

## Schutzmöglichkeiten

Eine einfache Hilfsmaßnahme für die Betroffenen ist das Vermeiden und Reduzieren der elektromagnetischen Last. Notwendig ist hierfür (neben einer Aufklärung der Bevölkerung mit dem Ziel eines „vernünftigen“ Umgangs mit der Elektrotechnik, d.h. Belastungen zu vermeiden oder wenigstens zu reduzieren), dass die Hersteller lernen, Elektrogeräte strahlungsarm zu konstruieren und auf den Geräten die Emissionswerte anzugeben.

## Beitrittserklärung

Ich/wir möchte/n **BUND**mitglied werden!

- Einzelmitglied ..... € (mindestens 50,- €)  
 Familie ..... € (mindestens 65,- €)  
 Vereine, etc. .... € (mindestens 130,- €)  
 Sozialtarif ..... € (mindestens 16,- €)

Name ..... Beruf .....

Vorname ..... Geb.Datum.....

Strasse ..... PLZ ..... Ort .....

Ich bin damit einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag jährlich von meinem Konto abgebucht wird (Ermächtigung erlischt durch Widerruf oder Austritt).

Konto-Nr ..... BLZ .....

Geldinstitut/Ort.....

Datum/Unterschrift.....

Bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten  
 Hinweis: Diese Daten werden elektronisch erfasst und bearbeitet. Die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes werden eingehalten. Mitgliedsdaten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Bund für Umwelt und  
Naturschutz Deutschland  
(**BUND**), Landesverband  
Schleswig-Holstein e.V.  
Lerchenstr. 22, 24103 Kiel,  
Tel.: 0431-6 60 60-0  
Fax: 0431-6 60 60-33  
eMail: bund-sh@bund.net  
www.bund-sh.de



1-2005; Text: **BUND** AK Elektromog, Claus-Peter Haß; Gestaltung: Martin Marquardt; gedruckt auf 100% Altpapier

## Tipps gegen Elektromog in Schlafräumen

- ☞ Benutzen Sie möglichst kurze Stromleitungen und vermeiden Sie Kabelsalat. Entwirren Sie den Kabelsalat unter ihrem Bett und versuchen Sie, die Leitungen an anderen Stellen zu verbinden.
- ☞ Halten Sie möglichst großen Abstand zu Elektrogeräten. Das gilt vor allem nachts. In der Regenerationsphase ist der Hormonhaushalt des Menschen besonders anfällig für elektromagnetische Störungen. Radiowecker, Fernseher und Stereoanlage sollten mindestens zwei Meter vom Kopf entfernt sein.
- ☞ Schnurlostelefon und Handy gehören nicht in den Schlafbereich.
- ☞ Vermeiden Sie Heizdecken.
- ☞ Nutzen Sie Netzfreischalter. Mit einem Klick können ganze Stromkreise abgeschaltet werden.
- ☞ Lassen Sie ihre Geräte nicht im Stand-By-Modus laufen.
- ☞ Auch Babyfone sind nicht strahlungsfrei. Deshalb sollten sie möglichst nicht direkt in die Nähe des Kinderbettes liegen.
- ☞ Achten Sie bei der Neuanschaffung auf stromsparende Geräte. Sie können sich bei den Stadtwerken ein Gerät ausleihen, um „Stromfresser“ in ihrer Wohnung zu finden. Wenden Sie sich an die Energieberatungsstelle Ihrer Stadtwerke oder Verbraucherzentrale.

Unterstützen Sie die Arbeit des **BUND**  
mit einer Spende:  
Sparkasse Kiel  
Konto Nr.: 92 006006  
BLZ 210 501 70

# Elektromog in Schlafräumen



**Die Gefahren und wie Sie sich schützen können!**

## Elektrosmog im Haushalt

Tatsächlich wird mittlerweile nicht mehr bestritten, dass Elektrosmog unser Befinden beeinflusst und uns sogar krank machen kann. Allerdings sind die Symptome je nach Mensch höchst unterschiedlich. Menschen die auf Elektrosmog reagieren nennt man „Elektrosensible“. Elektrosensibilität ist die ungewollte Fähigkeit, elektromagnetische Wellen und Felder wahrzunehmen und zu spüren. Der menschliche Organismus hat vielfältige Möglichkeiten, störende und krankmachende Einflüsse auszugleichen. Dazu hatte er im Laufe seiner über 600 Tausend Jahre alten Geschichte genügend Zeit, Anpassungsmechanismen zu entwickeln, um das zu verarbeiten, was ihm von außen zugemutet wird. Viele der biologischen Funktionen, die er dazu benötigt, arbeiten mit Hilfe schwächster elektrischer Impulse oder Felder. Die explosionsartige Entwicklung im elektrotechnischen Bereich, die zunehmende Ausbreitung künstlicher elektromagnetischer Felder führt dazu, dass diese Schutzmechanismen oft nur noch ungenügend funktionieren. Deshalb möchte Sie der **BUND** über mögliche Ursachenquellen im Haushalt informieren und Ihnen Vermeidungs- und Schutzmöglichkeiten aufzeigen.

### Probleme in Wohn- und Schlafräumen: 1. elektrische Gleichfelder:

**Ursache:** Elektrisch schlecht leitende Materialien (Teppiche, Gardinen, Bettbezüge und Kleidung mit hohem Kunststoffanteil) und trockene Luft werden bei einer Trennung stark aufgeladen (auch bei der Fernsehbildröhre).

**Auswirkung:** Der Kleinionenanteil in der Luft wird verändert. Staubteilchen bleiben in der Luft schweben und können sich mit „Infektions“-Keimen leichter verbinden. Die Luftqualität wird stark herabgesetzt.

**Prüfung:** Spezielle Messgeräte sind notwendig. Wenn Bettdecken abgezogen werden (auch Oberbekleidung, „elektrischer Schlag“ bei Türklinken), knistert es (im Dunkeln sind die Funken sichtbar).

**Verminderung:** Lüften oder Erhöhung der Luftfeuchtigkeit und Einsatz von Naturmaterialien.

### 2. magnetische Gleichfelder:

**Ursache:** Federkerne von Matratzen und Lautsprecherboxen stören das magnetische Gleichfeld der Erde (auch noch hinter der Wand angrenzender Zimmer); ähnlich wirken unter ungünstigen Umständen auch Motoren zur Bettverstellung oder schwere massive Eisenträger bei Stahlskelettbauten.

**Auswirkung:** Winzige Magnetelemente im menschlichen Körper können beeinflusst werden.

**Prüfung:** Im ungestörten Feld auf dem Schlafplatz muss die Kompassnadel überall die gleiche Richtung anzeigen.

**Verminderung:** Entfernung von Federkern-Matratzen; Mindestabstand von Lautsprecherboxen: zwei Meter.

### 3. elektrische Wechselfelder

**Ursache:** Jede an das Stromnetz angeschlossene Leitung (etwa Lampenkabel, die unter dem Bett verlaufen) erzeugt ein elektrisches Wechselfeld, selbst wenn kein Gerät angeschlossen ist. Besonders bedenklich sind elektrische Heizdecken, weil wegen des äußerst geringen Abstandes zum Körper sehr hohe EMF auf den Menschen einwirken.

**Auswirkung:** Falls das Wechselfeld den menschlichen Körper erreicht, fließt im Körper ein Strom, der die körpereigenen Ströme überlagert und sie verändert.

**Prüfung:** Die Messung erfolgt mit speziellen Feldmesssonden. Um eine mögliche Belastung schnell zu ermitteln, ist die sogenannte „kapazitive Ankopplung“ geeignet.

**Verminderung:** Auch hier hilft meist ein Abstand von möglichst zwei Metern der spannungsführenden Leitungen vom Schlafplatz. Bei Leichtbauwänden und Holzkonstruktionen sollten entweder abgeschirmte Kabel verwendet oder ein Feldfreischalter installiert werden. Hierbei wird nach dem Ausschalten eines Gerätes (Lampe) die Netzspannung bis auf eine kaum nachweisbare Steuerspannung vermindert. Keine Verlängerungsleitungen am oder unter dem Bett liegen lassen!

### 4. magnetische Wechselfelder

**Ursache:** Stromleitungen mit angeschlossenen Geräten (Lampe, Babyphon, Radiowecker, nur dunkel geschalteter Dimmer) erzeugen diese Felder, wenn ein

Strom fließt (auch bei Halogenlampen und Transformatoren an der Decke des Raumes unter dem Schlafzimmer, Spulen von Leuchtstoffröhren, Transformatoren, vor allem in Radiowecker, Basisgeräten von schnurlosen Telefonen). Radio-Kassettenrecorder werden, um die Herstellungskosten gering zu halten, nur auf der Niederspannungsseite abgeschaltet und mit Billigst-Trafos versehen. Obwohl das Gerät abgeschaltet ist, fließt im Trafo noch Strom und verursacht hier ein Feld, das bis zu 1000fach stärker ist als eine Höchstspannungsleitung in 200 Meter Entfernung.

**Auswirkung:** Magnetfelder durchdringen alle Materialien, auch den menschlichen Körper. Sie beeinflussen körpereigene Ströme und das Immunsystem, indem sie Wirbelströme erzeugen.

**Prüfung:** Spezielle Feldmessgeräte (Kosten ab 250 Euro).

**Verminderung:** Mindestens zwei Meter Abstand im Haushalt von den Leitungen, Leiterabstand (Hin- und Rückleitung) möglichst klein halten oder Leiter verdrehen.

### 5. elektromagnetische Wellen

**Ursache:** Gewollte Abstrahlung durch Funkeinrichtungen oder unbeabsichtigte Abstrahlung durch Mikrowellenherd, Computer, schnurlose Telefone usw.

**Auswirkung:** Beeinflussung von körpereigenen Regelsystemen durch zusätzliche elektrische Signale. Das Immunsystem wird zusätzlich belastet. Der Mensch kann eher krank werden, die Krankheit dauert länger oder wirkt stärker.

**Prüfung:** Es können Störungen beim Empfang von Radio/Fernsehsendungen auftreten. Sonst sind spezielle Messgeräte erforderlich.

**Verminderung:** Abstand halten von den Sende-Anlagen und Mikrowellen-Geräten usw. Auch bei „schnurlosen Telefonen“ (analoge Technik), das Funktelefon nachts immer in die Basisstation legen, weil sonst die Basisstation ständig sendet (produktabhängig). Auf digitale Schnurlostelefone (DECT-Standard) verzichten. Abschirmung von Räumen ist nur mit großem Aufwand möglich (nur durch Fachkräfte).