

Elektrosmog

## Ständig unter Spannung

*Text: Thomas Grether*

*Bild: Igor Kravarik*

**Haben Sie Schlafprobleme? Ist Ihr Mann ein extremer Schnarcher? Elektrosmog in den eigenen vier Wänden könnte schuld daran sein.**

Nicht nur Handys und Mobilfunkantennen verursachen Elektrosmog. Auch Haarföhn, Fernseher, Radios, Lampen und Stromkabel bauen in der Wohnung elektrische und magnetische Wechselfelder auf. Die Menschen nehmen diese elektrischen Felder wie eine Antenne auf und stehen deswegen buchstäblich unter Spannung.



«Das ist besonders dann der Fall, wenn die Menschen keinen Kontakt zum Boden haben, zum Beispiel im Bett», sagt Elektrosmog-Spezialist Josef Peter von der Firma MPA Engineering in Effretikon ZH. Peter misst und saniert seit Jahren mit Elektrosmog belastete Wohnungen. «Wir prüfen neben der Stärke des elektrischen Felds immer auch die Körperspannung.»

Im Körper bewirken die Felder künstliche Wirbelströme, Stromflüsse sowie Zell- und Nervenreize. «Der Elektrosmog greift in biologische Prozesse ein und verändert sie», sagt Peter. Das bekam auch Elisabeth Kiefer aus Volketswil ZH zu spüren: «Ich hatte massive Schlafprobleme. Zudem litt ich unter hohem Blutdruck und musste dagegen Medikamente nehmen», sagt sie.

In Kiefers Schlafzimmer mass Peter eine elektrische Feldstärke von 7 Volt pro Meter; der von Baubiologen und Medizinern empfohlene Höchstwert liegt bei 0,1 Volt. Kiefers Körper stand mit über 7000 Millivolt unter Spannung – 350fach über dem Richtwert von 20 Millivolt.

### Die Auswirkungen sind anerkannt

Die Europäische Union stellte bereits 1997 fest, dass Menschen auf Elektrosmog mit verschiedensten Symptomen reagieren: unter anderem mit Schlafproblemen, Hautausschlägen, Hormon- und Nervenstörungen, Verdauungs- und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Augen- und Ohrenproblemen. Und die Weltgesundheitsorganisation schrieb im Februar 2003: «Das Phänomen der Elektrosensibilität ist klar anerkannt.»

Bewusst wahrnehmen können Menschen indes nur einen kleinen Bereich des elektromagnetischen Spektrums: Wärme und Licht. Handys und Schnurlostelefone senden mit digitalen elektromagnetischen Wellen. Zu Hause gilt es auch zu unterscheiden zwischen elektrischen Feldern, die als Folge der elektrischen Spannung von Geräten entstehen, und magnetischen Feldern infolge fliessenden Stroms.

### Wenn der Handwerker nicht erdet

Elektrische Felder sind in der Lage, sich meterweit auszudehnen. Laut Elektrosmog-Spezialist Josef Peter sind die Verursacher oft versteckt. Die Felder entstehen wegen der elektrischen Spannung von Kabeln in Wänden, Leitungen und Steckdosen. «Und zwar auch dann, wenn Geräte eingesteckt, aber ausgeschaltet sind. Ich habe Häuser untersucht, in denen ganze Böden unter Spannung standen», sagt Peter. Ursache seien Geräte und Leitungen, die von Hand- oder Heimwerkern falsch installiert oder nicht geerdet worden sind.

Elisabeth Kiefer entfernte auf Rat von Experte Peter den Radiowecker und das digitale DECT-Schnurlostelefon aus dem Schlafzimmer. Zudem liess sie einen Netzfreischalter installieren, der den Strom am Sicherungskasten in der Wohnung abschaltet, wenn er nicht gebraucht wird. «Ich war am Anfang skeptisch, doch dann überrascht über den Erfolg», sagt Kiefer. «Der Blutdruck normalisierte sich, ich konnte nach wenigen Wochen die Medikamente absetzen und schlief wieder durch.» Sogar ihr Hund habe aufgehört, nachts nervös im Zimmer hin- und herzulaufen. «Und mein Mann, bis dahin ein extremer Schnarcher, hörte auf zu schnarchen.»

Wer gesundheitliche Beschwerden auf Elektrosmog zurückführt, sollte die Wohnung elektrotechnisch unter die Lupe nehmen und sanieren lassen:

- Beauftragen Sie einen ausgewiesenen Fachmann, einen oder mehrere Netzfreischalter zu installieren. Sie unterbrechen den Stromkreis automatisch, wenn kein Strom mehr gebraucht wird, und schalten ihn ein, wenn Sie etwa den Lichtschalter drücken. Kosten pro Schalter: rund 400 Franken.
- Benützen Sie abgeschirmte, keine oder nur kurze Verlängerungskabel – je länger, desto grösser das elektrische Feld. Stecker sollten Sie nach Gebrauch ausziehen.
- Stellen Sie Computer, Kühlschrank und sonstige Maschinen weg von Wänden, die an Wohn- und Schlafzimmer grenzen. Bei laufender Mikrowelle empfiehlt sich ein Sicherheitsabstand. Kinder sollten nie direkt vor dem Gerät stehen.
- Stellen Sie Computer und Fernseher nicht ins Schlafzimmer. Wenn es nicht anders geht: Geräte immer ausschalten. Ein Netzfreischalter funktioniert im Stand-by-Modus nicht.
- Energiespar- und Halogenleuchten verursachen auch ausgeschaltet häufig ein starkes elektromagnetisches Feld. Wählen Sie deshalb Nachttischlampen mit Glühbirnen.
- Trafos von Halogenlampen erzeugen starke elektromagnetische Felder. Benützen Sie Hochvolt-Halogenlampen ohne Trafo. Stellen Sie Trafos möglichst weit weg von Sitzplätzen.
- Verzichten Sie auf Bettgestelle aus Metall und Federkernmatratzen, die elektrische Felder aufnehmen und verstärken können. Heizdecken und Heizkissen erzeugen grosse Felder und können schwere Schlafstörungen verursachen. Auch Wasserbetten sind verantwortlich für elektrische und magnetische Felder.
- Prüfen Sie Stecker, die vorne nicht drei-, sondern nur zweipolig sind: In der einen Position eingesteckt, entsteht kein elektrisches Feld. In der anderen, 180 Grad gedrehten Position liegt die Spannung auf dem Rückleiter und wird durch das Kabel und die Lampe geleitet. Mit einem Phasenprüfer (rund 30 Franken im Do-it-yourself-Handel) können Sie dies selbst kontrollieren. Kaufen Sie dreipolige Stecker – das Gehäuse des Geräts ist dadurch geerdet.
- Verwenden Sie herkömmliche Schnurtelefone oder analoge Schnurlostelefone. Auf Druck der Konsumentenschützer hat die Industrie digitale DECT-Schnurlostelefone entwickelt, deren Basisstationen nicht mehr rund um die Uhr strahlen – fragen Sie in den Geschäften nach.
- Prüfen Sie mit dem Elektrosmog-Fachmann weitere Sanierungsmöglichkeiten wie das Abschirmen der Felder. Wenn ganze Böden unter Spannung stehen: Wände, Rohre oder Geräte können elektrisch leitfähig gemacht und fachgerecht geerdet werden.

## **Broschüre**

Adressen und Tipps rund um Elektrosmog: «Gesundheitsrisiko Elektrosmog. Stress durch Strom und Strahlung», 25 Franken. Bestelladresse: Gesundheitstipp-Ratgeber, Postfach 277, 8024 Zürich

[http://www.beobachter.ch/artikel.asp?session=E6DCF491-6BCD-450D-B1A4-5F8154E4B43F&category\\_id=110&DocumentID=3088&AssetID=9587](http://www.beobachter.ch/artikel.asp?session=E6DCF491-6BCD-450D-B1A4-5F8154E4B43F&category_id=110&DocumentID=3088&AssetID=9587)