

## Elektrosmog

Wer merkt schon Elektrosmog? Vielleicht ein paar Sensible? Wir Menschen haben kein Sinnesorgan für elektro-magnetische Felder. Und wir spüren die Wirkung elektrisch pulsierender Felder nicht (mehr), weil wir ständig von ihnen umgeben sind. Elektrische Felder durchdringen alles und erreichen jede Körperzelle, sie setzen Moleküle und Enzyme in Vibration. Sie stressen den Organismus, der Mensch kann sich nicht mehr richtig erholen, wird erschöpft und krankheitsanfällig.

Wir haben gar keine Gelegenheit mehr, einen weitgehend elektrisch freien Raum zu erleben – außer in einer abgeschiedenen Almhütte oder in der einsamen Natur, wo nicht einmal ein Stromkabel hinführt. Da wundern wir uns, wenn wir uns erholt und entspannt fühlen. Erholen sollten wir und auch zuhause. Insbesondere nachts, in der Phase der Regeneration, sollten wir einen erfrischenden Schlaf haben.

Den meisten Elektrosmog holen wir uns selbst ins Haus, mit Stromleitungen und elektrischen Geräten. Je näher wir diesen sind, umso stärker ist das elektrische Feld und um so heftiger ist die körperliche Belastung. Ein extremes Beispiel für elektrische Belastung sind viele Hotelzimmer: sie liegen dicht an dicht, mit Fernseher, Kühlschrank, Radiowecker und W-LAN ausgestattet – wenn wir dann unausgeschlafen aufwachen, führen wir es nichtwissend auf das ungewohnte Bett zurück. Vielleicht weniger extrem, dennoch keineswegs harmlos, ist der Elektrosmog in den meisten Wohnungen.

Insbesondere nachts sollten Sie die Belastung von elektro-magnetischen Feldern so weit wie möglich reduzieren. Wird Ihr Organismus durch die Pulsation des Stromfeldes weniger gestresst, schlafen Sie erholsamer, sind ausgeruht und damit leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegenüber gesundheitlichen und sozialen Anfälligkeiten.

So reduzieren Sie Elektrosmog:

Der Netzfreischalter ist ein kleines Gerät, das die Stromzufuhr unterbricht, wenn kein Strom benötigt wird. Dann pulsiert kein Strom mehr in den Leitungen, der als Wechselstrom ja auch elektrische Wechselfelder (Elektrosmog) aussendet. Der Netzfreischalter registriert, wenn Strom wieder gebraucht wird und stellt ihn dann sofort bereit.

Heimliche Stromfresser und Quellen von Elektrosmog sind elektrische Geräte, die ausgeschaltet immer noch Strom führen. Insbesondere verursachen Geräte mit Standby erhebliche Feldwirkungen. Hier hilft es, den Stecker zu ziehen, das Gerät über eine Steckdosenleiste auszuschalten oder eine Timersteckdose zu verwenden, die das Gerät nachts vollkommen ausschaltet.

Elektrische Dreckschleudern sind WLAN und schnurlose Telefone. Moderne WLAN Geräte können so programmiert werden, dass sie sich nachts automatisch abschalten und morgens wieder zur Verfügung stehen. LAN über das Stromleitungsnetz verringert auch Strahlung. DECT-Telefone gibt es mittlerweile mit ECO-Modus; sie schalten sich ab, wenn sie nicht gebraucht werden (auch die Basisstation!).

Denken Sie daran, dass elektromagnetische Wellen auch Mauerwände und Decken durchdringen. Je weiter Sie von Stromquellen entfernt und je geringer die elektrischen Felder in den umliegenden Zimmern sind, desto weniger werden Sie dem Elektrosmog ausgesetzt.

Erst wenn Sie den Elektrosmog in den eigenen Räumen in den Griff bekommen haben, können Sie vielleicht die Sendeanlage, die Starkstromleitung oder die Trafostation als Belastung verdächtigen.

Interessante Forschungsergebnisse: [www.kompetenzinitiative.net/assets/ki\\_fb\\_burn-out\\_2013-01-28.pdf](http://www.kompetenzinitiative.net/assets/ki_fb_burn-out_2013-01-28.pdf)

P.S.

Standard der Baubiologischen Messtechnik SBM-2008, bezogen auf den Schlafplatz:

Für niederfrequente Felder von Stromleitungen und elektrischen Geräten gilt, dass die Körperspannung im Bett liegend unter 100 mV gemessen zur Erdung sein sollte. Hochfrequente Strahlung aus Multimedia-Geräten und Sendern sollte den Körper mit weniger als 10 Mikrowatt/qm belasten.