sig under koncerten, men ikke kunne bruge dem.

Dylan og mange andre kunstnere er begyndt, at benytte sig af blandt andet Yondr konceptet (*1) til, at holde fokus i nuet under koncerter og andre arrangementer.

For EHS-ramte ville det være en interessant oplysning, om Yondr posen også blokerer for trådløse signaler. Dette er det desværre endnu ikke lykkedes at opklare, ved at surfe rundt på Yondr's infoside.

Yondr forhandler dog også en 'Yondr boks', som udover at kunne låses af med en nøgle, også blokerer for signaler. Sådan en kunne, måske være interessant for EHS-ramte, der er trætte af, at instruere gæster i, hvad de gerne må slå fra på mobilen, og hvor man gør det i indstillingerne.

Boksen ser halvdyr ud. Man kan måske også selv lave noget tilsvarende.

*1. Yondr konceptet er en idé fra firmaet Yondr, som fremstiller særlige poser og æsker, der kan gøre mobiler og smartphones utilgængelige, men stadig under ejermandens besiddelse, i et bestemt tidsrum/areal, fx i en koncertsal under koncerten.

Kilder: "Bob Dylan tvinger dansk publikum til at låse mobilen inde". Kristeligt Dagblad 31.07.2025.
<https://www.kristeligt-dagblad.dk/kultur/bob-dylan-tvinger-dansk-publikum-til-laase-mobilen-inde>
<https://www.veryondr.com/phone-free-music>

Medina med sund fornuft – dropper airpods og 5G

Af Redaktionen (Nyhed slået op i EHSFmedlemmer facebookgruppen)

I følge artikel fra Se&Hør, har popdronningen Medina sidst i Juli delt et opslag på instagram, hvor af det fremgår, at hun får små cyster ved ørene, når hun bruger AirPods - og derfor er holdt op med at bruge dem. Hendes børn må heller ikke bruge dem. Hun har slået 5G fra på mobilen - og bruger nu igen 4G.

Hun trækker også stikket til internettet i hele huset om natten, bruger mindst muligt Bluetooth, kører helst ikke i el-bil, og slår højttalerfunktionen til, når hun taler i mobiltelefon. Hun oplyser, at disse valg er i overensstemmelse med hendes egen personlige holdning - og at hun ikke vil fortælle andre, hvad de skal gøre.

Se&Hør henviser i artiklen i øvrigt til, diverse hyppigt citerede eksperter (bl.a. Christoffer Johansen, overlæge dr. Med og Aurelien Romain Dantan, lektor ved AU i fysik og astronomi), som ikke mener, der er nogen særlig grund til bekymring omkring hverken 5G, AirPods, el-biler eller Bluetooth.

I slutningen af artiklen kan man dog også, læse Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mobilbrug, hvoraf Medina faktisk følger et enkelt. Det med at bruge højtalersfunktion under opkald. En del unge kvinder og piger kan tænkes, at følge Medinas instagram profil (@officialmedinamusic). Måske nogle kan blive inspireret, og begynde, at tage lignende forholdsregler.

Ifølge AI tjenesten 'Consensus app' er der nemlig ingen grund til, at antage, at forholdsregler ikke kan være fornuftige. Kun 7% publicerede studier konkluderer, at trådløs stråling fra diverse gadgets og devices, ikke er helbredsskadelig, mens 64% publicerede studier konkluderer at det kan de være.

Consensus app er en AI søgemaskine, som kan lave korte opsummeringer med procentangivelser. Fx på spørgsmål omkring publicerede studiers forskningsmæssige 'konsensus'.

Som alle andre AI maskiner er den ikke fejlfri, men kan bruges til at danne et hurtigt overblik over ellers uoverskuelige mængder af studier.

Det er muligt, at benytte Consensus app gratis et par gange, derefter skal man betale, medmindre man har en studie email.

Forbehold: Det lykkedes redaktionen, at finde opslaget, som Se&Hør henviser til på Reddit (socialt medie), men ikke på @officialmedinamusic. Opslaget kan være taget ned igen.

Kilder:

<https://www.seoghoer.dk/kendte/medina-har-slaaet-5g-fra-paa-sin-mobil-og-slukker-internettet-foer-sengetid>,
<https://consensus.app>, Reddit.

Basiskort - alternativet til Rejsekort appen

Af Redaktionen

Rejsekort har, på baggrund af brugerundersøgelser og dialog med civilsamfundsorganisationer besluttet, at tilbyde en ikke-digital betalingsmulighed til rejsende. Alternativet hedder 'Basiskort', og skulle fra 2026 være klart, til ind- og udcheckning på nye gule standere, kaldet 'checkpoints', på tog- og busstationer.

Det er de enkelte trafikvirksomheder der bestemmer, hvor mange standere der skal opstilles på de enkelte stationer, men Rejsekort forventer, at der på landsplan vil blive opstillet omkring 9.000 checkpoints. Det er omtrent 10.000 færre standere end der er til det nuværende fysiske rejsekort (nyheder.tv2.dk).

Nyheden om at rejsekort skulle blive afviklet med udgangen af 2025, blev delt i EHS-foreningens lukkede facebook gruppe (EHSFmedlemmer) i januar. Rejsekort har derfor, også modtaget opfordringer fra EHS-ramte, om at bevare et fysisk alternativ til Rejsekort.

Find mere information om Basiskort her: <https://www.rejsekort.dk/da/Basis>

§8A godkendelsen – støt to formål med samme donation

Af Redaktionen



- §8A godkendelse af EHS-foreningen, og behandlingen af Folkebevægelsen VITA's klage til Sundhedsstyrelsen hos ombudsmanden

§8A donationsindsamlingen er, med donationer fra 60 personer nu lidt over halvvejs i mål.

EHS-foreningen lever op til alle øvrige krav til §8A godkendelsen. Vi krydser fingre for det lykkes, at få 40 donationer mere (på mindst 200,- fra nogen som endnu ikke har doneret), inden ansøgningsfristen udløber om knap 30 dage.

Mange medlemmer har allerede doneret til godkendelsen, nogle også mere end en gang. Tak for det! Det er et flot beløb, der samlet set er doneret, på i alt 18.901,-

Kort oversigt over fordele ved godkendelse efter Ligningslovens §8A:

Skattefradrag for donationer (på ca. 25 %): Donorer, der giver pengegaver til godkendte foreninger, kan få fradrag for deres donationer. Det kan øge motivationen for privatpersoner og virksomheder til at støtte foreningen økonomisk.

Øget troværdighed: En § 8A-godkendelse kan styrke foreningens troværdighed og omdømme. Foreninger vil fremgå af SKAT's liste over godkendte foreninger, hvilket kan tiltrække flere bidrag og evt. medlemmer.

Medlemskab af ISOBRO: §8A-godkendte foreninger, kan søge medlemskab hos ISOBRO, som arbejder for at styrke rammevilkår og interesser for velgørende indsamlingsorganisationer.

(Kilde: Center for frivilligt socialt arbejde (<https://frivillighed.dk/guides/skattefrie-gaver-til-foreninger>))

For at give foreningens kasserer god tid til, at skrive og sende ansøgningen afsted, håber vi det kan lykkes, at få de sidste donationer indsamlet inden 15. september. Fristen for indlevering af ansøgningen til SKAT er 1. oktober.

Med alle de gode formål der løbende samles ind til, kan man godt blive lidt donationstræt. Vi håber det kan, hjælpe på energien, at det nu er muligt, at støtte to formål med den samme donation. §8A godkendelse af EHS-foreningen og Folkebevægelsen VITA's klage over Sundhedsstyrelsens svar, på VITA's seneste afsendte klage.

EHS-foreningen har tidligere støttet Folkebevægelsen VITA's klage til Sundhedsstyrelsen. I sidste omgang med 5.000,- ud af i alt 30.000,- til advokatbistand. Klagen drejede sig om, Sundhedsstyrelsens anvendelse af inhabile eksperter, til rådgivning og fastsættelse af grænseværdier for ikke-ioniserende stråling (EMF), herunder Christoffer Johansen og den internationale kommission for beskyttelse mod ikke-ioniserende stråling (ICNIRP). Klagen adresserede derudover, at Sundhedsstyrelsen ikke menes, at leve op til sin forpligtigelse om

(jf. Sundhedslovens §212), at holde sig orienteret om sundhedsfaglig viden, og informere borgere, hvis særlige sundhedsmæssige forhold gør det nødvendigt.

Sundhedsstyrelsen besvarede klagen i maj 2025 og afviser, at henholdsvis ICNIRP og Christoffer Johansen, skulle være inhabile, samt, at de ikke skulle leve op til deres forpligtigelse.

Støtte muligheder

§8A godkendelse EHS-foreningen & ombudsmand behandling af VITA's klage til Sundhedsstyrelsen:

- Donér 200,- til EHS-foreningen inden 15. september. Skriv 'Donation+klage' i beskedfeltet

§8A godkendelse af EHS-foreningen:

- Donér 200,- til EHS-foreningen inden 15. september. Skriv 'Donation' i beskedfeltet.

Donationer kan overføres på:

- MobilePay 70618

- Netbank 8401-0001040627 (Merkur Andelskasse)

Obs! EHS-foreningen har ikke søgt indsamlingsgodkendelse til §8A godkendelsesindsamlingen, og foreningen må derfor kun samle ind blandt medlemmer af foreningen. Som medlem må man dog gerne, spørge i nærmeste omgangskreds, om nogen kunne have lyst til, at støtte formålet.

Obs!! Donerede beløb vil formelt, være under EHS-foreningens råderet, selvom donationer ønskes, givet videre til VITA's klageskrivelse.

EHS-foreningen støttede også i 2023 Folkebevægelsen VITA's klage til Sundhedsstyrelsen, og vi ser gode perspektiver i, at samarbejde omkring enkeltsager med andre organisationer.

Læs mere om Folkebevægelsen VITA her:

<https://www.facebook.com/groups/2244265522456587/> (Folkebevægelsen VITA <3)

EHS-ramte findes - hvordan beviser vi det?



Af Cecilie Bruun (cand.scient.soc, speciale i sygdoms- sundhedssociologi)

- Nyt på hjemmesiden: Indberetnings- og dokumentationsmulighed for oplevede helbredsgener ved eksponering for menneskeskabte elektromagnetiske bølger og felter (EMF)

Efterhånden ganske meget forskning indikerer, at EMF eksponering under de nuværende grænseværdier, kan relateres til helbredsmæssige gener, og mange af EHS-foreningens medlemmer er netop mennesker, som oplever, at enkelte eller flere af deres helbredsgener kan, relateres til EMF eksponering under de nuværende grænseværdier. Foreningen kontaktes derudover med jævne mellemrum af mennesker, som deler denne oplevelse.

Der mangler dog fortsat en metode til, at få overblik over antallet af mennesker i befolkningen, som oplever denne type helbredsmæssige gener.

Når et helbredsmæssigt 'fænomen' først er blevet tildelt en diagnose, og derved kan registreres på en ensartet måde i sundhedsvæsenets registreringssystemer, er det almindeligvis relativt ukompliceret, at få et udtræk af specifikke data i registreringssystemet, og få oplyst, hvor mange mennesker der er diagnosticeret med et specifikt helbredsproblem. Det kunne fx være migræne eller ADHD.

For EHS-foreningen ville det være interessant, at kunne få oplyst, hvor mange mennesker der oplever helbredsmæssige gener ved EMF eksponering. Dette er på nuværende tidspunkt ikke muligt, da der fortsat ikke er, en udrednings- og diagnosevejledning til læger i det danske sundhedsvæsen, som i deres konsultationer møder mennesker med denne type helbredsgener.

Vejen til registrering, dokumentation og optælling af antallet af mennesker, som oplever denne type helbredsgener, er derfor lidt mere kringlet.

På nuværende tidspunkt er følgende muligt:

- 1. Dokumentation og opmåling af eksponeringsniveau (Digitaliseringsstyrelsen)**
- 2. Indberetning af EMF relaterede gener (Sundhedsstyrelsen Strålebeskyttelse)**
- 3. (evt.) Dokumentation af oplevede gener i patientjournal (Egen læge)**

Skulle det blive muligt, at opgøre antallet af mennesker i befolkningen, som oplever EMF relaterede gener, og skulle dette antal vise sig, ikke at være ubetydeligt, kan det på sigt kunne blive brugt, som et argument for, at emnet bør sættes på en politisk dagsorden, og tildeles flere ressourcer. Fx til forskning i sammenhængen mellem helbredsgener og EMF eksponering.

Det kræver lidt tid og arbejde, til gengæld er det gratis.

1. Dokumentation af eksponeringsniveau (DIGST)

Digitaliseringsstyrelsen (DIGST) er, ansvarlig for, at føre tilsyn med grænseværdierne for elektromagnetisk ikke-ioniserende stråling (EMF) i Danmark.

Oplever man helbredsmæssige gener, som man relaterer til EMF eksponering (fra fx højspændingsledninger, el-installationer, trådløse forbrugsmålere, mobilmaster, Wi-Fi routere, airpods eller smartphones), er det derfor muligt, at kontakte DIGST, og få målt efter om grænseværdierne er overholdt.

Ifald grænseværdierne er overskredet, kan der være mulighed for, at placere ansvaret for helbredsgenerne hos producenten af apparatet eller selskabet med ansvar for drift og vedligehold af installationerne. Fx teleselskabet eller el-selskabet.

Producenter og operatører af elektriske installationer og udstyr har det juridiske ansvar, for eventuelle sundhedsmæssige konsekvenser (jf. lovgivning om radioudstyr), såfremt udstyret er anvendt i overensstemmelse med vejledningen fra producenten eller selskabet.

Grænseværdierne for ikke-ioniserende stråling (EMF) overskrides dog yderst sjældent. De er ret høje - for høje efter de fleste EHS-ramtes mening.

Ifald Digitaliseringsstyrelsens målinger viser, at grænseværdierne er overholdt, er det stadig muligt at indberette, at man har oplevet helbredsmæssige gener, ved EMF eksponeringen under grænseværdierne, og man kan vedhæfte DIGST's målinger, som dokumentation for eksponeringsniveauet.

2. Indberetning af oplevede helbredsgener (SIS)

Sundhedsstyrelsen Strålesikkerhed (SIS) er ansvarlige for, at føre tilsyn med sikkerheden for befolkningen og miljøet omkring anvendte strålekilder og anlæg, herunder for ikke-ioniserende strålekilder (EMF). Producenter og virksomheder har hovedansvaret for sikkerheden ved anlæg, installationer og produkter, og skal selv kontrollere sikkerheden. Hvis noget ser ud til, at være usædvanligt, kan SIS selv gå ind og undersøge sagen.

SIS havde ifølge senest udgivne årsrapport (Juni 2025) kun fået 13 skriftlige borgerhenvendelser i 2024 omhandlende ikke-ioniserende stråling (EMF).

Antal skriftlige borgerhenvendelser ang. ikke-ioniserende stråling (EMF) til SIS 2019-2024

År	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Antal	40	50	20	20	15	13

Årsrapporter SIS 2019-2025: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser?Udgivelse%20-%20serier=%7B0C9F1941-88AB-4E6F-9E45-FF8829699E7E%7D&searchWord=##/side-1>

Det antal er ALT for lavt, når man fx tænker på, hvor mange der må flytte, når der opsættes mobilmaster tæt på deres bolig! Men mange ved ikke, hvor de kan henvende sig, og mange har ikke overskud til at indberette. Mange EHS-ramte mister også tiltroen til systemet, og mener ikke det hjælper noget, at skrive en klage – men gør det alligevel – EHS-ramtes udfordringer er tæt på usynlige i systemet (!).

Der er netop afsendt en henvendelse til SIS, med opfordring om, at opgøre antallet af helbredsmæssige EMF-relaterede henvendelser for sig selv, så antallet af denne type henvendelser vil kunne opgøres.

Skriftlige henvendelser anbefales – hvis muligt! Skal en telefonisk eller personlig samtale refereres på skrift før journalisering, vil der altid være risiko for fejlcitering.

Man behøver ikke kunne hverken læse eller forstå videnskabelig litteratur for at indberette til SIS. Man skal blot i egne ord kunne beskrive (fx):

-Hvilke helbredsmæssige gener man selv eller andre har oplevet

-Hvorfor man mener, enkelte eller flere af disse gener kan være relateret til, anvendelse af eller eksponering for, elektronik, el-installationer og/eller trådløse teknologier (ikke-ioniserende strålekilder/EMF)

På Sundhedsstyrelsen Strålebeskyttelses hjemmeside er følgende indberetningsmuligheder beskrevet:

Har du mistanke om brud på sikkerheden i forhold til stråling?

Du kan kontakte os, hvis du oplever et sted, hvor der bruges strålekilder, og du er bekymret for sikkerheden i forbindelse med det.

Når vi får din henvendelse, undersøger vi, om mistanken er begrundet eller ej. Hvis mistanken er begrundet, går vi videre med sagen og iværksætter de nødvendige tiltag.

Henvendelsen kan indgives på vegne af dig selv eller en anden.

Du kan kontakte os telefonisk på 44 54 34 54 eller skriftligt via e-mail til sis@sis.dk. Du kan også sende et brev til Sundhedsstyrelsen, Strålebeskyttelse, Knapholm 7, 2730 Herlev.

Vil du henvende dig anonymt?

Jo mere konkrete dine oplysninger er, jo lettere kan vi gå videre med sagen. Derfor anbefaler vi, at du ikke henvender dig anonymt.

Vær opmærksom på, at de personer eller virksomheder, som sagen drejer sig om, kan få oplysninger om sagen, hvis de beder os om det. Det betyder, at de vil blive oplyst om, hvem der har henvendt sig med sagen. Hvis du har oplyst os om, hvem du er, vil du derfor ikke være anonym.

Hvis du ønsker at være anonym, kan du ringe til os fra skjult nummer og undlade at oplyse dit navn.

Du kan også udfylde denne webformular, hvis du vil skrive til os anonymt:

<https://www.sst.dk/da/Fagperson/Retningslinjer-og-procedurer/Straalebeskyttelse/Lovgivning-tilsyn-og-doeognvagt/Mistanke-om-brud-paa-straalesikkerhed>

Side opdateret april 2025

3. Egen læge (evt.)

Alment praktiserende læger ved oftest ikke ret meget, hverken om EHS eller mulige skadevirkninger af EMF eksponering. Uanset, kan man ved lægen få dokumenteret, at man på et tidspunkt har oplevet gener ved EMF eksponering. Læger skal tage notater til patientjournalen i forbindelse med konsultationer. Disse journaliseres og arkiveres, og kan senere bruges, som dokumentation for henvendelsen.

Egne patientjournaler kan læses på sundhed.dk og indhentes ved henvendelse til egen læge.

Kontaktoplysninger DIGST og SIS

Sundhedsstyrelsen Strålebeskyttelse (SIS):

Knapholm 7
2730 Herlev
+45 44 54 34 54
sis@sis.dk



Webformular til anonyme henvendelser (SIS):

<https://www.sst.dk/da/Fagperson/Retningslinjer-og-procedurer/Straalebeskyttelse/Lovgivning-tilsyn-og-doegnvalt/Mistanke-om-brud-paa-straalesikkerhed>

Digitaliseringsstyrelsen (DIGST):

Landgreven 4
1301 København K
+45 33 92 52 00
digst@digst.dk

Brug for hjælp til at kontakte SIS eller DIGST?

Kontakt EHS-foreningen, Under Gyden 3, 9460 Brovst +45 32 22 28 85 kontakt@ehsf.dk

Forskning – røde blodlegemer og 5G frekvenser

Af Cecilie Bruun (Opslag fra EHSFmedlemmer, facebook)



EHS-symptomer kan minde om symptomer på blodmangel/jernmangel. Træthed, svimmelhed, hovedpine, koncentrationsbesvær, søvnproblemer mm. Ifølge Magda Hava's (Dr. PhD) observationer, kan EMF endvidere bevirke, at røde blodlegemer klumper sammen. Sammenklumpning af de røde blodceller kan tænkes, at påvirke iltforsyningen til forskellige væv i kroppen negativt, da røde blodlegemer er nødvendige for, at opretholde en tilstrækkelig iltforsyning til kroppens væv. Hjernen begynder relativt hurtigt, at fungere dårligt ved utilstrækkelig iltning.

Et nyere studie (februar 2025) af udvalgte 5G frekvensers effekt på udtagne blodprøver, indikerer ligeledes, at trådløs stråling fra 5G frekvenser, ser ud til, at kunne påvirke røde blodlegemers form, størrelse og cellemembrankvalitet og dermed, hvor godt de "virker".

I det følgende kan et kort oversat uddrag af resuméet fra studiet læses.

Tidsbegrænset 5G frekvens eksponering af humane blodprøver: Har køn og frekvens en yderligere effekt på røde blodlegemers morfologi (morfologi= form/kvalitet)

Formål: At undersøge effekten af tre forskellige 5G frekvenser (700, 2500, 3500 MHz) i humane blodprøver ved tidsbegrænset eksponering på 1) Det samlede antal af 3 celletyper i blodet; røde- og hvide blodlegemer, og blodplader 2) De røde blodlegemers membranform og -kvalitet 3) Blodpladernes funktion.

Metode: Blodprøver blev taget fra 30 sunde og raske frivillige (15 kvinder, 15 mænd) i alderen 25-40 år. Blodprøver blev udtaget tre gange med 14 dages mellemrum. Ved hver blodprøvetagning blev der fyldt 4 tuber blod fra hver forsøgsparticipant. Ved hvert enkelt testforsøg blev 2 af de 4 tuber fra hver testdeltager, eksponeret for den udvalgte 5G frekvens, mens 2 tuber ikke blev eksponeret, og fungerede som kontrol blodprøve. Test tuber blev eksponeret for den udvalgte 5G frekvens i 2 timer ved stuetemperatur, mens kontrol tuber ikke blev eksponeret.

Efter hver test blev blodet i hver enkelt tube undersøgt.

Resultat: Ved de efterfølgende undersøgelser af test- og kontrol blodprøve tuber, så 5G frekvenserne ikke ud til, at have en signifikant effekt på den totale mængde af de 3 undersøgte celletyper i blodet, og heller ikke på blodpladernes funktion*1. Undersøgelserne af de røde blodlegemers membranform og -kvalitet, viste dog observerbare forandringer ved eksponering for udvalgte 5G frekvenser.

Ved 700 MHz eksponering sås der signifikante ændringer i de røde blodlegemers membranform og -kvalitet, i blodprøver fra både mænd og kvinder, men ændringerne var mere udtalte i blodprøver fra kvinder. Ved 2500 og 3500 MHz eksponering sås der også signifikante ændringer i røde blodlegemers membranform og -kvalitet i blodprøverne fra kvinder. De røde blodlegemer i blodprøverne fra kvinder, så dermed ud til, at være mere sensitive overfor eksponeringen. Køn og frekvens så altså ud til, at have betydning, for 5G eksponeringens effekt på de røde blodlegemers membranform og -kvalitet.

Konklusion: Resultaterne indikerer, at udvalgte 5G frekvenser kan have signifikant effekt på røde blodlegemers membranform og -kvalitet (morfologi). Eksponering for 700 MHz så ud til, at have størst effekt, da signifikante ændringer sås i blodprøver fra både mænd og kvinder, mens effekten af 2500 og 3500 MHz kun så ud til, at være signifikant i blodprøver fra kvinder. Resultaterne indikerer endvidere, at 5G frekvenser kan forstyrre/ændre røde blodlegemers cellulære 'skelet', og dermed deres form, kvalitet og funktion.

Note:

1* Blodpladerne reparerer små skader på blodkarrene.

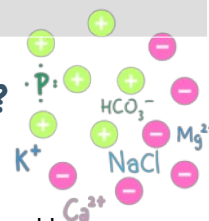
Kilder: Short-Term In Vitro Exposure of Human Blood to 5G Network Frequencies: Do Sex and Frequency Additionally Affect Erythrocyte Morphometry? Biomedicines 2025, 13, 478, <https://www.mdpi.com/2227-9059/13/2/478>. 'Live Blood Cells and Electromog' Magda Havas 2010, magdahavas.com.

Obs. Iltmætning i blodet kan måles med et pulsoximeter, og ligger indenfor normalområdet, hvis værdien er over 93 % (iflg. <https://testdig.dk/iltmaetning-normalvaerdier/>).

HELSETIP

Elektrolytter – hvad er det, og hvorfor har vi brug for dem?

Af Redaktionen



Elektrolytter er elektrisk ladede mineraler, og de er vigtige, i reguleringen af adskillige processer i kroppen.

For mange andre end EHS-ramte er det måske lidt mærkeligt, at tænke på kroppen som "elektrisk", men det er den! Uden elektriske impulser kan vores organer ikke kommunikere, og det komplekse system der får kroppen til at fungere, ville kollapse.

Elektrolytter regulerer blandt andet pH - og væskebalancen, og er essentielle for hjertets - musklernes - hjernens - og nervernes funktion. De er kort sagt super vigtige!

Syv grundelementer er essentielle for at opretholde et normalt niveau af elektrolytter: natrium (Na), klorid (Cl), kalium (K), calcium (Ca), magnesium (Mg), fosfor (P), bikarbonat (HCO_3).

Spiser man uforarbejdede- frem for forarbejdede fødevarer, og er frisk frugt, grøntsager, bladgrønt, tang, mælkeprodukter, mørk chokolade, fede fisk, oliven, supper kogt på kød og ben, samt nødder og kerner, en del af kosten, kan man almindeligvis sikre sig mod elektrolytmangel.

Ved ekstra elektrolyt behov (fx sygdom eller hård fysisk aktivitet) kan man evt. supplere med indkøbte eller hjemmelavede elektrolyt forfriskninger:

- kokosvand (Kalium, Natrium, Magnesium, Fosfor)
- juice af citrusfrugter (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium)
- en smule alm. bordsalt i en forfriskning kan hjælpe reguleringen af væskebalancen (Natrium, Klorid)
- honning (Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium)
- ingefær (Calcium, Magnesium)

Man skal dog ikke overdrive. Får man det umiddelbart bedre af, at indtage en elektrolyt forfriskning, får man det ikke nødvendigvis godt af, at drikke rigtigt mange af dem! Det er muligt at få indtaget for mange elektrolytter, hvilket også både kan være ubehageligt og give helbredsproblemer.

Symptomer på elektrolyt mangel kan eksempelvis være muskelkramper, nerve "sitren", øget tørst, udmattelse uden særlig anstrengelse, øget trang til salt mad, irritabilitet, 'hjermetåge', hjerterytmeforstyrrelser, hovedpine, svimmelhed. Underskud af Kalium kan være særligt uheldigt, og ser ud til, at være blevet et stadigt mere udbredt folkesundhedsproblem i USA, mellem 1999 og 2016.

Folkesundhedsmæssigt følger Danmark ofte lige i hælene på USA, og det kan derfor være godt, at være opmærksom på. Let Kaliumunderskud kan give svage gener som træthed, muskel svaghed, kramper i underben og træg fordøjelse. Svær Kalium mangel kan være livstruende og bl.a. give vejtrækningsbesvær, hjerterytmeforstyrrelser og hjertestop.

Det er muligt gratis at få taget blodprøver hos egen læge, og få målt om man har et tilstrækkeligt niveau af elektrolytter, så som Natrium og Kalium, samt d-vitamin, B12 og enkelte andre mineraler.

Kilder: "Rebalance, replenish: 4 sources of electrolytes" Cleveland Clinic, september 2023. 'Hypokaliæmi' Sundhed.dk, H.B. Ravn 2024. 'Rising trend of hypokalemia prevalence in the US population and possible food causes' Sun et al, J. Am. Nutr., 2021. <https://laegerned danmark.dk/sundhed/almindelige-blodproever/>.

Brandsikkerhed og filtre mod beskidt strøm



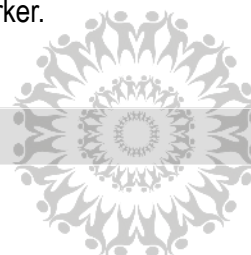
Af Redaktionen

Der har været problemer med filtre til beskidt strøm, fra flere forskellige firmaer, som har selvantændt, så, det kan desværre se ud til, at der kan være opstået et generelt problem med filtrene og brandsikkerhed.

Feltfri Aps har fremstillet et brandsikkert beskidtstrøms filter, som nu forhandles. Det brandsikrede filter er indbygget i en støbt aluminium box, som er et ikke brandbart materiale. Aluminium boxen er desuden, fyldt op med ikke brandbart materiale. Skulle der gå ild i komponenterne i filteret, kan ilden ikke, brede sig fra filteret til resten af boligen. Filteret er også udstyret med en temperatursikring, som afbryder strømmen til filteret, hvis temperaturen inde i filteret kommer over 80 grader (kan ikke genindkobles).

Alternative løsninger til brandsikre filtre, hvis man ønsker, at undgå brandrisikoen ved de gamle filtre, kan være at slukke for strømtilførslen til filtrene, når man ikke er hjemme, og når man sover. Det vil kan også være en god ide, enten at investere i nye brandalarmer - eller tjekke om de gamle stadig virker.

Foreningsmeddelelser



Sommerhilsen fra foreningens nye kassererassistenter

Vi ser frem til, at lære de nye rutiner at kende - vi har begge været med i EHS-foreningen siden henholdsvis 2013 & 2012, og vi er begge aktive i EHS-foreningens lokalgruppe Midtsjælland.

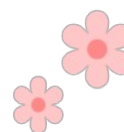
Kirsten tager imod telefoniske henvendelser, fra nye ikke-digitale medlemmer, samt henvendelser angående ændringer til kontaktoplysninger i medlemsdatabasen fra nuværende ikke-digitale medlemmer.

Rie afsender velkomstpakker til nye medlemmer, og ekstra tilkøbte medlemsblade.

Kærlig hilsen Rie & Kirsten

Kontakt

Kirsten Ehmsen +45 42 30 19 65
Rie Sivertsen, rie@ehsf.dk



Få hjælp til ansøgning om hjælpemidler

Chancen for at få bevilget hjælpemidler, som EHS-ramt, kan øges, hvis du får relevant vejledning til vedlæggelse af dokumentation ved ansøgning - inden du går i gang.

Enkelte EHS-ramte har haft, held med at få bevilget hjælpemidler, men nogle kommuner er mere velvillige end andre.

Kontakt foreningen hvis du er interesseret i, at få vejledning til ansøgning om hjælpemidler.

Få ferielisten pr. brevpost

Enkelte medlemmer har efterspurgt, at ferielisten bliver trykt i medlemsbladet, så medlemmer uden mulighed for adgang til medlemsarkivet, kan få glæde af den - uden at skulle bede andre om at logge ind i arkivet på deres vegne.

Opfordringen er taget til efterretning – så indtil Juni bladet udkommer på tryk med ferielisten næste år, vil det være muligt, for ikke-digitale medlemmer, at få den tilsendt pr. brevpost. Henvendelse til:

+45 32 22 28 85. Cecilie Bruun, Runestenen 1, 8210 Århus V.



Husk at meddele ændringer til kasserer

Skriv til foreningens kasserer på, kasserer@ehsf.dk, så opdaterer hun oplysningerne i medlemsdatabasen, så du stadig kan få tilsendt medlemsbladet og andre meddelelser fra foreningen.

Kirsten tager imod ændringsmeddelelser fra ikke-digitale medlemmer på tlf. +45 42 30 19 65

Tak til arrangørerne af sommerlejren i Rørvig!

Som EHS-ramt var det fuldstændig fantastisk at deltage i sommerlejren på Klitborg, som netop er afholdt fra 25.-27. juli.

Vi var vel omkring 19 mennesker af sted og nød den skønne natur, i og omkring Rørvig sandflugtsplantage. Dagene bød på interessant indhold, såsom foredrag om øre akupunktur v. Henrik Eiriksson. Søren Lillesøe fortalte om hårvævsbiopsier og mineralbehandling. Vi brugte stemmen som instrument, vejledt af Christina Funch Mellgren og søndag udførte vi QiGong i plantagens dybe, stille ro med Lone Klemmensen.

Stort tak til jer.

Vi bidrog i fælleskab med at frembringe den skønneste mad og der var heldigvis teknisk begavede mennesker til stede, der forstod sig på industri opvaskemaskinen 😊

Omkostningerne var helt i bund og en kæmpe stor tak skal lyde til Andrea Collén, som har planlagt og gjort alt dette muligt.

Således beriget og fyldt af glæde efter disse tre dage, ser jeg frem til at vi kan gøre det igen næste år 🙏

Mange hilsner fra Rie Sivertsen



Steder velegnet for elektro hyper sensitive

Af Nelly Thomsen



Forsamlingsrum

Klosterheden: LAVVU

Teltet er beregnet til større arrangementer og kan kun benyttes via bookingsystemet. Man kan kun låne lavvuen i 24 timer. I teltet er der borde/bænke til 50 personer og desuden et overdækket bålbad. Der forefindes ikke brænde på pladsen, så man skal selv medbringe. Udenfor er der 4 borde/bænke sæt, samt bål/grillplads. Ca. 100 meter før pladsen er der et skovtoilet. Det er handicap egnet. Teltet ligger i naturskønne omgivelser ud til Fladhøj Hede og Ellebækslugten. Pladsen har adressen Gl. Landevej 47, 7620 Lemvig. Gratis - men skal reserveres. (Det er totalt booket alle weekender på nær enkelte undtagelser sommeren over. Der er ledige hverdage).

<https://udinaturen.dk/facilitet/primitiv-overnatningsplads/?id=9346D06C-D534-4592-836A-95A3AD41FD9F>



Lavu Klosterheden

Hover Forsamlingshus

Hoverdalvej 4, Hover 6971 Spjald

Lille sal: 40 personer. Foreningsleje: 500 kr. – Dog dobbelt op ved reservation i weekender.

Kronhede Forsamlingshus:

Kaaesvej 11, 6990 Ulfborg

Leje pr. dag i weekend: 1500,-. Leje: hverdage (mandag – torsdag) 150,- i timen

Lejr ved Kompedal Plantage

https://kompedal.dk/?page_id=10 Lejr kan lejes af Naturstyrelsen

Minimumspris pr. døgn er 1200,-.

Lejren ligger placeret i Kompedal Plantage, som med sine ca. 2700 ha. giver store muligheder for unikke naturoplevelser i forbindelse med et besøg på lejrskolen. Lejren har plads til 70 overnattende gæster og rummer stort fælleslokale indendørs samt stort industrikøkken.

Udflugts- og opholdsmål i det midt- vest- og sønderjyske

Kompedal Plantage, p-plads Kompedalvej - Urhanevej, Silkeborg mm.

Se evt. mere på: www.udinaturen.dk eller på www.naturstyrelsen.dk

P-plads i Kompedal Plantage tæt ved rute 13. Ved pladsen ligger en indhegnet hundeskov. Udgangspunkt for vandrerute eller på Skyggevej.

Lystbæk Lejrplads

Ligger på www.udinaturen.dk samt på Naturstyrelsens hjemmeside, hvor bookingen foregår. **Er ikke så overrendt udenfor sæson.** Lejrpladsen ligger ved vejkrydset Torstedvej/Kronhedevej, 6990 Ulfborg. Der er gode toiletforhold, og så vidt jeg husker også mulighed for et brusebad.

Lystbækgård

Ligger ved vejkrydset Torstedvej/Kronhedevej. Drej ind ved gården og følg grusvejen, hold til højre og efter ca. 100 m ligger pladsen til højre for vejen. Der er etableret overdækket bålplads med grill, hvor der må tændes bål, der er mulighed for selv at save/flække brænde.

Lystbækgård: Fårehyrdens Gård – Kulturarvsbevarelse. <https://www.lystbaekgaard.dk/about>

Berit Kiilerich, Lystbækvej 1, Lystbæk 6990 Ulfborg



Hilsen fra Berit -

Vi har en jurt oppe i juni og juli. Der kan laves en fin fortælling om hyrder, får og geder. Vi kan slukke for wifi. Der er ingen alarm og dørlukker.

På gensyn

Berit

(Foto: Berit Kiilerich. Fotograf Lene Fuglsbjerg)

Krusmølle Glamping

(Tip fra Dorthe Bendsen)

Tiny House ophold i 2 personers vogne. Priser på mellem 1297,- og 1847,- pr. overnatning. Nogle vogne er med – andre er uden eget bad, men med mulighed for bad i fællesvogn. Ingen Wi-Fi på området, og kun lidt 5G dækning ifølge information på hjemmesiden. Over 1 km til nærmeste mast ifølge mastedatabasen. Ingen anbefalinger/regler om anvendelse af mobildata på området, så er der andre gæster, vil der nok også være stråling fra trådløs datatrafik til/fra mobiler og master. God afstand mellem de enkelte vogne, så ophold vil alt andet lige, kunne tænkes at være mere EHS-venlige end på de fleste almindelige hoteller. Forplejning kan tilkøbes.

Kontakt: +45 74 68 61 72 alle dage ml. 10-17. Info@krusmoelle.dk, Krusmøllevej 10, 6200 Aabenraa.
<https://krusmoelle.dk>



Kontakt

kontakt@ehsf.dk
Tlf: +45 32 22 28 85
redaktion@ehsf.dk
EHS-foreningen, Under Gyden 3, 9460 Brovst
<https://ehsf.dk/>

