

# Gesund leben ohne Elektromog

[www.newerla.de](http://www.newerla.de): Gesund wohnen – Gesund leben – Gut schlafen

Seit der explosiven Verbreitung der Mobilfunktechnik und dem damit verbundenen Ausbau der Sendeanlagen machen sich viele Menschen Sorgen und fragen sich, welchen Einfluß die Strahlung auf den Menschen und die Gesundheit hat.

## *Ist Elektromog wirklich schädlich?*

Offizielle Stellen hatten die letzten Jahre vehement jegliche schädliche Wirkung des Elektromogs und der modernen Funktechnologie, zu der auch DECT-Schnurlostelefone, Bluetooth und W-LAN gehören, bestritten, solange die gesetzlichen Grenzwerte eingehalten würden. Kritische Ärzte, Heilpraktiker und Baubiologen machten in der Praxis allerdings häufig andere Erfahrungen. Zunehmende unspezifische Symptomatiken, aber auch schwere Erkrankungen wie z.B. Krebs schienen auch mit dem Ausbau der Funktechnologie in Verbindung zu stehen.

Leider gilt bei uns anscheinend immer noch der Grundsatz: Solange wir nicht wissen wie es wirkt, wirkt es nicht. Das war schon bei Contergan so. Als man es dann wußte, war es leider für viele zu spät. Daraus sollten wir eigentlich gelernt haben und uns von Staat, Wirtschaft und Wissenschaft nicht in Sicherheit wiegen lassen. Logisch wäre: Solange man nicht weiß, wie es wirkt, sollte man es nicht anwenden. Leider stehen bei den obengenannten Institutionen meist andere Interessen im Vordergrund als die der betroffenen Menschen.

Inzwischen veröffentlichen Zeitschriften wie Computerbild, die bis dato ebenfalls keinerlei schädliche Auswirkungen einräumen mochten, Tips, was man tun sollte um unnötige Belastungen durch Elektromog zu vermeiden. Das Bundesamt für Strahlenschutz rief zudem schon vor einiger Zeit die Hersteller von DECT-Schnurlostelefonen auf strahlungsreduzierte Modelle zu entwickeln und rät dazu unnötige Belastungen möglichst zu vermeiden.

## *Was ist eigentlich Elektromog?*

Wenn ein elektrischer Strom fließt, oder ein Sender sendet, entstehen immer sogenannte elektrische und magnetische Felder.

Sogenannte niederfrequente Felder entstehen durch den Haushaltsstrom an allen:

- strombetriebenen Geräten im Haushalt und Büro
- Anschlußkabeln elektrischer Geräte
- elektrischen Leitungen in der Wand
- Bahntrassen

Hochfrequente Felder oder Strahlung entstehen in der Funktechnik:

- bei Radio, Fernsehen, Mobilfunk, Bluetooth, LAN, Radar oder Funkdiensten (z.B. Flugüberwachung, Polizeifunk, Rettungsdienste)

Besonders problematisch sind die gepulsten hochfrequenten Felder, wie sie beim mobilen Telefonieren (Handy und Schnurlostelefone), Bluetooth und W-LAN auftreten.

## *Wie wirkt Elektromog?*

Elektromog wirkt vor allem auf das vegetative Nervensystem, das Immunsystem und die Funktion der Zellen. Die Symptome sind anfangs in der Regel unspezifisch, das heißt, sie lassen sich keinem speziellen oder auch vielen Krankheitsbildern zuordnen – die Ärzte stehen meist vor einem Rätsel und verweisen auf psychische Hintergründe.

Symptome einer Belastung sind oft Schlafstörungen, Nervosität oder Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Der Körper steht unter Dauerstreß. Dadurch wird auch das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen: man ist häufiger krank und es können sich Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickeln oder verstärken. Auch Depressionen und Herz-/Kreislaufbeschwerden können auftreten.

© FreiRaum, Barbara Newerla, Hegelstraße 38, 72108 Rottenburg, [www.newerla.de](http://www.newerla.de)

Naturheilkundliche Behandlungen bringen oft nur kurzfristige oder keine Besserung – es entwickelt sich eine Therapieresistenz.

Bei länger andauernden hohen Belastungen kann es in der Folge dann auch zu schwerwiegenden Erkrankungen kommen. An erster Stelle steht dabei Krebs. Hierzu gibt es auch die meisten Studien, die eindeutig belegen, daß z.B. Mobilfunkstrahlung DNS-Strangbrüche und damit Mutationen von Zellen hervorruft. In Kombination mit einer Schwächung des Immunsystems wird so die Entstehung von Krebs eindeutig begünstigt. Aber auch Autoimmunerkrankungen wie z.B. Chronisches Erschöpfungssyndrom, Diabetes mellitus Typ 1, Fibromyalgie, Rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Psoriasis (Schuppenflechte), Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), Multiple Sklerose und Erkrankungen des Nervensystems wie die Alzheimer Krankheit stehen im Verdacht durch eine Strahlenbelastung ausgelöst oder zumindest gefördert zu werden.

### *Was kann man tun?*

Grundsätzlich sollte man versuchen die Belastung zu reduzieren, wo es geht. Wir sind heutzutage fast ständig und überall von Elektronik umgeben und wissen auch die Vorteile durchaus zu schätzen – niemand möchte zurück in die Steinzeit. Was wir aber brauchen ist ein vernünftiger Umgang mit der modernen Technik, so daß sie ihren Nutzen entfalten kann, ohne uns zu Sklaven zu machen oder unsere Gesundheit zu schädigen. Mit ein wenig Wissen und Bewußtheit ist dies durchaus möglich und die Strahlenbelastung kann oft mit wenig Aufwand drastisch gesenkt werden.

### *Elektrosmog sinnvoll reduzieren*

Wir können hier nur die wichtigsten Stichpunkte in aller Kürze anführen. Genauere Informationen dazu, warum was wie strahlt und detaillierte Hinweise, wie man damit umgehen kann, finden Sie in unserem Buch „Strahlung und Elektrosmog“, erschienen 2003 im Neue Erde Verlag und seit 2007 in einer überarbeiteten und aktualisierten Neuauflage wieder erhältlich.

### *Zuhause*

#### *DECT-Schnurlostelefone*

Das größte Problem in den eigenen 4 Wänden sind seit vielen Jahren schnurlose Telefone nach dem DECT-Standard. Sie senden mit hoher Leistung gepulste hochfrequente Strahlung, 24 Stunden am Tag, egal ob telefoniert wird oder nicht.

Die Stärke der Strahlung liegt oft in einem Bereich, in dem bereits in Studien Veränderungen der Erbsubstanz und Störungen in der Reizleitung von Nerven nachgewiesen wurden. Damit hat man den Handymast direkt im Haus! Inzwischen rät auch das Bundesamt für Strahlenschutz vom Gebrauch von DECT-Telefonen ab und fordert die Hersteller auf die Strahlenbelastung drastisch zu senken.

Lösung:

Das DECT-Telefon möglichst durch ein CT1+ Gerät oder ein herkömmlichen Kabeltelefon ersetzen. Falls das nicht möglich ist kann man die Basisstation abschirmen und möglichst weit von Schlaf- und Daueraufenthaltsplätzen entfernt aufstellen. Nachts das Telefon ausstecken.

#### *Bluetooth und W-LAN*

Die massivsten und gefährlichsten Elektromogerzeuger sind, alle Geräte die mit Funktechnik, also gepulster Hochfrequenz arbeiten. Das sind z.B. alle kabellosen Verbindungen zwischen mehreren Computern oder anderen Geräten, sowie der kabellose Internetzugang.

Nach wie vor schadet diese Art von Strahlung dem Körper am meisten. Vor allem die Verbreitung von W-LAN Heimnetzwerken, die zum Teil sogar über das Hausstromnetz arbeiten, hat in letzter Zeit massiv zugenommen. Hierbei hat man die Strahlung in allen Räumen verteilt und direkt von allen Stromleitungen abgestrahlt, die in den Wänden liegen! Wir raten also dringend davon ab Bluetooth und W-LAN zu verwenden.

### *Elektrische Geräte*

Elektrische Geräte, die man nicht ständig benötigt sollte man abschalten und nicht auf Stand-by laufen lassen. Am Besten ist es sogar den Stecker zu ziehen, denn im ungünstigsten Fall strahlen elektrische Geräte auch in ausgeschalteten Zustand. Auch mit einer schaltbaren Steckerleiste kann man Geräte bequem vom Stromnetz trennen. Halogen Niedervoltlampen benötigen einen Trafo, der sehr stark strahlen kann. Zu empfehlen sind normale Glühlampen oder Hochvolt Halogen. Leuchtstoff- und Energiesparlampen sind aus verschiedenen Gründen ebenfalls belastend und nicht zu empfehlen.

### *Im Schlafzimmer ist weniger mehr*

Man sollte möglichst keine elektrischen oder Radiowecker verwenden. Generell sind elektrische Geräte im Schlafzimmer nicht zu empfehlen. Auch Schnurlostelefone und Handys sind hier fehl am Platz. Es ist oft (leider nicht immer) sinnvoll, die Sicherung nachts auszuschalten. Wer allerdings sicher sein will, daß er „spannungsfrei“ schläft, sollte einen Baubiologen mit einer Messung am Schlafplatz beauftragen. Das kostet nicht die Welt und die verbesserte Schlaf- und Lebensqualität wiegt diese Ausgabe mit Sicherheit auf.

Elektrisch verstellbare Betten und Wasserbetten verursachen durch Motoren und Heizungen meist starke Felder und sind nicht zu empfehlen. Auch Federkernmatratzen können Magnetfelder erzeugen und man sollte sie unbedingt daraufhin überprüfen.

### *Am Arbeitsplatz*

#### *DECT-Schnurlostelefone, Bluetooth und W-LAN*

Auch hier sind alle Geräte, die mit kabelloser Funktechnik arbeiten die gefährlichsten Strahlenquellen. In vielen Büros schaukelt sich zudem die Belastung durch mehrere dieser Geräte (Telefon, PC/Notebook, Drucker, Maus Tastatur, etc..) auf hohe Intensitäten auf. Außerdem befinden sich viele dieser „Strahler“ über viele Stunden in wenigen Zentimeter Abstand vom Körper. Kabel sind oft lästig, aber letztendlich das kleinere Übel, wenn Ihnen ihre Gesundheit am Herzen liegt.

#### *Bildschirme und Notebooks*

Am Arbeitsplatz sollte man darauf achten, daß Bildschirme und Notebooks die aktuelle schwedische Norm für Arbeitsplätze einhalten (TCO). Grundsätzlich sind außerdem TFT-Bildschirme zu empfehlen, von ihnen geht kaum schädliche Strahlung aus.

### *Elektrische Geräte*

„Kabelsalat“ unterm Schreibtisch kann hohe Felder erzeugen und generell sollte man zu elektrischen Geräten im Dauerbetrieb einen Mindestabstand von 1 Meter einhalten.

Kontakt:

FreiRaum

Barbara & Peter Newerla

Hegelstraße 38

72108 Rottenburg

© FreiRaum, Barbara Newerla, Hegelstraße 38, 72108 Rottenburg, [www.newerla.de](http://www.newerla.de)

Fon: 07472-282238  
Internet: [www.newerla.de](http://www.newerla.de)