

Elektrosmog in der Wohnung und im Haus (4)		
Gerät	mögliche Auswirkung	Empfehlung
Babyphon	hohe elektromagnetische Felder in Kopfnähe	mind. Abstand 2 m
Unterhaltungselektronik (Stand-by-Geräte)	elektromagnetisches Feld, ständiger Stromverbrauch	ausschalten bzw. über zweipoligen Schalter in einer Steckdosenleiste alle Stand-by-Geräte ein- od. ausschalten
Fernseher	s.u. PC-Monitor	
Heizdecken	sehr hohe elektromagnetische Felder in Körfernähe	nach dem Aufheizen Stecker ziehen, Wärmflasche oder Wolldecke nutzen Abstand halten (v.a. vom Kopf)

Die aufgeführten Empfehlungen können zu einer Reduzierung des Elektrosmog führen. Ggf. Maßnahmen mit einem baubiologischen Messtechniker vorher abklären und später prüfen lassen.

Verminderung der Belastung von Elektrosmog durch:

- Ausschalten und austecken,
- Abstand halten.
- Elektrogeräte nicht lange am Körper betreiben.

„Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit und es gibt immer einen Weg.“



Baubiologische Beratungsstelle
 Wasserburger Weg 10 • 89312 Günzburg
 Tel. 082 21- 900 621 • Fax 082 21 - 900 650
 Mail: buero@vitaktiv.de • www.vitaktiv.com

NETZWERK
die-baubiologen.de
 Mail: netzwerk@die-baubiologen.de
 http://die-baubiologen.de

Elektrosmog in der Wohnung und im Haus (1)		
Gerät	mögliche Auswirkung	Empfehlung
Hausinstallationen		
Sicherungskästen	elektromagnetische Felder	Schlafbereich nicht im diesem Bereich, z.B. Wand dahinter, einige Meter davon entfernt, vorher ausmessen lassen
Stromleitungen	elektromagnetische Felder	ggf. Netzfreeschalter (Installation nur durch Elektriker), vorher messen lassen
Dachständerleitungen	hohe elektromagnetische Felder	Schlafräume in Dachwohnungen unbedingt ausmessen lassen, ggf. Schafräum verlegen
Boiler	hohe elektromagnetische Felder	s.u. Sicherungskästen
Elektroherd	hohe elektromagnetische Felder	s.u. Sicherungskästen
Mikrowellenherd	Gefahr Leckstrahlung	nicht vor dem Gerät stehen
Kühlschrank	elektromagnetische Felder	s.u. Sicherungskästen
Antennenverstärker	Ankopplungseffekt: Wechselfeld kann sich bei falscher Platzwahl über das Rohrleitungssystem ausbreiten, wenn die Erdung nicht ausreichend ist.	Nicht in der Nähe von Rohrleitungen oder aluminiumkaschierten Iso-Matten montieren
Solaranlagen (Wechselrichter)	Am Wechselrichter selbst können hochfrequente Oberwellen entstehen	Schlafbereich einige Meter davon entfernt

Elektrosmog in der Wohnung und im Haus (2)		
Gerät	mögliche Auswirkung	Empfehlung
Energiesparlampen	Vorschaltgeräte im Sockel erzeugen elektromagnetische Felder	Abstand mindestens 50 cm
Leuchtstoffröhren	elektromagnetische Felder	Abstand mindestens 1 m
Halogenbeleuchtungen im Niederspannungsbereich	hohe elektromagnetische Felder	zu Transformatoren und Drähten mindestens 2 m Abstand
Dimmer	Sinus-Netzkurve wird elektronisch „zerhackt“, dadurch steile Stromimpulse mit zahlreichen Oberwellen.	Verzicht auf Dimmer od. zumindest genügend großer Abstand zum Drehknopf.
Kommunikation		
drahtlose Netzwerke WLAN	Sendet auch im Bereitschaftsmodus (Steuersignal 10 bis 100Hz)	Bei nicht Nutzung ausschalten, alternativ Surfen via Anschlusskabel drahtgebunden
DECT-Telefone	Sendet dauernd 250 mW Basisstation (Steuersignal 100Hz)	Schnurtelefon für längere Gespräche nutzen, alternativ CT1+ Telefon
Bluetooth	z.B. bei Kopfhörern elektromagnetisches Feld direkt am Kopf	wenn möglich vermeiden
Handy	elektromagnetisches Feld direkt am Kopf, div. Studien zeigen mögliche athermische Wirkungen auf	Wo möglich per Kabel telefonieren. Gesprächszeit minimal halten. Bei Verbindungsaufbau vom Körper entfernt halten, da für ersten Verbindungsaufbau max. Sendeleistung d. Handy genutzt wird

Elektrosmog in der Wohnung und im Haus (3)		
Gerät	mögliche Auswirkung	Empfehlung
PC-Monitor	durch MPR II Norm oder TCO aber wesentlich als Fernseher abgeschirmt	alternativ LCD-Monitore
externe Netzteile	elektromagnetische Felder	entsprechenden Abstand, Netzteile mit Erdung nutzen (Stecker mit 3 Kontakten)
Wohnen		
Betten	Bei Federkernmatt ratzen, Eisenteilen im Bett oder Stahlarmierungen im Boden: An tennenwirkung, Ankoppeln elektrischer e-magn. Felder, Beeinflussung der nat. Erdmagnetfeldes im Bereich der Liegefläche.	Betten und Matratzen aus ausschließlich natürlichen Materialien; bei Stahlträgern im Boden Verwirbelung des Erdmagnetfeldes, deshalb auf mögl. hohe Liegefläche achten.
Federkernmatt ratzen	s.u. Betten	
Wasserbetten	durch Heizung Spannungsankopplungen am Körper	
Elektrische Uhren (Radiowecker)	elektromagnetisches Feld, bei Uhren mit Schrittwerk (Sekundenzeiger) zusätzlich starke Impulse	Mindestabstand 1 m, nicht an das Kopfende stellen, besser batteriebetriebenen LCD-Wecker ggf. mit Radio
Elektrorasierer	sehr hohe kurzfristige Feldstärken	Nassrasur, Batteriebetrieb
Haarföhn	sehr hohe kurzfristige Feldstärken	