

## Strahlung und Elektrosmog

von Barbara Newerla

Das Thema Strahlung und Elektrosmog ist aktuell, wie nie zuvor. Vor allem die explosive Verbreitung von Mobilfunktelefonen und der damit verbundenen Ausbau der Sendeanlagen macht inzwischen viele Menschen nachdenklich und wirft die Frage auf, welchen Einfluß dies auf den Menschen und seine Gesundheit haben könnte.

Das Thema Mobilfunk und seine Gefahren ist also inzwischen in aller Munde. Seine Sendeantennen sind weithin sichtbar und machen einen bedrohlichen Eindruck, der jedem sofort ins Auge springt. Die gepulste Strahlung von E- und D-Netz ist mit Sicherheit schädlich für Mensch und Umwelt und wer in nächster Nähe zu einer Basisstation leben muß, ist eventuell einer großen Belastung Tag und Nacht ausgesetzt. – Und trotzdem, im Eifer des Gefechts um Argumente und Gegenargumente, denkt kaum jemand an all die anderen Faktoren, die unter Umständen, in unserem allernächsten Lebensumfeld eine noch größere Belastung verursachen, als der nächste Sendemast. Noch immer ist in Deutschland im Durchschnitt die Belastung durch den Mobilfunk im Bereich der baubiologischen Grenzwerte, das heißt relativ niedrig, doch an den Mobilfunkmast im eigenen Haus denkt kaum jemand! Dabei finden sich die Verursacher der höchsten Strahlungsintensitäten oft innerhalb der eigenen 4 Wände und in unmittelbarer Nähe des Schlafplatzes oder am Arbeitsplatz!

### DECT-Telefone

Hier ist er der ganz private Mobilfunksender! Hübsch verpackt in modernem Design locken moderne Schnurlostelefone mit mehreren Handgeräten und vielen Funktionen. Daß sich dahinter der Wolf im Schafspelz verbirgt, daran denkt, beziehungsweise das wissen oftmals sogar aufgeklärte und gesundheitsbewußte Menschen nicht. Noch in 5 Metern Abstand strahlt ein solches Telefon bis zu  $1500 \mu\text{W}/\text{m}^2$  gepulste Hochfrequenz ab, egal ob telefoniert wird oder nicht, 24 Stunden am Tag. Die baubiologischen Empfehlungen liegen bei  $0,1 \mu\text{W}/\text{m}^2$  für Schlafbereiche. Die durchschnittliche Belastung in Deutschland durch Mobilfunkbasisstationen innerhalb von Häusern liegt derzeit bei  $0,01 - 0,1 \mu\text{W}/\text{m}^2$ .

Wen wundern also zunehmende Allergien, Schlafstörungen, vegetative Störungen, Krebs, Kopfschmerzen und andere Dauerstreßsymptome. Aggressive, hyperaktive Kinder, die sich nicht mehr länger als einige Minuten konzentrieren können, Entwicklungs- und Persönlichkeitsstörungen bei Kindern, Schulschwierigkeiten, etc.

Auch wenn der „offizielle“ wissenschaftliche Nachweis noch nicht erbracht ist, haben viele Studien der letzten Jahre diese und weitere Symptome als durch gepulste Hochfrequenzstrahlung gefördert beziehungsweise ausgelöst, bestätigt. Kinderärzte empfehlen inzwischen bei bestimmten Störungen den Eltern ihr DECT-Telefon wieder abzuschaffen, auch ohne wissenschaftlichen Nachweis, und siehe da, vielen Kindern geht es danach spontan wieder besser. Sie schlafen durch, nassen nicht mehr ins Bett, sind allgemein ausgeglichener und können sich besser konzentrieren.

Ob man ein DECT-Telefon benutzt oder nicht liegt im eigenen Ermessen, doch immer noch wissen viel zu wenige Bescheid, daß man auch ohne hochfrequente Dauerbestrahlung schnurlos telefonieren kann. Schnurlostelefone nach dem CT1+ Standard senden zum Beispiel nur, wenn man telefoniert und mit wesentlich geringerer Intensität. Mit welchem Standard Ihr Telefon arbeitet, können Sie in der Gebrauchsanweisung nachlesen.

### Bluetooth & Co.

Was das DECT-Telefon zuhause, sind Bluetooth-Geräte und W-LANs am Arbeitsplatz. Als „Bluetooth“ wird eine schwedische Entwicklung bezeichnet, die ein Kurzstreckenfunkverbindung zwischen verschiedenen Geräten ermöglicht. Das heißt PC, Tastatur, Drucker, Scanner, Telefonanlage, etc. sind nicht mehr über Kabel, sondern über Funk miteinander verbunden. Auch hier wird mit gepulster Hochfrequenz gearbeitet. Je nach Leistungsklasse kommt es im Abstand von einem Meter zu einem solchen Gerät zu Strahlungsdichten von  $80 - 8000 \mu\text{W}/\text{m}^2$  (baubiologische Empfehlungen für Wachbereiche:  $1 \mu\text{W}/\text{m}^2$ ). Ab  $10\,000 \mu\text{W}/\text{m}^2$  sind neurologische Störungen beobachtet worden. Bei einem Abstand von 50 cm, den man bei eine Computertastatur noch locker unterschreitet sind die Werte bis zu 4x so hoch. Wie man sieht, hat auch hier die Bequemlichkeit ihren Preis, einen Preis der nach den momentanen Erkenntnissen über Hochfrequenzstrahlung noch kaum abzuschätzen ist und aufgrund wirtschaftlicher Erwägungen bisher auch eher bewußt unterschätzt wird.

W-LANs (Wireless Local Area Networks) sind lokale Computernetzwerke, bei denen mehrere Computer innerhalb von Firmen, Schulen oder Universitäten kabellos per Funk zu einem Netzwerk verbunden sind. Jeder Computer ist mit einem Sender und Empfänger ausgerüstet und verbreitet gepulste Hochfrequenz in seinem Wirkungsbereich (30-300 m).

## Weitere „Störer“

Dies sind nur die krassesten Beispiele für Störungen, denen wir uns tagtäglich in unserem nächsten Lebensumfeld bewußt oder unbewußt, freiwillig oder unfreiwillig aussetzen, und die den Einfluß des Mobilfunks oft um ein Vielfaches übertreffen. Schön verpackt in ansprechendem Design, attackieren sie unsere Psyche zugegebenermaßen nicht so unübersehbar wie die gefährlich aussehenden Mobilfunksendetürme und verführen uns mit technischen Spielereien, der Aussicht auf noch mehr Bequemlichkeit und (oft scheinbarer) Freiheit.

Von all den anderen „Feldverursachern“ ganz zu schweigen, die bisher noch gar nicht erwähnt wurden: elektrischen Leitungen, elektrischen Geräten, Computern, Bildschirmen, Lampen, Fußbodenheizungen, Mikrowellenherden, Wasserbetten, Nachtspeicherheizungen, und anderem.

Die schlechte Nachricht dabei ist: Viel zu viele Menschen wissen kaum etwas über die Belastungen, denen sie sich rund um die Uhr aussetzen und können somit auch nichts dagegen unternehmen. Ein Großteil findet nie die Ursache für seine Beschwerden heraus, vielen anderen wird der Stempel der Psychosomatik aufgedrückt, weil sich auch der Arzt keinen Rat mehr weiß. All die technischen Errungenschaften sind für unsere Generation zur Selbstverständlichkeit geworden und kaum jemand denkt mehr über die Folgen nach.

Die gute Nachricht gibt es aber auch: Man kann etwas tun – und man kann sogar sehr viel tun. Elektrosmog ist kein Schicksal, dem man machtlos ausgeliefert ist.

**90% allen Elektrosmogs sind durch relativ einfache, kostengünstige Maßnahmen und ein Grundwissen über diese Thematik vermeidbar!** Gerade im Bereich der häuslichen Belastungen. Gegen den Mobilfunk ist man als Einzelperson relativ machtlos, aber im häuslichen Umfeld und am Schlafplatz ist es die Entscheidung jedes Einzelnen welchen Strahlungsintensitäten er oder sie sich aussetzen möchte. Man kann sich entweder selbst kundig machen oder einen Fachmann/eine Fachfrau zu Rate ziehen, auch das kostet nicht die Welt, und Gesundheit und Wohlbefinden werden es einem danken!

## Was versteht man eigentlich unter Elektrosmog?

Unter „Elektrosmog“ faßt man in der Regel alle Felder zusammen, die aus unserer technisierten Umwelt auf uns einwirken und potentiell schädlich sein können.

Dabei geht es hauptsächlich um Wellen aus Frequenzbereichen denen man bisher eine körperliche Wirkung absprach: Funk, Fernsehen und Radio, Bahn- und Haushaltsstrom.

Alle mit Strom betriebenen Geräte und stromführende Installationen im Haus erzeugen elektrische und magnetische Felder, die oft über lange Jahre Tag und Nacht auf uns einwirken. Genauso die hochfrequenten Trägerwellen für Funk- und Fernsehprogramme und die gepulste Hochfrequenz des Mobilfunks.

## Schutz vor Elektrosmog

Was kann man nun ganz konkret tun, um sich vor den Folgen unserer technisierten Umwelt zu schützen?

Wie schon erwähnt ist die erste Schritt der Rückbau von Störern. Das heißt auf möglichst viele „unnötige“ Feldverursacher wie zum Beispiel DECT-Telefone, Bluetooth, Niedervoltlampen, Radiowecker, etc. zu verzichten, möglichst wenig oder am besten gar nicht mit dem Handy zu telefonieren, nicht benutzte Geräte nicht auf Stand-by zu betreiben, sondern auszuschalten beziehungsweise sogar auszustecken und eventuell nachts die Sicherung im Schlafzimmer zu schalten. Eine ausführliche Beschreibung aller möglichen Selbsthilfemaßnahmen kann man in unserem Buch nachlesen.

Dies bedeutet zwar eine gewisse Umstellung der Lebensgewohnheiten und vielleicht den Verzicht auf manche lieb gewonnenen Gewohnheiten, ist aber unserer Meinung nach die Basis für alle weiteren Maßnahmen. Mir fällt dazu immer wieder das bekannte arabische Sprichwort ein: „Vertraue auf Allah, aber binde deinem Kamel trotzdem die Füße zusammen“. Für mich heißt das: Zum Glück sind wir nicht allein auf physikalische Maßnahmen beschränkt, aber wer von uns könnte von sich behaupten, soweit zu sein, daß er sich über materielle Einflüsse und Gesetzmäßigkeiten komplett hinwegsetzen könnte? Oder anders gesagt: wer meint, daß er mit einer hübschen bunten Plastikplakette im Handy sorglos stundenlang telefonieren kann, ohne die Konsequenzen tragen zu müssen, die dies für ihn selbst und die Umwelt hat, wird irgendwann feststellen müssen: so einfach ist es leider nicht. Dasselbe gilt für Edelsteine, Pyramiden und all die anderen Hilfsmittel, mit denen wir unser Gewissen beruhigen, anstatt uns ernsthaft mit der Problematik auseinanderzusetzen. Das soll nicht heißen, daß all diese Dinge nicht wirksam sind, manche sind es durchaus, aber wer den zweiten Schritt vor dem ersten tut kann nicht unbedingt mit Erfolg rechnen.

Der Rückbau von Störquellen und die Verringerung der Gesamtbelastung wo immer es sinnvoll und möglich ist und innerhalb der eigenen Entscheidungskompetenz liegt, ist also das Fundament auf dem alle anderen Maßnahmen aufbauen. Oftmals ist es ja leider nicht möglich alle Belastungsfaktoren auszuschalten. Wohnumgebung, Nachbarn und Arbeitsplatz konfrontieren einen häufig mit Situationen über die man selbst keine Kontrolle hat. Zum Beispiel verbringen inzwischen viele von uns, mich eingeschlossen, unzählige Stunden vor dem Computer oder der Nachbar hat ein DECT-Telefon auf das er nicht verzichten möchte und am Arbeitsplatz ist man umgeben von technischen Geräten. Mit diesen Dingen muß man unter Umständen leben und hier kann alles zum Einsatz kommen, was einen körperlich, energetisch und geistig stärkt, so daß man mit unvermeidlichen Belastungen trotzdem fertigwerden kann. Hier helfen, ein vernünftiger Lebensrhythmus, gesunde Ernährung, Meditation oder energetische Übungen wie zum Beispiel Yoga, Chi Kung, Tai Chi Chuan, eine aufbauende und energetisierende Raumgestaltung nach Feng Shui und andere Hilfsmittel wie zum Beispiel Edelsteine oder Bachblüten. Der Möglichkeiten sind hier viele und sie sollten der individuellen Situation und der Persönlichkeit des Menschen für den sie bestimmt sind angepaßt sein. All diese Dinge vermindern nicht die Strahlung an sich, aber sie stärken uns auf allen Ebenen und machen uns durchlässiger, widerstandsfähiger und unterstützen unsere natürliche Regenerationsfähigkeit.

### Weitere Aspekte – das Resonanzprinzip

Neben all diesen Aspekten zum Thema Elektrosmog und Abhilfemaßnahmen gibt es einen weiteren wichtigen Faktor, der bisher in der offiziellen wissenschaftlichen Diskussion völlig vernachlässigt wird: das Resonanzprinzip. Gerade hinsichtlich der Belastungen, die wir unter dem Begriff „Elektrosmog“ zusammenfassen spielt es eine besonders große Rolle.

Offizielle Grenzwerte zum Schutz vor Strahlung legen die Schwelle fest an der es zu einer meßbaren Erwärmung des Gewebes kommt. Oberhalb dieser Strahlungsintensität sind sofortige akute Schäden feststellbar. In diesem Bereich gelten die leicht meßtechnisch nachvollziehbaren linearen Ursache-Wirkungszusammenhänge wie sie für den wissenschaftlichen Nachweis eines Effekts verlangt werden. Das was wir als „Elektrosmog“ kennen liegt aber in seiner Strahlungsintensität weit darunter. Eine Erwärmung des Gewebes findet nicht statt und auch sofortige, akute körperliche Schäden treten in der Regel nicht auf. Trotzdem haben unzählige Studien inzwischen bewiesen, daß es langfristig gesehen durchaus zu körperlichen Störungen kommt. Oftmals sind die Wirkungsmechanismen für die konventionelle Wissenschaft nicht nachvollziehbar. Man bezieht in seine Überlegungen allerdings nicht mit ein, daß der Wirkmechanismus im Bereich niedriger Intensitäten ein anderer ist, als bei hohen Intensitäten, denn hier tritt vor allem auch das Resonanzphänomen in den Vordergrund. Ein gutes Beispiel für diese unterschiedlichen Wirkmechanismen ist die Lautstärke von Musik: Dreht man die Musikanlage auf volle Leistung, ist es (fast) egal, welches Musikstück gespielt wird – es ist störend, einfach weil es zu laut ist, und schädigt das Gehör. Das heißt, hier hat die Stärke des Reizes, die Hauptwirkung. Reduziert man aber die Lautstärke auf ein normales Maß, kommt die Art des Musikstücks zur Geltung und ob der Mensch, der es hört darauf „anspricht“ oder nicht. Der erste Fall entspräche der Wirkung von Strahlung in einer hohen Intensität. Ist die Dosis hoch genug, tritt die Qualität der Strahlung in den Hintergrund – es wirkt vor allem die Menge. Im Fall einer geringen Dosis kommt dann das Resonanzprinzip zum Tragen, das heißt wie wirkt die Art der Musik auf jemanden und was löst sie bei ihm aus.

### Das Resonanzphänomen

Resonanz ist ein physikalisches Phänomen, das aber von wissenschaftlicher Seite nie auf die Elektrosmogproblematik angewandt wurde. In der Naturheilkunde ist es dagegen die Basis vieler erfolgreicher Behandlungsmethoden.

Der Begriff Resonanz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »mitschwingen, mitschwingen«. Er bezeichnet das Mitschwingen eines Körpers in der Schwingung eines anderen Körpers.

Befinden sich zum Beispiel zwei Gitarren im selben Raum, und schlägt man auf der einen eine Saite an, beginnt dieselbe Saite der anderen Gitarre mitzuschwingen und auch einen Ton zu erzeugen, sofern die beiden Saiten auf den selben Ton gestimmt sind. Das heißt, eine Saite regt die andere zum Mitschwingen an und diese geht dabei in Resonanz.

Dasselbe gilt für lebende Organismen. Sie können Resonatoren für sehr viele verschiedene Schwingungen sein. Körperteile, Knochen, Organe, Zellen und Molekülstrukturen sowie Äste und Nadeln von Bäumen können in Resonanz mit äußeren Einflüssen gehen. Das heißt, sie werden durch eine Schwingung von außen angeregt, mitzuschwingen, wenn ihre Abmessungen mit der Wellenlänge der anregenden Schwingung übereinstimmt. Wie bei einer normalen Rundfunk- oder Fernsehantenne, bei der die Länge ausschlaggebend dafür ist, welchen Sender sie am besten empfangen kann, gibt es im Körper und anderen Organismen die unterschiedlichsten Abmessungen und somit Empfangsstationen für alle möglichen Frequenzen. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, wie

stark die Schwingung ist, die auf den Körper auftrifft. Wenn er in Resonanz dazu geht, wirkt er wie der Klangkörper eines Musikinstruments, er nimmt die Schwingung auf und verstärkt sie um ein Vielfaches. Schlägt man eine Stimmgabel an, ist die Schwingung des Metalls kaum zu hören, man spürt nur die Vibration, wenn man sie in der Hand hält. Hält man sie nun an ein Stück Holz, nimmt dieses die Schwingung auf, schwingt mit und verstärkt die Schwingung, so daß der Ton plötzlich laut und deutlich zu hören ist. Dieser Effekt findet auch im Körper statt und kann sowohl positive wie auch negative Wirkungen haben.

In der Homöopathie wird dieser Resonanzeffekt genutzt, um mit sehr kleinen Reizen, durch stark verdünnte Substanzen, eine starke Heilreaktion hervorzurufen. Wenn das Mittel stimmt, sind die Auswirkungen zum Teil immens, obwohl kaum ein Molekül der ursprünglichen Substanz mehr darin vorhanden war.

Genauso können aber sehr geringe Intensitäten von Strahlungen aus dem technischen Bereich, die unter allen Grenzwerten liegen, unter diesem Gesichtspunkt eine große Wirkung entfalten. Das Entscheidende ist, ob der Mensch mit der Schwingung und der Information, die sie übermittelt, in Resonanz geht oder nicht!

### Die Wirkung von Elektromog unter dem Aspekt der Resonanz

Die Wirkung von Elektromog auf uns hängt neben den bekannten physikalischen Faktoren also auch davon ab inwieweit wir damit in Resonanz gehen. Das erklärt auch warum bestimmte Menschen stärker reagieren als andere. Dies könnte uns nun aufatmen lassen, denn dann bräuchte man ja nichts anderes zu tun als einfach nicht mit der Strahlung in Resonanz zu gehen und das Problem wäre gelöst! Prinzipiell stimmt das auch, aber leider ist es in der Praxis meist nicht so einfach und das hat verschiedene Gründe.

Auch das Resonanzprinzip ist auf unterschiedlichen Ebenen wirksam:

**Auf der körperlichen Ebene** gehen Zellen und andere Strukturen im Körper mit den Schwingungen von Außen in Resonanz. Dies kann sowohl positive wie auch schädliche Auswirkungen haben. Da Zellen untereinander mit Hilfe von elektromagnetischen Schwingungen kommunizieren, findet in jedem Fall eine Beeinflussung statt. Natürliche Schwingungen brauchen Zelle und Körper zur Aufrechterhaltung ihrer Funktionen. Technische Schwingungen haben im überwiegenden Teil der Fälle Störungen zur Folge. Leider haben wir in der Regel als „normale“ Menschen keinen Einfluß darauf, mit welchen Störungen unser Körper und seine Zellen aufgrund ihrer inneren Struktur in Resonanz gehen. So mancher Yogi oder Heilige mag es geschafft haben, am Ende eines langen Übungswegs, seinen Körper soweit kontrollieren zu können, daß er Unglaubliches vollbringt – aber wer von uns könnte von sich behaupten schon so weit zu sein?

Was wir tun können ist, durch eine entsprechende Lebensführung und Körperübungen ihn aber in einem Zustand zu halten oder ihn dahin bringen, daß er durchlässiger wird und seine Reparatur- und Regulationsmechanismen einwandfrei funktionieren. Dann hat er die Fähigkeit mit vielen Belastungen gut fertigzuwerden und auch so manche störenden Resonanzeffekte auszugleichen.

Ein weiterer Punkt ist, daß das Resonanzprinzip genauso auf der **seelischen oder psychischen Ebene** wirkt. Auch hier können Einflüsse von Außen und technische Störer einen Resonanzeffekt hervorrufen. Wir gehen auf einer unbewußten, gefühlsbetonten Ebene mit den Störungen in Resonanz, was sich dann meist in Form von Ängsten und Abwehr äußert. Störungen aller Art verfangen sich besonders gut im Netz unserer Ängste, alter Schmerzen und Traumas und dies wirkt sich wiederum negativ auf den Körper aus. Dessen Widerstandsfähigkeit bzw. Durchlässigkeit für Belastungen wird von der seelischen Ebene maßgeblich beeinflusst. In der Medizin wird dies dann als „Psychosomatik“ bezeichnet. (von gr.: „soma“ = Körper). Das Wechselspiel von Körper und Psyche kann sich dabei gegenseitig verstärken und zu dramatischen Symptomen führen. Wenn es uns dagegen gelingt durch geeignete Maßnahmen die Resonanz auf der psychischen Ebene zu vermindern oder ganz aufzulösen ist schon viel gewonnen.

### Was heißt das konkret?

Jedes menschliche Wesen bringt als Folge seiner unzähligen Existenzen ein Menge persönlicher Erfahrungen mit in dieses Leben. Darunter finden sich Erfolge und Mißerfolge. Darunter finden sich Erfahrungen, die man nicht wirklich verstanden und ausgewertet, deren Lektion man noch nicht gelernt hat. Diese manifestieren sich im Leben als Ängste, Traumas, Hindernisse und Blockaden und so sehr man auch versucht ihnen auszuweichen, sie begegnen einem immer wieder und ziehen weitere Störungen geradezu magisch an. Sie bilden gewissermaßen auch den Nährboden auf dem wir dann seelisch, und darüber letztendlich auch körperlich in Resonanz zu, zum Beispiel technischen Störern, Elektromog und anderem gehen. Lösen wir diese unabgeschlossenen Erfahrungen und Erlebnisse auf, finden viele Störungen von Außen plötzlich keine Resonanz mehr in uns und auch der Körper wird freier und effektiver darin, vorhandene Belastungen zu kompensieren. Auch hierzu gibt es viele Wege und jeder wird letztendlich seinen ganz persönlichen finden müssen.

Das heißt, es ist durchaus möglich dem Problem der Strahlung und des Elektrosmogs auf den verschiedensten Ebenen zu begegnen und es gibt mehr als genug Möglichkeiten die Situation zum Besseren zu verändern. Aber ganz egal auf welcher Ebene man es angeht – es erfordert ein gewisses Maß an Bereitschaft sich damit auseinanderzusetzen und seine Gewohnheiten zu verändern – ob auf der rein materiellen oder seelisch/geistigen Ebene. Mit einem bunten Chip im Handy, dem Rosenquarz auf dem Computer und einer Prise positivem Denken ist es in der Regel nicht getan. Wer sich aus Faulheit oder Unfähigkeit die Realitäten zu konfrontieren auf eine rein geistige Betrachtung zurückzieht, fördert damit genau wie die „andere Seite“, die seit der Aufklärung bestehende Trennung eines materiell orientierten „wissenschaftlichen“ Weltbilds von einer spirituellen oder geistigen Weltsicht. Beides gehört aber letztendlich untrennbar zusammen und noch sind die meisten von uns, Pflanzen und Tiere eingeschlossen, nicht in der Lage sich vollständig über die Gesetze der Materie zu erheben – die meisten Körper gehen bislang noch in Resonanz mit technischen Schwingungen. Insofern setzen wir uns, wo immer es geht, für einen bewußten Umgang und eine verträgliche Weiterentwicklung der modernen Technologien ein, nicht nur zu unserem eigenen Vorteil, sondern auch im Hinblick auf unsere Verantwortung für unsere Mitmenschen, sowie für eine gesunde und lebenswerte Umwelt.

Wer sich noch etwas intensiver über das Thema Strahlung und Elektrosmog informieren möchte, sei auf unser Buch „Strahlung und Elektrosmog“, erschienen im Neue Erde Verlag 2003, hingewiesen. Es bietet alle wichtigen Informationen zum Thema, auch für Nicht-Techniker verständlich dargestellt. Außer den physikalischen Grundlagen und körperlichen Auswirkungen verschiedener Arten von Strahlung, findet man dort auch ein A-Z Verzeichnis verschiedenster technischer Geräte und anderer Strahlungsquellen mit Meßwerten zu ihrer möglichen Strahlungsintensität und andere wichtige Hinweise. Der letzte Teil beschreibt ausführlich Abhilfemaßnahmen, die man selbst durchführen kann, sowie Möglichkeiten der Hilfe durch den Profi.