

# Smarter Schutz vor Dauerbestrahlung

*E-Smog und Funkwellen haben einen grossen Teil der Welt erobert. Mit erheblichem Belastungspotential für die Gesundheit: Der Elektrosmog wirkt sich negativ auf das Nervensystem aus.*

*Die gute Nachricht: Man kann sich schützen.*

*→ Von Tino Gomolka und Christian Larsen*

**D**ie kabellosen Technologien sind auf dem Vormarsch; die damit verbundene Belastung durch E-Smog steigt weiter drastisch an. Wo man früher durch Funk- und Mikrowellen nur am Arbeitsplatz oder beim Telefonieren belastet war, sorgen heutzutage das Smartphone, WLAN und Bluetooth-Geräte dafür, dass selbst die Wohnbereiche dadurch immer mehr und immer stärker belastet werden. Der Elektrosmog wird in die beiden Hauptgruppen Hochfrequenz und Niederfrequenz unterteilt.

## DAS GRUNDSÄTZLICHE

Unter dem Begriff der Hochfrequenz findet man umgangssprachlich alle kabellosen Geräte und Verbindungen wie WLAN, Mobilfunk wie GSM und UMTS, Bluetooth, DECT, Tetra, Radar, GPS, Babyphone etc. Jedes kabellose System erzeugt elektromagnetische Wellen, die auf unterschiedlichen Frequenzen senden. Unter dem Begriff Niederfrequenz ist alles Kabelgebundene zu verstehen. Hier werden bei Checks die gesamte Haustechnik, die Elektroinstallationen, aber auch die Bahn- und Hochspannungsoberleitungen sowie die Magneto- und Elektrostatik überprüft. Als messbare Parameter dienen unter anderem das elektrische Wechselfeld, das magnetische Wechselfeld und die Körperspannung.

## WELCHEN EINFLUSS HAT E-SMOG AUF DIE GESUNDHEIT?

Es ist heute leider nicht mehr die Frage, wo wir durch Funkwellen und Elektrosmog belastet werden, sondern wo nicht? Die Regel ist, dass der Mensch durch die stetige Modernisierung und Technologisierung nahezu 24 Stunden dauerbelastet wird – mit Folgen für die Gesundheit: Dem Körper fehlt immer mehr Energie, da er sie zur Regulation und zum Schutz vor den elektromagnetischen Wellen aufwenden muss. Die Nebenniere schüttet im Daueralarmzustand Adrenalin und Cortisol aus, um der Gefahr die Stirn zu bieten. Stress, Erkrankungen des Nervensystems und psychische Pro-

bleme haben massiv zugenommen. Die Ursachen sind vermutlich unterschiedlich, wobei der potenzielle Stellenwert der Strahlenbelastung durch E-Smog systematisch kleingeredet wird.

## BEISPIELE GEFÄLLIG?

Der Elektrosmog wirkt sich negativ aus, stört und stimuliert das sympathische Nervensystem. Jeder zehnte Schweizer nimmt regelmässig Schlaf- und Beruhigungsmittel. Laut Auswertung von Suchtmonitoring Schweiz ist die Zahl der regelmässigen Einnahme von 9,6 Prozent im Jahre 2011 auf 20,6 Prozent im Jahre 2016 gestiegen. Auch die Zahl der Depressionen und Burnouts nimmt weiter stetig zu: Laut Statistik des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen in Deutschland sind die Arbeitsunfähigkeitstage zwischen 2003 und 2014 von 32.5 pro 1000 auf 61.6 pro 1000 Versicherte gestiegen. Hinzu kommen Angstzustände, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und vieles mehr. Da stellt sich die Frage, ob dieser Zuwachs auch mit dem flächendeckenden Ausbau von Mobilfunk, WLAN & Co. in Verbindung gebracht werden kann und wie sich diese Langzeit-Mikrowellenbestrahlung auf unseren Körper auswirkt? Die zeitliche Korrelation ist offensichtlich, für kausale Zusammenhänge gibt es inzwischen deutliche Hinweise. Elektrosmog wird weiter in direkte Verbindung gebracht mit ständiger Müdigkeit, Burn-outs und Depression, Migräne, Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen, Herzrasen, Kreislaufproblem, Übelkeit, «schwummriger» Sicht und vielem anderen mehr.

## DAS VIELLEICHT GRÖSSTE EXPERIMENT DER MENSCHHEITSGESCHICHTE

Viele Ärzte warnen vor weiteren, nicht abschätzbaren Gesundheitsrisiken: Die Auswirkungen würden wohl erst in den nächsten zehn Jahren ihr wahres Ausmass zeigen. Von den politisch Verantwortlichen werden sofortige Massnahmen zur Prävention gefordert. Erste

positive Reaktionen gibt es dazu auch in der Schweiz, wo einige Kassen eine Schlafplatzanalyse mit bis zu 200 Franken subventionieren.

### DER STÄNDERAT LEHNT ERHÖHUNG DER GRENZWERTE AB

Das 5G-Netz ist die nächste, superschnelle Generation des mobilen Internets. Es wird in den nächsten Jahren eingeführt. Auch in der Schweiz? Ja, ist beschlossen. Der Ständerat hat aber bereits zwei Mal eine Erhöhung der Grenzwerte der Sendeleistung abgelehnt. Diese Abstimmungen fielen jeweils sehr knapp aus. Was die Möglichkeit offen lässt, dass die Erhöhung beim nächsten oder übernächsten Anlauf doch noch durchgesetzt wird. Fakt ist: 5G wird kommen, unklar ist nur, auf welchen Frequenzen. Das doppelte Nein der kleinen Kammer zu höheren Grenzwerten ist zwar als ein kleiner Erfolg zu werten, hat jedoch zur Folge, dass Tausende neuer Mobilfunkantennen zu den bisherigen hinzukommen werden. Und dadurch mit einer weiteren, flächendeckenderen Belastung zu rechnen ist.

### SO KÖNNEN SIE SICH WIRKUNGSVOLL SCHÜTZEN

Immer mehr Menschen fühlen sich mittlerweile hilflos ausgeliefert und haben das Gefühl, sich ohnehin nicht mehr vor E-Smog und den vielen Funkwellen schützen zu können. Doch das ist ein Trugschluss: Eine physikalische Abschirmung nach dem Faraday-Prinzip neutralisiert die Strahlung, leitet sie um. Die Praxis zeigt,

*Viele Ärzte warnen vor weiteren, nicht abschätzbaren Gesundheitsrisiken.*

dass man eine hochwirksame Abschirmung beispielsweise mit der T98-Alpha-Hochleistungsabschirmfarbe erreichen kann. Voraussetzung ist allerdings eine fachmännische Analyse der Situation wie beispielsweise der Schlafräume (siehe weiter unten). Weitere praktische Massnahmen, die Ihnen sofort mehr Sicherheit geben:

**Digital Detox:** Gehen Sie öfter mal offline und ziehen Sie ein kabelgebundenes Gerät einem kabellosen Gerät vor.

**Bestrahlungsrhythmus:** Kontrollieren Sie die Zeit, wie lang und wie häufig Sie und Ihre Kinder sich mit kabellosen Medien beschäftigen, und legen Sie anschliessend zeitliche Begrenzungen fest.

**Telefonie:** Schalten Sie Ihr kabelloses Haustelefon (DECT-Telefon) auf ECO MODE Plus um. Telefonieren Sie mit Kabelkopfhörer, via Lautsprecher oder mit einer Telefonstrahlenschutztasche. Telefonieren Sie so wenig wie möglich im Auto und nutzen Sie keine Bluetooth-Verbindungen

**Aus-Zeit:** Schalten Sie WLAN, Bluetooth und Mobile Daten am Smartphone nur dann ein, wenn Sie sie wirk-

lich brauchen.

**Unterwegs:** Deaktivieren Sie WLAN und Bluetooth im Auto (und beim Fernseher)

**Schlafplatz:** Schalten Sie das WLAN in der Nacht immer aus. Ziehen Sie alle Geräte aus der Steckdose, die nicht im Dauergebrauch sind. Achten Sie auf möglichst metallfreie Komponenten am Schlafplatz und setzen Sie keine Matratzen ein, die aus Metallen bestehen (Federkern, Boxspring & Co.). Lassen Sie eine professionelle Schlafplatzanalyse durchführen.

**Arbeitsplatz:** Sprechen Sie Ihren Chef oder Gesundheitsbeauftragten gezielt an, um eine professionelle Arbeitsplatzanalyse durchführen zu lassen. Die Deutsche Bahn spricht von 25%iger Reduzierung der Krankentage bei Arbeitsplätzen, die bezüglich E-Smog & Co optimiert wurden.

**Zusammenfassend:** Es ist von enormer Bedeutung, dass Menschen lernen, mit den «neuen» Technologien bewusst und rational umzugehen. Manchmal zeigen kleine Massnahmen grosse Wirkung.

### NUR WENIGE PROZENT DER BEVÖLKERUNG FÜHLEN SICH WIRKLICH GESUND

Statistisch gesehen, werden wir immer älter, aber die Zahl an gesunden Tagen im Verlaufe eines Lebens hat in den letzten 30 Jahren um 50% abgenommen. Nur 3% der Bevölkerung fühlen sich wirklich gesund und geben keinerlei gesundheitliche Probleme an. Umweltmediziner setzen sich tagtäglich mit den Auswirkungen der Strahlenbelastung auf den Menschen auseinander. Die Erfahrung zeigt: Personen mit abgeschirmten Schlaf- und Kinderzimmern schlafen besser, sind weniger infektanfällig und fühlen sich vitaler und wohler im eigenen Zuhause. Das Zuhause wird wieder ein Ort der Regeneration. ●

**Tino Gomolka** ist Wohnbiologe und Geschäftsführer der OekoClean Schweiz GmbH in Belp. **Christian Larsen** ist Arzt in Zürich und Begründer der Spiraldynamik ([www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com))

### Sonderangebot Schlafplatz-Analyse

Mit einem Sonderangebot will Wohnbiologe Tino Gomolka den Leserinnen und Lesern des ZeitPunkt die Umsetzung der neuesten Erkenntnisse bezüglich Dauerbestrahlung mit einer fundierten Beratung erleichtern. Die Analyse umfasst u.a. eine ausführliche Analyse von E-Smog, aller Funkwellen und Erdstrahlungen mit detaillierter Protokollierung und Zusammenfassung aller Messergebnisse. Plus Ausarbeitung eines Optimierungsplans, um die vorgefundenen Belastungen zu neutralisieren. Schicken Sie eine E-Mail für eine konkrete Offerte an [tino.gomolka@wohnbiologie.ch](mailto:tino.gomolka@wohnbiologie.ch). Das Angebot gilt bis Ende Dezember 2018.