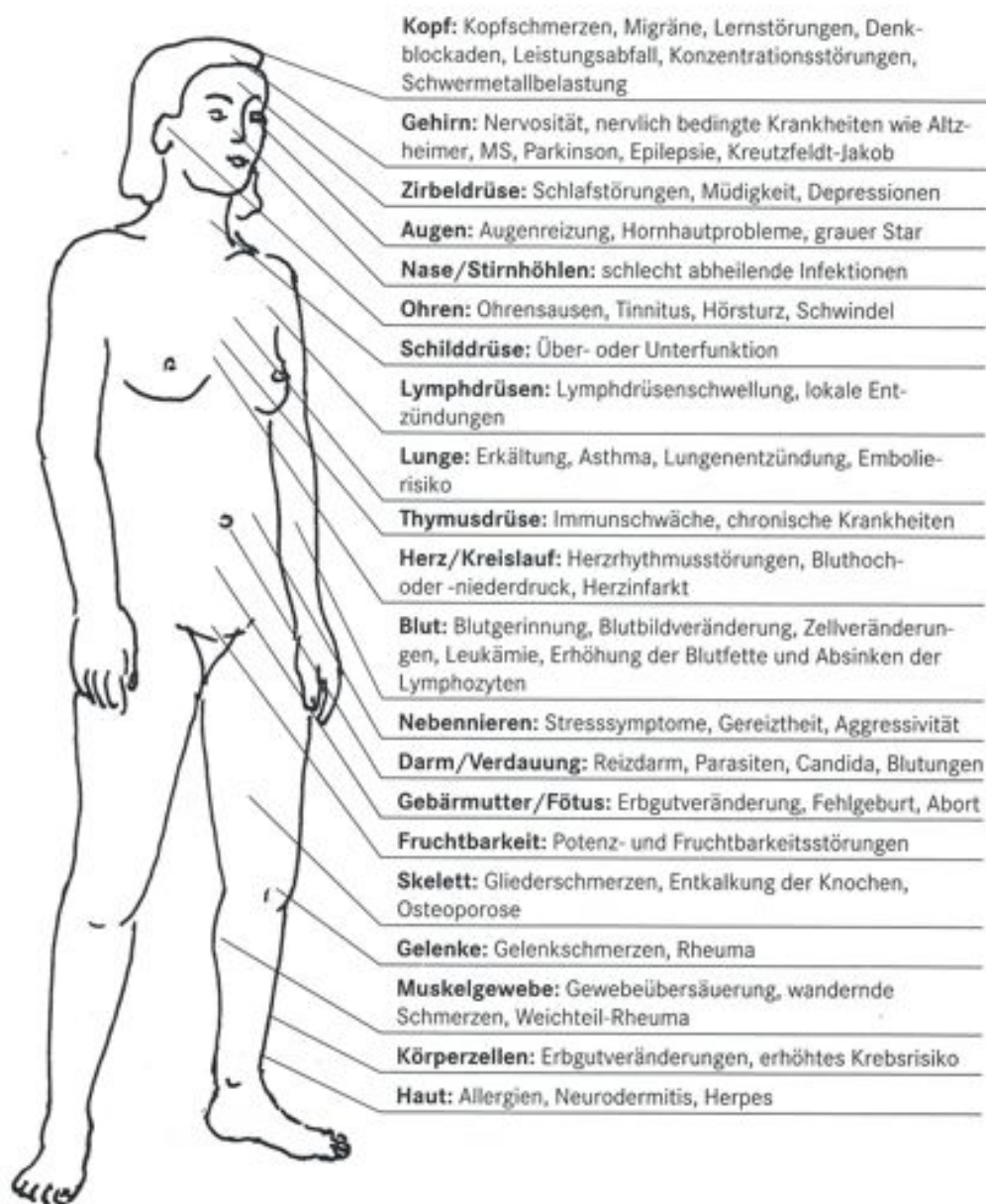


Wie Du den Elektromog im Deinem Schlafzimmer reduzieren kannst

Elektromog ist ein umgangssprachlicher Ausdruck für die Gesamtheit an Immissionen von elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Feldern, von denen angenommen wird, dass sie unerwünschte biologische Wirkungen haben. Da der ganze Organismus mit unendlich vielen elektrischen Abläufen gesteuert wird, kann Elektromog überall im Körper Auswirkungen zeigen.

Hier eine Liste von Störungen und Krankheiten, die laut wissenschaftlicher Untersuchung mit Elektromog in Zusammenhang stehen können:





Während der Schlafphase ist der menschliche Körper viel sensibler auf störende Einflüsse als tagsüber. Ein guter Bettplatz ermöglicht dem Körper, sich von den Eindrücken des Tages zu erholen und gegen Elektrosmog allgemein resistenter zu werden. Deshalb sollte die Entstehung von Elektrosmog im Schlafzimmer verhindert werden.

Elektrosmog im Schlafzimmer kann entstehen durch:

- DECT Telefon (Schnurlostelefon)
- Radiowecker
- W-LAN
- Trafos in CD-Player, Stereoanlage und ähnlichem
- TV & Computer
- Sparlampen und Leuchtstoffröhren
- Elektrische Kabel
- Heizdecken und Wasserbetten
- Federkernmatratzen
- Elektrisch verstellbare Betten
- Elektroheizung
- Satellitenempfänger

Die **DECT Telefone** gehören mit Abstand zu den grössten Risiken des Elektrosmogs. Sobald das Netzteil eingesteckt ist, strahlt dieses Gerät im 100-Hertz-Rhythmus ununterbrochen Mikrowellenimpulse an die Umgebung ab. Das ununterbrochene Pulsieren verträgt sich schlecht mit dem biologischen System und kann langfristige Probleme wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, ADS-Syndrom, „Schrei-Babys“, Blutbildveränderungen, Herzrhythmusstörungen, Neigung zu Unfruchtbarkeit, Begünstigung von Multiple Sklerose und vieles mehr verursachen.

Der **Radiowecker** sollte durch einen batteriebetriebenen Wecker ersetzt werden. Wer nicht auf einen Radiowecker verzichten möchte, sollte diesen mindestens 2 Meter vom Körper entfernt platzieren.

W-LAN und auch andere Geräte, die über längere Zeit drahtlose Verbindungen nutzen, sollten vermieden werden. Obwohl diese Geräte praktisch erscheinen, verursachen sie Elektrosmog.

In vielen elektrischen Geräten sind **Trafos** integriert, die ständig Strom verbrauchen, auch wenn sie nicht benutzt werden. Dazu gehören unter anderem CD-Player, Stereoanlage, Videogerät, Radio, Aktivboxen, Akku-Ladegerät und Halogenleuchten. Alle Trafos im Schlafzimmer sollten während der Schlafphase ausgesteckt sein.

TV-Geräte und Computer strahlen ein breites Frequenzspektrum ab, das im Körper zu Stresssymptomen führen kann. Im Schlafzimmer sollten direkt vor dem Schlafen keine Fernseher oder Computer laufen. Da sie elektrostatische Ladung aufbauen können, sollte vor dem Einschlafen der Raum gut gelüftet werden. In der Nacht sollten die Geräte ausgesteckt werden.

Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren sind für das Schlafzimmer nicht zu empfehlen. Sie sind sogenannte Stroboskopleuchten, deren Ein- und Ausschalten zwar nicht von Auge, dafür jedoch vom Nervensystem wahrgenommen wird. Sie begünstigen Epilepsie und andere Nervenkrankheiten. Was viele Verbraucher auch nicht wissen ist, dass die Energiesparlampen Quecksilber enthalten und nicht im Hauskehricht entsorgt werden dürfen.

Da jedes **Kabel**, das unter elektrischer Spannung steht, ein elektrisches Feld verursacht, sollte in Bettnähe möglichst auf Kabel verzichtet werden. Falls sich Kabel in Bettnähe befinden, sollten diese möglichst kurz und 3-polig sein. Empfehlenswert sind zudem abgeschirmte Kabel.



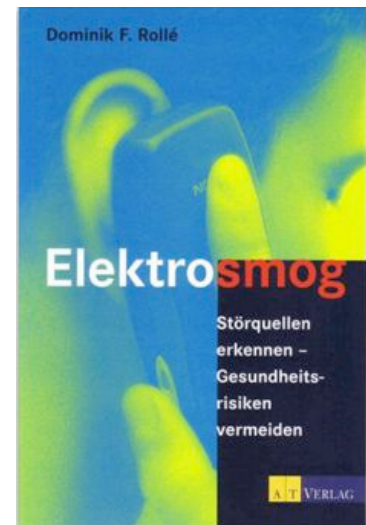
Heizdecken und Wasserbetten verursachen relativ starke magnetische Wechselfelder, die langfristig zu Schlafstörungen und Übersäuerungen führen können. Das Bett sollte vor der Benutzung aufgeheizt werden. Anschliessend muss der Stecker herausgezogen werden.

Die spiralförmige Wicklung jeder Feder der **Federkernmatratze** kann magnetische Felder verstärken und auf Hochfrequenz und Erdstrahlung Antennenfunktion haben.

Wer nicht aus gesundheitlichen Gründen darauf angewiesen ist, sollte auf ein **elektrisch verstellbares Bett**, das konstant am Stromkreislauf angeschlossen ist, verzichten.

Elektroheizungen, die während des Schlafs mit starken Strömen erwärmt werden, sind im Schlafzimmer problematisch.

Ein **Satellitenempfänger** kann sich auf den Schlaf und das Wohlbefinden negativ auswirken. Baubiologen empfehlen einen Mindestabstand von 12 Metern zwischen der Satellitenschüssel und den Betten.



Das Buch „Elektrosmog“ von Dominik F. Rollé zeigt, wie man Störquellen erkennen und Gesundheitsrisiken vermeiden kann.

So kannst Du den Elektrosmog in Deinem Schlafzimmer vermindern:

- Im Schlafzimmer eine Netzfreeschaltung vom Elektriker einbauen lassen. Sobald der letzte Schalter ausgeschaltet wird, trennt der Netzfreeschalter im Sicherungskasten den Strom von der Leitung und schaltet diesen automatisch wieder ein, wenn erneut Licht angemacht wird. Damit wird der Elektrosmog im Schlafzimmer messbar reduziert.
- Geräte, die Du nicht brauchst, ausstecken.
- Geräte mittels geschalteter Steckleisten vom Stromkreis trennen.
- Geräte mittels Zeitschaltuhr während den Schlafenszeiten vom Strom trennen (z.B. DECT Telefon im Wohnzimmer und W-LAN im Büro).

Wer mehr über das Thema Elektrosmog erfahren möchte, dem kann ich das Buch „Elektrosmog“ von Dominik F. Rollé empfehlen. Viele meiner Informationen zum Thema Elektrosmog stammen aus diesem Buch.