# Elektrosmog / E-Smog

Elektrosmog steht für einen elektrischen, magnetischen oder elektro-magnetischen „Störnebel“, der durch die Anwendung von Elektrizität oftmals ungewollt entsteht.
In unserer näheren Umgebung (Wohnung, Haus) wird Elektrosmog v.a. durch Handys, Wi-Fi, Schnurlostelefone, Mikrowellen, Computerbildschirmen, Radiowecker verursacht. Dazu kommen verschiedene Geräte, die mit Funk betrieben werden, sowie Elektroleitungen, in denen Strom fliesst oder steht, Trafos, Hochspannungsleitungen, Handymasten, etc. Zusätzlich werden wir überall auf der Erde durch gezielt verursachten Elektrosmog bestrahlt, den Sendestationen für TV, Radio, Mobilfunk, Richtfunk, Radar, etc. Dazu kommen die unzähligen Satelliten, die unseren Planeten umkreisen.

**Es ist Faktum, dass die Strahlenbelastung rasant gestiegen ist!**

Ein elektrisches Feld entsteht, sobald ein Gerät an die Steckdose angeschlossen wird. Es ist auch dann vorhanden, wenn das eingesteckte Gerät ausgeschaltet ist. Ein magnetisches Feld wird dann erzeugt, sobald das Gerät eingeschaltet wird und Strom fliesst. Die Felder sind stärker, je grösser die angelegte Spannung (elektrisches Feld) beziehungsweise der Stromfluss (magnetisches Feld) ist. Beide Felder nehmen deutlich ab, je grösser der Abstand zur Quelle ist.
Im Hochfrequenzbereich sind die elektrischen und magnetischen Felder physikalisch eng miteinander verknüpft, weshalb man von elektromagnetischen Feldern spricht.
Elektromagnetische Wellen sind nicht an einen Leiter gebunden. Sie lösen sich von ihrem Ursprungsort (Antenne) ab und breiten sich im Raum aus. Dabei durchdringen sie auch feste Körper. Ein Sonderfall sind digital gepulste Wellen: Sie werden in Splitter „zerhackt“ und mit grosser Intensität gesendet. Durch Pulsung können mehr Informationen übertragen werden. Bekannteste Quelle von Hochfrequenz-Strahlung sind Handys und ihre Sender.

## Wieso verursacht Elektrosmog solch erhebliche Symptome in unserem Körper?

Die körperliche Reizübertragung basiert, wie auch die elektromagnetischen Felder, auf elektrischen Impulsen. Elektromagnetische Strahlung von aussen sorgt dafür, dass sich die Zellen im dauerhaften Stresszustand befinden.
Es ist erwiesen, dass bereits ganz schwache elektromagnetische Wellen nach 10 Minuten deutliche Änderungen der Hirnströme verursachen.
Des Weiteren ist es erwiesen, dass gepulste elektromagnetische Hochfrequenzfelder die Barrierefunktion der Bluthirnschranke vermindern. Dadurch erhöht sich die Durchlässigkeit für nervenschädigende und giftige Substanzen, die so ins Gehirn gelangen können. Künstliche elektromagnetische Felder verursachen zudem eine Reduktion der Melatonin-Aktivität (= Tiefschlafphase tritt nicht ein, daher ist keine Erholung des Körpers während des Schlafes möglich). Zudem können Schädigungen der Erbsubstanz die Folge sein.

Daher gilt:

**Jeden Elektrosmog vermeiden,**
**der sich vermeiden lässt!!**

Das gilt im Besonderen für chronisch kranke Menschen

**Welche Gesundheitssymptome können durch Elektrosmog entstehen?**

- Kopfschmerzen
- Schwächegefühl
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfungszustände
- Müdigkeit und Reizbarkeit
- Depressionen
- Rückenschmerzen / Gelenkschmerzen
- Verhaltensstörungen bei Kindern: Hyperaktivität, Aggressivität, Lernstörungen, „Schrei-Babys“, Wachstums- und Entwicklungsstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Augenreizungen und Sehstörungen
- vermehrte allergische Reaktionen
- Potenz- und Fruchtbarkeitsstörungen

**Abhilfe? Was kann ich tun?**

- Kabelgebundes Internet anstatt WLAN.
- Bei Nutzung von WLAN das Gerät bei Nichtgebrauch abschalten.
- Möglichst kurze Stromkabel verwenden, jeden „Kabelsalat“ vermeiden.
- Elektrogeräte nicht im „Standby-Modus“ eingeschaltet lassen.
- Möglichst grossen Abstand zu Elektrogeräten und Stromkabeln halten, das gilt im Besonderen für Trafos von Halogenlampen.
- Keine Schnurlostelefone verwenden, deren Feststation ständig sendet (DECT-Standart), diese strahen wie ein Handymast, auch wenn nicht telefoniert wird und der Hörer aufliegt. Ein Schnurlostelefon ist wie ein Handymast in ihrer Wohnung. Ev. Schnurtelefon anstatt Funktelefon
- Handytelefone so kurz wie möglich halten!
- Gönnen Sie sich möglichst oft einen Aufenthalt in freier Natur, dort kann der Körper durch die Zufuhr von natürlicher Umgebungsstrahlung die Mangelzustände an vielen natürlichen Frequenzspektren wieder ausgleichen.

Generell gilt die **AAA** Regel:

- **Ausstecken**: Lassen Sie mögliche Strahlungsquellen gar nicht erst entstehen und stecken Sie unbenutzte Geräte und Verlängerungskabel aus.
- **Ausschalten**: Schalten Sie nicht benötigte Elektrogeräte konsequent aus. Belassen Sie sie nicht im Stand-by Betrieb.
- **Abstand halten**: Besonders wichtig bei magnetischen Feldern, das sie nur schwer abschirmbar sind (Elektroverteiler, Elektroheizungen, Elektroboiler, Geräte mit Netzteil oder Transformator). Halten Sie ca. einen Meter Abstand, im Schlafbereich sogar zwei.

## Besonders wichtig ist die Nachtruhe

Der Schlafbereich ist der Ort, an dem wir uns am längsten aufhalten und wo sich der Körper erholen soll. Daher ist es umso wichtiger, die Belastung im Schlafzimmer so gering wie möglich zu halten. Daher sollten Sie

- alle elektrischen/elektronischen Geräte (z.B. TV, Computer, Stereoanlage, Handy) aus dem Schlafzimmer entfernen.
- keine netzbetriebenen Geräte wie Radiowecker, Babyphon, Nidervolt-Halogenlampen und Ladegeräte am Bett haben. Oder zumindest zwei Meter Abstand zum Kopf.
- das Bett nicht an einer Wand stehen lassen, hinter der sich eingeschaltete Geräte befinden (z.B. Küchengeräte, Elektroboiler, Computer, TV, schnurlose Telefone, Ladegeräte, Stereoanlage, etc).
- keine Metallteile im oder unter dem Bett haben. Diese wirken als Verstärker (z.B. Federkernmatratzen!).
- alle Verlängerungskabel neben oder unter dem Bett entfernen.
- keine Steckdosen oder unsichtbaren Elektroinstallationen im Kopfbereich haben.
- wenn es möglich ist, für die Schlafräume einen Netzfreischalter verwenden.

## Was kann der Fachmann tun?

Abschirmung ist eine Aufgabe für Fachleute. Der Markt mit Abschirmmaterialien boomt. Manch ein Anbieter verspricht, mit Hilfe von obskuren Amuletten oder Kristallen Elektrosmog „auffressen“ zu können. Das ist natürlich absoluter Unsinn. Doch auch wer auf qualitativ hochwertige und sinnvolle Abschirmprodukte setzt, ist noch nicht auf der sicheren Seite, denn beim Einbau machen nicht nur Laien oft schwere Fehler.
Der Grund: Elektrosmog kann nicht „vernichtet“ werden. Die Felder und Wellen können lediglich abgeblockt und umgeleitet werden. Wer bei einer Sanierungsmassnahme nicht genau weiss, was er tut, begibt sich schnell in die Gefahr, die vermeintliche Belastungsquelle zwar zu eliminieren, andere, mitunter viel stärkere Belastungen durch Reflexionen aber erst zu ermöglichen.
Ein Fehler, der häufig unterläuft ist beispielsweise, dass Betroffene übereifrig komplette Räume abschirmen und sich somit in einen faradayschen Käfig schaffen. In diesen kann zwar in der Tat von aussen keine Strahlung (z.B. Mobilfunk-Sender) mehr eindringen. Jedoch wird der Strahlung, die im Raum erzeugt wird (z.B. durch Kabel, Elektrogeräte, DECT-Home-Handys), die Möglichkeit genommen, zu entweichen und stattdessen immer wieder reflektiert. Die Folge ist ein regelrechtes „Elektrosmog-Sperrfeuer“. Auch muss bei den meisten Abschirmungen auf die korrekte Erdung geachtet werden, denn ohne fachmännische ausgeführte Erdung wirkt sich eine Abschirmung häufig negativ aus.
Wichtig bei jeder Art von Abschirmung ist die nachgeschaltete Kontrollmessung. Ein Baubiologischer Gesundheitsberater wird deshalb immer nach der Sanierung eine erneute Analyse durchführen um zu überprüfen, ob die Massnahmen den gewünschten Effekt hatten.

Naturheilpraxis
Myriam Zurkinden
Hauptstrasse 8a, 3186 Düdingen
079.215.37.72 www.zumy.ch