



Elektrosmog- was ist das?

Überall, wo Strom fließt, entsteht ein elektromagnetisches Feld (EMF). Es entstehen Stromstärken und Spannungen- das wissen die meisten von uns noch aus dem Physikunterricht.

Alles, was aus der Steckdose kommt, ist **niederfrequenter Strom**, er hat eine Frequenz von **50 Hertz** (Hz). Auch wenn kein Gerät angeschaltet ist- der Strom ist trotzdem da!

Sein Feld nimmt mit dem Quadrat der Entfernung ab. Das heißt zum Beispiel: Wenn sie direkt neben der Steckdose schlafen und eine Feldstärke von 1000 V/m messen, dann ist diese in einem Meter Entfernung nur noch 10 V/m

- Schlafen Sie möglichst weit entfernt von Steckdosen und Verbrauchern (z.B. Nachttischlampe, Radiowecker, Fernseher im Schlafbereich und der Heizdecke)
- verlegen Sie keinesfalls Verlängerungskabel unter dem Bett, sondern verwenden Sie abgeschirmte Kabel

besser noch:

- drehen Sie nachts die Sicherungen für den Schlafbereich heraus

am besten:

- lassen Sie sich eine Nachtfreischtaltung installieren. Das ist eine Sicherung, die den Strom im Schlafbereich automatisch ausschaltet, sobald der letzte Verbraucher vom Netz geht (z.B. wird die Nachttischlampe ausgeschaltet).

Ganz wichtig: Diese Maßnahmen müssen professionell nachgemessen werden, denn manchmal kommt es durch Überlagerungen aus Nachbarräumen zu einer Verschlechterung!

Warum genügt eine ausgeschaltete Nachttischlampe nicht immer?

Das liegt daran, dass auch in ausgeschalteten Geräten fast immer eine Restspannung vorhanden ist, weil der Schalter so konstruiert ist, dass beim Ausschalten der Lampe nur einer der zwei Stromleiter unterbrochen wird.

Wenn jetzt **nicht** der stromführende Leiter unterbrochen wird, dann steht der Strom bis zum Trafo oder der Glühbirne. Auch der stehende Strom hat ein elektromagnetisches Feld, das ist mit speziellen Geräten messbar.

Wir haben am Kopfpolster Stromstärken bis 800 V/m gemessen- sie sollten unter 5 V/m liegen.

Hier kommen wir zum nächsten Thema: **Grenzwerte**.

Die Empfehlungen sind von Land zu Land sehr unterschiedlich und gehen an den Erkenntnissen der Baubiologie oft weit vorbei.



Baubiologen empfehlen am Schlafplatz unter 5 V/m.
Die DIN-Norm¹ hingegen setzt 20.000 V/m als Grenzwert an.
Die TCO-Norm² schlägt 10 V/m vor.
Jeder kann hier seine eigenen Schlussfolgerungen ziehen.

Unser Tipp: Lassen Sie Ihren Schlafplatz professionell ausmessen und sich gegebenenfalls über Abschirmungsmaßnahmen informieren!

Baubiologen empfehlen, dass man unter 5 V/m schlafen sollte.

Das ist der wünschenswerte Bereich, der eine gute Erholung unseres Körpers und Nervensystems in der Nacht sicherstellt.

Unsere kinesiologischen Testungen nach Dr. Klinghardt® können eine Belastung Ihres Organismus durch elektromagnetische Felder feststellen, die unter Umständen Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Erfahrene KinesiologInnen aus unserem Team haben Lösungsvorschläge für Sie.

Im nächsten Newsletter werden wir Sie über hochfrequente Felder informieren.

¹ DIN/VDE 0848: Arbeit

² TCO = Norm für Bildschirmarbeitsplätze