

So schützen Sie sich vor Elektrosmog

Ein gesundes Zuhause, in dem wir uns wohlfühlen und Erholung finden, ist von unschätzbarem Wert! Doch wie können wir uns gerade dort vor Elektrosmog schützen?



CHRISTINE PERNER NEIDHARDT

ist ausgebildete Baubiologin (IBN) mit Zusatzqualifikation in baubiologischer Messtechnik. Neben der Analyse von Wohngiften und Schimmelpilzproblemen liegt der Schwerpunkt ihrer Arbeit in der messtechnischen Ermittlung von Elektrosmogbelastungen und deren Vermeidung. Sie schreibt einen Blog zum Thema gesundes Wohnen.

Baubiologin Christine Perner Neidhardt gibt Expertentipps.

Die Digitalisierung durchdringt inzwischen unseren Alltag und hat uns fest im Griff. Während der Arbeitszeit nutzen wir Computer, das Smartphone ist unser ständiger Begleiter, zu Hause steuert Smart Home unser Heim, zur Entspannung konsumieren wir digitale Medien und selbst die Kleinsten spielen und lernen online. Neben zahlreichen Vorteilen, die uns die digitale Welt bietet, zeigen sich auch mehr und mehr Schattenseiten: Das offensichtliche Suchtpotential, die krankhafte Fear of Missing Out oder Social Media Mobbing sind einige Negativaspekte, die auf unsere Psyche wirken. Aber auch auf unseren Körper zeigt der digitalisierte Alltag negative Effekte. Je mehr Zeit wir in der digitalen Welt verbringen, desto weniger bewegen wir uns – mit allen damit verbundenen Nachteilen.

Elektrosmog ist ein weiterer Effekt der zunehmenden Digitalisierung.

Elektrosmog bezeichnet die täglichen Belastungen des Menschen und der Umwelt durch technisch erzeugte elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder. Das Wort entstand bereits Anfang der 1980er Jahre. „Smog“ ist hierbei ein Kunstwort aus „smoke“ (Rauch) und „fog“ (Nebel). Zum Elektrosmog gehören z. B. neben Funkwellen, welche Mobilfunkmasten, Smartphones und unzählige weitere Geräte ausstrahlen, auch elektrische Felder aus Strominstallationen, Kabeln und

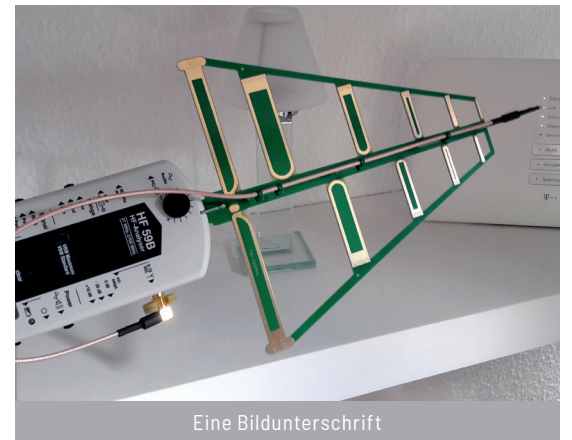
Elektrogeräten sowie magnetische Felder der Bahn, von Freileitungen oder Transformatoren.

Allen gemeinsam ist, dass ihre negativen gesundheitlichen Einflüsse erwiesen sind oder vermutet werden. Allein im Bezug auf Funkwellen gibt es inzwischen weit über tausend Studien, die schädigende Auswirkungen wie z. B. neurologische Störungen oder eine erhöhte Krebsgefahr nachweisen. Besonders die Dauerbelastung durch Elektrosmog ist sehr kritisch zu sehen. So sollte Digital Detox nicht nur eine psychisch-mentale Entgiftung sein. Auch die Entlastung von körperlichen Stressfaktoren durch Elektrosmog ist ein wichtiger positiver Nebeneffekt von Digital Detox. Doch Elektrosmog ist unsichtbar. Wie kann man nun die eigene Belastung verringern?

Elektrosmog erkennen

Die Berufsgruppe der Baubiologen, und darunter insbesondere jene Baubiologinnen und Baubiologen mit Zusatzqualifikation in baubiologischer Messtechnik, sind darauf spezialisiert, Elektrosmog messtechnisch zu erkennen.

Als Expertinnen und Experten mit entsprechender Ausrüstung, können sie alle in Innenräumen vorliegenden Belastungen sicher detektieren. Quellen werden ausfindig gemacht und Ergebnisse nach baubiologischen Richtwerten bewertet. Sie erarbeiten professionelle Strategien zur Vermeidung oder Reduzierung und begleiten sachverständig deren Umsetzung.



Eine Bildunterschrift

Abschalten – Abstand – Abschirmen

Der einfachste Weg zum Elektrosmog Detox: Schalten Sie ab!

- Wo kein Strom fließt und keine Spannung anliegt, kann Elektrosmog erst gar nicht entstehen. Elektrische Geräte sollten daher bei Nichtgebrauch immer vom Stromnetz getrennt werden. Nutzen Sie am besten abschaltbare Steckdosenleisten. In manchen Fällen kann es sogar sinnvoll sein, ganze Stromkreise mittels Netzfreischalter über Nacht abzuschalten.
- Smartphone öfter mal – und besonders nachts – ausschalten. Viele Smartphones sind übrigens im Flugmodus funkwellenfrei. Längere Nachrichten lesen und beantworten oder auch das Lesen von Artikeln kann man gut im Flugmodus.
- Die WLAN- und Bluetooth-Funktion lässt sich an Smartphones, Tablets und Computern ausschalten. Aktivieren Sie die Funktion nur, wenn Sie sie wirklich benötigen.
- Statt über WLAN können Sie mit Ihrem Laptop auch funkwellenfrei über LAN-Kabel surfen. Das gleiche gilt für Tablets, die Sie mittels entsprechendem Adapter per Kabel mit dem Router verbinden können. Sogar einige Smartphone bieten diese Funktion neuerdings an!
- Verzichten Sie auf Dauerbestrahlung durch WLAN-Router, besonders während der sensiblen Schlafphase. Bei den meisten Geräten könne eine automatische Nachtabschaltung einstellen und bei guten Geräten sogar die Sendeleistung anpassen.

Zudem gibt es inzwischen laientaugliche Messgeräte, die zumindest (sofern es sich um zuverlässige Modelle und die richtige Handhabung handelt) einen groben Überblick über die Elektrosmog-Situation für jeden möglich machen.

Abschirmen ist eine Sache für Experten!

Und was ist, wenn der Elektrosmog von anderswo eindringt und sich daher weder abschalten lässt noch ein ausreichender Abstand möglich ist? Besonders für jenen Elektrosmog der elektromagnetischen Wellen der Funkstrahlung gibt es effektive baubiologische Abschirmmaßnahmen. Grundlage jeder Abschirmmaßnahme ist zunächst eine messtechnische Analyse der jeweiligen Situation mit Ermittlung aller Quellen und Intensitäten. Elektromagnetische Wellen können entweder mittels Reflexion (zurückwerfen) oder mittels Absorption (aufsaugen) verringert werden. Trifft eine elektromagnetische Welle auf ein absorbierendes Element (z. B. eine dicke Wand aus Beton), so ist ihre Intensität hinter der Wand geringer, die Belastung also vermindert. Meist kommt in der baubiologischen Praxis die Abschirmung mittels Reflexion zum Einsatz. Hierbei werden bestimmte Abschirmmaterialien (z. B. Folien, Gewebe, Anstriche) zwischen der Quelle und dem zu schützenden Bereich angebracht. Bei den Abschirmmaterialien handelt es sich um

Lassen Sie sich von Christine Perner Neidhardt beraten:

Tel. 0 89 / 54 63 88 66
www.baubiologiemuenchen.de

Halten Sie Abstand zu allen Elektrosmogquellen!

- Gerade am Schlafplatz sollten Sie zu allen Steckdosen und kabelführenden Leitungen mindestens 1 Meter Abstand halten.
- Tragen Sie eingeschaltete Smartphones nicht am Körper, sondern in einer separaten Tasche. Wenn Sie telefonieren, tun Sie dies am besten über die Freisprechfunktion und halten das Gerät nicht an Ihren Kopf. Da die Funkstrahlung mit dem Quadrat zur Entfernung abnimmt, machen einige Dezimeter bereits einen deutlichen Unterschied.
- Halten Sie Abstand zu Mobilfunkmasten und sonstigen funkenden Basisstationen (von WLAN-Routern, Schnurlostelefonen etc.)



Eine Bildunterschrift



Eine Bildunterschrift

elektrisch leitende Flächen, welche die Fähigkeit haben, die Wellen zurückzuwerfen. Auch das führt folglich zu einer verminderten Belastung hinter der Abschirmfläche. Werden aber Abschirmflächen an falschen Stellen oder auch unsachgemäß angebracht, kann es aufgrund des Reflexionseffekts auch zu einer Verschlechterung der Situation kommen. Zudem beeinflussen Abschirmmaßnahmen gegen elektrische Felder die Verteilung von elektromagnetischen Wellen und umgekehrt. Um eine Situation nicht zu verschlimmern, ist es notwendig, die individuelle Situation ganzheitlich sachverständig zu erfassen und auf diese genau abgestimmte Abschirmkonzept zu entwickeln. In vielen Fällen ist dann eine deutliche und auch messtechnisch nachweisbare Reduzierung von Elektrosmog möglich.

Kinder in der digitalen Welt

Ein zu früher Kontakt zu Smartphone oder Tablet gefährdet nachweislich die kindliche Entwicklung. Neben Folgen wie Schlafstörungen, Sprachstörungen und Fettleibigkeit bestehe laut Studien bei Zwei- bis Fünfjährigen ein signifikanter Zusammenhang zwischen Bildschirmnutzung und Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und allgemeiner psychischer Auffälligkeit. Daher sollten Bildschirmmedien in den ersten drei Lebensjahren tabu sein. Strahlendes Kinderspielzeug, das Funktechnologie verwendet, sollte vermieden werden. Besonders Kinder vorsorglich möglichst wenig elektromagnetischen Feldern und somit Elektrosmog auszusetzen, rät auch das Bundesamt für Strahlenschutz. Sorgen Sie für einen ruhigen, dunklen und elektrosmogarmen Schlafplatz. Es sollten keine elektrischen Geräte oder Kabel im Umkreis des Kinderbettes und keine Funktechnologie in der Nähe sein. Ist es nötig, Ihr Kind mit einem Babyfon zu beaufsichtigen, so achten Sie unbedingt beim Kauf darauf, dass dies so wenig kritische Strahlung wie möglich sendet. Verzichten Sie daher auf ein Babyphon nach DECT-Standard. Kaufen Sie stattdessen ein analoges Gerät, das mit möglichst geringer Leistung Funkstrahlung sendet und auch nur dann, wenn sich das Kind meldet.

Beginnen ältere Kinder mit der Mediennutzung, sollten Sie die Medienzeit Ihrer Kinder auf ein notwendiges und sinnvolles Maß beschränken. Verkabeln Sie die Geräte, die Ihre Kinder benutzen, mit dem LAN-Kabel und stellen Sie sicher, dass die Funkfunktionen deaktiviert sind. Online sein, mit Freunden chatten oder Filme streamen ist auch ohne elektromagnetische Wellen und so erheblich elektrosmogreduziert möglich.

Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild und nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit aus der digitalen Welt. Wenden Sie sich regelmäßig Ihren Kindern, der Natur und der direkten Kommunikation mit ihren Mitmenschen zu. So lernen dies automatisch auch Ihre Kinder.

