Reduzierung von elektromagnetischen Feldern

Sorgen Sie für die Reduzierung von elektromagnetischen Feldern in Ihrer Umgebung

Wir nehmen hier Bezug auf eine Reihe von Herstellern, Lieferanten etc. Dafür, dass Sie mit den hier erwähnten Produkten zufrieden sind und diese Ihre Probleme lösen, können wir natürlich weder Garantie noch Haftung übernehmen. Wir bekommen für die Erwähnung hier auch keine Gegenleistung von den entsprechenden Firmen. Wir erwähnen sie, weil sie uns weitergeholfen haben oder uns die Ansätze plausibel erscheinen.
Wir verweisen weiter auf den **Ratgeber „Elektrosmog im Alltag**. Was E-smog verursacht – Anregungen zur Minimierung“ der Verbraucherschutzorganisation Diagnose-Funk e. V. sowie die Ausführungen unter www.diagnose-funk.org/elektrosmog-im-alltag/index.php. Dort finden Sie auch Ausführungen zur Technik. Weitere Vorschläge finden Sie auch im Buch „Warum Ihr Handy nicht Ihr Wecker sein sollte“ von Dr. Ann Louise Gittleman.

1) Ihr Festnetztelefon

Tauschen Sie Ihr schurloses Telefon, wenn es nach dem sog. DECT-Standard funktioniert, gegen ein Kabelgebundenes aus. Da auch der Telefonhörer elektrische bzw. magnetische Felder emittiert, empfiehlt sich evtl. eines, das auf Basis der Piezo-Technik funktioniert, bei der die Sprachsignale über Piezokristalle übertragen werden. Funktionsfähige alte Telefone mit Piezo-Technik lassen sich z. B. bei eBay für wenig Geld ersteigern; das Postmodell aus den 60er-Jahren gab es schon mal für 1,50€.
Überprüfen Sie, ob Ihr Festnetz-Telefon tatsächlich noch mit Datenübertragung über das Festnetz verbunden ist; die Telefonanbieter verkaufen auch Anschlüsse, bei denen die Signale tatsächlich über Funk übertragen werden, auch wenn man innerhalb der Wohnung mit einem Festnetztelefon telefoniert.

2) Internet & Co.

An DSL-Routern kann die **W-LAN-Funktion** ausgeschaltet und stattdessen ein Kabel zwischen Router und PC verwendet werden. Deaktivieren Sie beim PC oder Notebook die W-LAN-Karte sowie die Bluetoothfunktion. Verzichten Sie auf kabellose Tastaturen, Maus etc.. Deaktivieren müssen Sie auch die evtl. vorhandene W-LAN-Schnittstelle beim Drucker und anderem Zubehör.

Inzwischen wird als angeblich unbedenkliche Alternative zu **WLAN Power Line Communication** verkauft (Produktnamen dLAN, Home-Plug oder PowerLAN), d. h. die Übertragung von Internetdaten über die Stromleitung mit zwei Adaptern. Dass dies unbedenklich sei ist falsch. Die von den

Powerline-Adaptern einander zugeschickten Signale laufen nicht nur zwischen den Adaptern hin und her, sondern breiten sich in der gesamten Elektroinstallation des Hauses aus, d.h.auch von anderen Wohnungen innerhalb derselben Hausstrom-Installation werden die Signale auf alle Leitungen und somit auch in Geräte (z. B. Stehlampen) übertragen. Die Signale liegen im Bereich von 1- 30 MHz – das gesamte Stromnetz wird damit zum Kurzwellensender, mit allen spürbaren Folgen.
Auch das Computersurfen mit UMTS-Sticks sollte man unterlassen, ebenso auf Funk-DSL verzichten. Denken Sie daran: Ihr Gerät muss seine Daten bis zum nächsten Sendemast Ihres Netzbetreibers senden und produziert elektromagnetische Wellen in entsprechender Stärke. Für ein i-Pad gilt dasselbe.

3) Babyphone, Spielzeug und anderes

Überprüfen Sie, ob ein evtl. aufgestelltes Babyphone („Babyüberwachungsgerät“) nach dem sog. DECT-Standard funktioniert (dies sollte sich aus der Betriebsanleitung ergeben). Wenn es ein Dauersender ist, bringen Sie es am besten gleich auch in den Elektro-Schrott-Container beim nächsten Entsorgungsbetrieb. Die Zeitschrift Ökotest veröffentlicht immer wieder entsprechende Tests von Babyüberwachungsgeräten und empfiehlt strahlenreduzierte Geräte (www.oekotest.de). Einer im deutschen Ärzteblatt veröffentlichten Gemeinschaftsarbeit aus den Instituten für Neurochirurgie, Neuropädiatrie, Kinderheilkunde und Neuroradiologie der Universitätsklinik Düsseldorf zufolge treten seit einigen Jahren Schlaganfälle gehäuft bei Kindern, sogar bei Säuglingen, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf. Die aktuellen Zahlen sind doppelt so hoch wie in vergangenen Jahrzehnten. Auf die Zahl der Einwohner der Stadt Hamburg kommen dabei 200 Schlaganfälle von Kindern und Jugendlichen. Ein Babyüberwachungsgerät, dass 24 Stunden täglich mit einer Intensität von 20000 Mikrowatt/qm funkt und direkt neben dem Kinderbett steht scheint uns für diese hässliche Tatsache ein plausibler Grund zu sein.

Die funkbetriebene **Spielkonsole** gehört in keinen Haushalt und schon gar nicht in die Nähe von Kindern. Die Verbraucherschutzorgnisation Diagnose-Funk hat einen vierseitigen Flyer "Strahlende Spielsachen" herausgebracht, der Ihnen beim Einkaufen und ggfs. Entsorgen als Entscheidungshilfe dienen kann, mehr unter www.info.diagnose-funk.org.

Der **Smart Meter** (Funkstromzähler) sollte außen vor bleiben, wenn Ihnen dies möglich ist.

Überprüfen Sie die Wohnung auf weitere kabellose Techniken wie kabellose Lautsprecherboxen und die dazu gehörenden sendenden Geräte. Wir können hier leider kaum Schritt halten mit der ständig wachsenden Anzahl weiterer Produkte die vor sich hin und auf Sie einstrahlen. Ob „Swept Frequency Capacitive Sensing“-Technik oder die vom Handy gesteuerte Kaffeemaschine: Im Zweifel gilt der Grundsatz „Wir müssen draußen bleiben“.

4) Leuchtmittel

Neonröhren sorgen für ein erhöhtes elektrisches und magnetisches Feld.
Tauschen Sie **Energiesparlampen** in Körpernähe (bis zu ca 4 Metern) gegen andere Leuchtmittel aus. Energiesparlampen emittieren Hochfrequenzwellen. Achtung, Energiesparlampen bitte an die Verkaufsstelle zurückbringen oder zum Sondermüll, sie enthalten hochgiftiges Quecksilber und dürfen

nicht im Hausmüll entsorgt werden!!!
Wenn Sie noch Glühbirnen zu kaufen bekommen, greifen Sie zu, oder nutzen Sie Halogenhochvoltleuchtmittel, deren Emissionen unproblematisch sind, und mit denen Sie dennoch Strom sparen.

5) Was tut sich denn überhaupt in den eigenen vier Wänden?

Nehmen Sie ggfs. mit einem seriösen Anbieter für Strahlungsmessungen oder **Baubiologen** Kontakt auf. Sollten Sie häufiger Messungen vornehmen, lohnt sich evtl. die Anschaffung eigener Messgeräte. Ein reelles Angebot und gute telefonische Beratung bieten u. a. www.merkel-messtechnik.de , www.yshield.com und www.gigahertz-solutions.de. Yshield bietet einen Messgerätekoffer mit einem Hoch- und Niederfrequenzmessgerät zur Miete für eine Woche an, der per Post geliefert und wieder zurückgesandt wird.
Viele von uns tragen inzwischen ständig den sehr handlichen **e-smog-Spion** mit uns herum, zu erhalten bei der Firma Endotronic, Tel. 07566-465, www.endotronic-gmbh.de.

6) Auch die Nachbarn funken rein

Sollten Sie nicht zu den glücklichen Personen gehören, die ein freistehendes Haus mit großem Grundstück haben, müssten Sie auch die **Nachbarn kontaktieren**, da deren funkende Geräte natürlich auch in Ihrer Wohnung funktionieren und emittieren. Die Reichweite eines Schnurlostelefones im Freien kann bis zu 300 m betragen, ebenso die von W-LAN, vor allem wenn Repeater zur Verstärkung verwendet werden. Weisen Sie diese auf die Problematik hin (die vielen nicht bekannt ist). Im Handel gibt es inzwischen schnurlose Telefone, die zumindest nicht mehr ständig strahlen, sondern nur noch dann, wenn telefoniert wird (Einzelheiten im Artikel zu den schnurlosen DECT-Telefonen im Ökotest-Heft 9/2009, Download unter www.oekotest.de). Bei uneinsichtigen Nachbarn hilft evtl. ein Hinweis darauf, dass gepulste Hochfrequenzstrahlung in mehreren Studien zu DNA-Doppelstrangbrüchen führte, die wiederum wissenschaftlich als Vorstufe von Krebs diskutiert werden, auch wenn sie nichts spüren. Näheres dazu z. B. unter www.mobilfunkstudien.de. Bieten Sie Nachbarn einfach an, mal mit dem Messgerät durch deren Wohnung zu gehen, um ihnen zu zeigen, wo sie überall Hochfrequenzquellen haben. Viele finden diesen „Service“ ganz interessant, vor allem weil er beim Baubiologen mehrere hundert Euro kosten kann; er ersetzt aber im Zweifel keine professionelle Beratung von ausgebildeten Baubiologen oder anderen Fachleuten.
Gute Informationsmaterialien zu kabellosen Techniken für die Nachbarn gibt es bei der Verbraucherschutzorganisation Diagnose-Funk (www.diagnose-funk.de).
Wenn die Nachbarn gar nicht auf W-LAN verzichten wollen, bitten Sie diese, die Reichweite des Routers zumindest zu beschränken. Dies erfolgt über das jeweilige Konfigurationsmenü. Über diese Einstellungen kann man in aller Regel auch eine Zeitschaltuhr für die Nacht oder bestimmte Tageszeiten eingeben.

7) Ohne Handy geht gar nicht?

Verzichten Sie auf Handy-Gebrauch und halten Sie einen möglichst großen Abstand zu Personen, die mit dem Handy telefonieren oder surfen. Sie werden jedes Mal mitbestrahlt. Klären Sie Familie, Freunde und Bekannte über den Ursprung Ihrer Beschwerden auf, und bitten Sie diese, in Ihrer Anwesenheit abzuschalten oder den Flugzeugmodus zu aktivieren. Ein eingeschaltetes Handy sollten Sie sowieso nie am Körper tragen. Doch, man kann auch wunderbar ohne Handy leben. Machen Sie sich doch einfach mal in Ruhe klar, wie viel Zeit und Konzentration Ihnen die Telefonate und SMS-Schlachten täglich rauben.
Auc ein guter Grund, vor allem Kinder in Ihrer Umgebung - und natürlich deren Eltern - über die gesundheitlichen Risiken beim Handygebrauch aufzuklären: Krebs ist inzwischen bei Kindern die "natürliche" Todesursache Nr. 1. Die häufigsten Formen darunter sind der Hirntumor und die Leukämie, wobei inzwischen die Hirntumore die traurige Spitzenstellung einnehmen.

8) Kurzfristig nichts zu machen: Der Sendemast

Sollten Ihre Beschwerden vom benachbarten Sendemast ausgelöst werden, hilft Ihnen evtl. eine **Abschirmung** weiter. Das Gebiet ist komplex; brauchbare Informationen ergeben sich aus der Broschüre des Bayerischen Landesamts für Umwelt, „**Schirmung elektromagnetischer Wellen im persönlichen Umfeld**“, www.lfu.bayern.de, dort unter Publikationen (Den Hinweis im Vorwort, es gäbe keine Hinweise auf gesundheitliche Schäden durch Mobilfunkstrahlung, kann man getrost vergessen). Die Beiziehung eines kompetenten Baubiologen oder anderen Fachmannes kann hilfreich sein und ist manchmal sogar essentiell. Im Verein haben wir Mitglieder oder Kontakt zu Betroffenen, die bei diesem Thema bereits Erfahrungen gesammelt haben Diese Möglichkeit sollten Sie unbedingt nutzen, damit Sie aus unseren Fehlern lernen. Ein vielfältiges Angebot von Materialien gibt es z. B. bei der Firma yshield (www.yshield.com) und der Aaronia AG (www.aaronia.de).

Wenn Sie unter Elektrosensibilität leiden, können Sie die Kosten der Abschirmung ggfs als außergewöhnliche Belastung gem. § 33 EStG in ihrer Steuererklärung geltend machen. Näheres ergibt sich aus dem Urteil des Finanzgerichts Köln vom 8.3.2012, Aktenzeichen 10 K 290/11 (http://www.justiz.nrw.de/nrwe/fgs/koeln/j2012/10_K_290_11_Urteil_20120308.html).

In ein mobilfunkarmes Gebiet umziehen ist schwierig; wo heute noch kein Sendemast steht, kann er in sechs Monaten stehen. Auch im mobilfunkarmen Gebiet haben Sie Nachbarn mit strahlenden Geräten, evtl. sogar mit Funk-DSL, das sich auf Grund der weiten Distanzen „besonders anstrengen“ muss.
Auf der Suche nach weniger belasteten Gebieten ist die Karte der Bundesnetzagentur hilfreich, bei der man Adressen eingeben kann und dann auf der Karte sieht, wo die nächste Anlage steht (http://emf2.bundesnetzagentur.de). Nützlich ist sie natürlich auch, wenn man wissen will, wo am geplanten Urlaubsort der nächste Mast steht.

Auch zu den Sendesmasten für digitales Radio sollten Sie einen möglichst großen Abstand halten. Mehr zu den Standorten unter www.digitalradio.de/index.php/de/empfangneu. Gleiches gilt für den digitalen Behördenfunk, der von den Innenministerien der jeweiligen Bundesländer aufgebaut wird. Sie sich können beim jeweiligen Landesinnenministerium informieren, wo die Senderstandorte schon erschlossen oder geplant sind.

9) Stromleitungen und andere Niederfrequenzanwendungen

9) Stromleitungen und andere Niederfrequenzanwendungen
Auch **niederfrequente Felder** kann man reduzieren, beim Neubau natürlich leichter als beim schon stehenden Haus. So gibt es z. B. geschirmte Kabel. **Netzabkoppler** (oder Netzfreischalter) reduzieren die Spannung auf dem Stromkreis, wenn der letzte Verbraucher ausgeschaltet ist; Hinweise und ein reichhaltiges Angebot gibt es z. B. bei www.gigahertz-solutions.de. Die schnellste und einfachste Möglichkeit ist das Ausschalten der Sicherung für das Schlafzimmer (Taschenlampe neben das Bett). Damit können Sie auch ausprobieren, ob Ihnen ein Netzabkoppler Erleichterung bringen würde.
Bei der Wahl des Schlafplatzes müssen Sie natürlich auch die sonstige Umgebung berücksichtigen. Es nützt nichts, wenn Sie elektromagnetische Felder nur im Schlafzimmer reduzieren, wenn z. B. auf der anderen Seite der Wand der Kühlschrank brummt etc.

Manche Geräte gehören **nicht in Körpernähe**, z. B. CD- und DVD-Player, Radiowecker etc..

Von verschiedenen Herstellern werden auch elektrosmogreduzierte Lampen angeboten (z. B. unter www.biosol.de).
Abstand halten zu den Quellen ist hier überhaupt das Zauberwort.
Für diejenigen, die unter der Hochspannungsleitung leben, oder bei denen die Stromversorgung über die Dächer erfolgt, hilft ggfs. nur noch Umziehen.

Viele Elektrogeräte aus der Unterhaltungsindustrie und Computer-Komponenten haben keinen Netzschalter mehr. Hier empfiehlt sich zwingend eine Steckdosenleiste mit **zweipoligem Ausschalter**, die allerdings mehr kostet als die Steckdosenleiste aus dem Supermarkt für 2,95€.
Flachstecker (Euro-Stecker) haben keinerlei Abschirmung. Bevorzugen Sie den **dreipoligen Schuko-Stecker**. Die dritte Ader im Kabel ist der geerdete Schutzleiter, der auch eine (geringe) Abschirmwirkung zeigt.

Zu den **Oberschwingungen** („Oberwellen“ oder „Dirty Electricity“) verweisen wir hier z. B. auf einen im Internet gefundenen Beitrag von Dipl.-Ing. (FH) Günter Höck,» „Dirty Power“- Oberschwingungen durch nichtlineare Verbraucher». In Deutschland wird das Problem derzeit kaum unter gesundheitlichen Auswirkungen diskutiert. In den USA werden sog. Stetzer-Filter verkauft. Die europäische Bezugsadresse ist www.gsfilters.com (Englisch/Niederländisch), die auch Messgeräte liefert, ob Oberwellen vorhanden sind. Für Erfahrungsberichte wären wir dankbar. Wer unter Google nach Filtern zur Harmonisierung von Oberschwingungen sucht, wird schnell feststellen, dass auch hier überwiegend unter technischen Gesichtspunkten diskutiert wird. Ein deutscher Verkäufer entsprechender Filter ist die Bajog electronic GmbH in Pilsting, info@bajog.de. Auch hier haben wir noch keine Erfahrungen gemacht.

Mit **Photovoltaikanlagen** hat sich ein völlig neues vielschichtiges Belastungsproblem ergeben, da die verwendeten Komponenten sowohl zu niederfrequenter als auch hochfrequenter Belastung führen können. Zur Vorabinformation enpfehlen wir die Artikel "Baubiologische Bewertung von Photovoltaikanlagen" von Arthur Düser (www.antariksha.de/photovoltaik.pdf) und "Verursachen Photovoltaikanlagen Elektrosmog?" von Werner Bopp, www.baubiologie-mainfranken.de.

10) Unterwegs

Sie planen einen **Autokauf**? Beim Dieselfahrzeug sind die elektrisch bzw. magnetischen Felder geringer,

da die Zündkerzen entfallen.
CD-Player bilden ein erhebliches magnetisches Feld direkt in Fahrernähe. Achten Sie darauf, dass bei manchen Automodellen inzwischen immer Bluetoothfunk aktiviert wird, sobald man die Autotür öffnet, losfährt oder den Blinker setzt. Auch RADAR hat für uns am Auto nichts zu suchen. Falls Sie automatisch derartiges mitkaufen, weil es das Modell nicht anders gibt, sollten Sie alles gleich ab Werkstätte deaktivieren lassen (und nachmessen!!!). WLAN und LTE - wie derzeit angepriesen - sollten Sie natürlich auch vermeiden.

Beim Autokauf gilt natürlich auch, dass es möglichst wenig elektronische Funktionen haben sollte. Trennen Sie sich nicht vorschnell von alten Kisten, die mit wenigen elektronischen Funktionen auskommen.

Abschirmkleidung oder Abschirmstoffe, aus denen man entsprechende Kleidung schneidern (lassen) kann, bieten u. a. www.sartex.de, www.yshield.com, www.biologa.de und Marburg Technic, www.martECH-systems.de an.

11) Da habe ich doch noch so einen Chip...

Vorsicht ist geboten, wenn Ihnen angeboten wird, etwas zu erwerben, was die Strahlen unschädlich machen soll. Wenn Ihnen eine Karte für 22€, ein Chip am Handy oder ein schwarzer Turmalin weiterhilft, haben Sie vermutlich (noch) kein Problem mit elektromagnetischen Feldern. An diffuser Angst vor dem Mobilfunk wird kräftig verdient, und viele Angebote sind unseriös, auch wenn die Verkäufer zum Teil felsenfest von der Wirkung ihrer Produkte überzeugt sind. Über die Wirksamkeit von derlei Hilfen auf der energetischen Ebene lässt sich streiten; wir halten uns hier an Ratschläge, deren Wirksamkeit belegt werden kann.

Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum viele Elektrosensible nur abseits von Siedlungen leben können, obwohl wir uns bestimmt das Leben so nicht vorgestellt hatten und auch gerne mal ein Schwätzchen mit netten Nachbarn hätten?