

# Elektrosmog in den eigenen vier Wänden

Ein grosser Teil der elektromagnetischen Strahlung in Wohnräumen hat ihre Quelle im Haus und kann eliminiert werden. Besonderes Augenmerk gilt dem Schlafbereich.

Text: Reto Westermann

**MOBILFUNKANTENNEN** sind typische Verursacher von Elektrosmog. Entsprechend ungern hat man sie in der Nähe des eigenen Hauses. Doch nicht selten stammt ein Teil der Belastung mit elektromagnetischen Feldern und Wellen aus der allernächsten Umgebung. «Viele Menschen sind sich nicht bewusst, welche elektromagnetischen Quellen in den eigenen vier Wänden vorhanden sind», sagt der Baubiologe Guido Huwiler. Im Prinzip ist jedes elektrische Gerät eine potenzielle Strahlungsquelle. Der eingeschaltete Toaster erzeugt ebenso ein elektromagnetisches Feld wie ein Verlängerungskabel oder ein Handy-Ladegerät.

**DAZU KOMMEN ELEKTROLEITUNGEN** in der Wand oder Funknetzwerke für Telefon und Internet. Die von ihnen erzeugte hochfrequente Strahlung kann einen Einfluss auf die Gesundheit haben: Da unsere kilometerlangen Nervenbahnen Strom leiten und wir zu rund 70 Prozent aus Wasser bestehen, werden wir durch diese elektrischen Felder gereizt und der Körper kann sich in der Nacht weniger gut erholen. «Das kann bei sensiblen Menschen Stress erzeugen, was sich mit der Zeit in Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und weiteren Symptomen äussert», sagt Fachmann Huwiler. Und auch Menschen, die nicht sensibel reagierten, würden längerfristig gereizt und auch gestört.

**TROTZDEM MÜSSEN NICHT** gleich alle elektrischen Geräte verbannt werden. «Wichtig ist es vor allem, einen möglichst elektrosmogfreien Schlafplatz zu schaffen», sagt Huwiler. Wer regelmässig schlecht schläft, kann auf



Bei vielen täglichen Aktivitäten produzieren wir den Elektrosmog gleich selber.

einfache Weise testen, ob elektrische Wechselfelder dafür verantwortlich sein könnten: Man stellt für einige Nächte alle Sicherungen ab und schaut, ob man besser schläft. Zeigt der einfache Test Wirkung, sollte ein ausgewiesener Baubiologe (siehe Adressen) beigezogen werden, um den Schlafplatz von Elektrosmog zu befreien.

**UNABHÄNGIG DAVON** macht es Sinn, möglichst keine störenden Geräte in Bett-

nähe zu haben oder sie in der Nacht abzuschalten (siehe Tabelle). Am einfachsten nutzt man dazu eine Steckerleiste mit Kippschalter.

**HEIKEL SIND AUCH** Verlängerungskabel, die unter oder hinter dem Bett hindurchführen. Schwierig wird es mit Kabeln in den Wänden. Abhilfe schafft hier ein Netzfreeschalter, der den Strom unterbricht, sobald die letzte Lampe gelöscht wird. «Wichtig ist aber, dass der

Schalter über eine Kontrolllampe verfügt», sagt Baubiologe Huwiler, nur so sehe man, ob der Strom wirklich ausgeschaltet ist. Verzichten sollte man auf Funktelefone oder Internet via WLAN. «Die Strahlung solcher Geräte ist nicht selten höher als die einer Mobilfunkantenne», sagt Guido Huwiler. Werden solche Geräte benötigt, sollten sie während der Nacht abgeschaltet werden. Elektrosmogfreies Schlafen braucht also nicht selten auch ein Stück Disziplin.

## buchtipp

- Merkblatt «Elektrosmog»**  
Für Fr. 5.– zu beziehen via [www.baubio.ch](http://www.baubio.ch)
- Broschüre «Elektrosmog in der Umwelt»**  
gratis Download auf [www.umwelt-schweiz.ch/elektrosmog](http://www.umwelt-schweiz.ch/elektrosmog)

## tipp!

### So schützen Sie sich vor externem Elektrosmog

Elektrosmog entsteht nicht nur in der eigenen Wohnung (siehe Haupttext), sondern kommt auch von aussen. **Quellen sind Antennen aller Art, aber auch DECT-Funktelefone und W-Lan-Geräte** in der Nachbarschaft. Diese strahlen oft mehrere hundert Meter weit. Schutz bietet hier die Abschirmung von Schlafräumen. Geeignet dafür sind einerseits **spezielle Anstriche**, andererseits **Netze, die auf Wänden, Decken und Böden anzubringen sind**. Ohne bauliche Massnahmen installieren lässt sich der Baldachin des Schweizer Herstellers Swiss-Shield. Dieser wird wie ein Moskitonetz über dem Bett angebracht. Wichtig: Solche Abschirmungen müssen gerundet und kontrolliert werden und dürfen deshalb **nur von Elektrosmog-Profis** (z. B. Baubiologen) installiert werden.

[www.haganatur.ch](http://www.haganatur.ch),  
[www.swiss-shield.ch](http://www.swiss-shield.ch)  
[www.wohngesundheit.ch](http://www.wohngesundheit.ch)

Foto: Olive Images/Vario Images

## Elektrosmog-Quellen in Schlafräumen

Verursacher	Problem	Quellen	Lösung
<b>Radiowecker mit Anschluss ans Stromnetz</b>	Eingebautes Netzgerät erzeugt permanent ein magnetisches Wechselfeld. Das Elektrokabel verursacht elektrische Wechselfelder.	Fachhandel	Radiowecker oder normale Wecker mit Batteriebetrieb verwenden.
<b>Babyphone</b>	Einige Geräte senden im Dauerbetrieb, teils sogar mit gepulster Strahlung (wie bei DECT-Telefonen), Netzgeräte erzeugen magnetische Wechselfelder.	<a href="http://www.bebetel.ch">www.bebetel.ch</a> <a href="http://www.vivanco.ch">www.vivanco.ch</a>	Nur wenn nötig einsetzen, Verzicht auf Geräte, die dauernd senden: Modell einsetzen, das via Telefonnetz arbeitet (Bébétel) oder speziell strahlungsarmes Gerät (Vivanco BM 440 Ecoplus). Geräte so weit als möglich vom Kinderbett entfernt aufstellen.
<b>DECT-Telefon</b> <small>(DECT = Digital Enhanced Cordless Telecommunication)</small>	Erzeugen gepulste Funksignale, die meisten Modelle senden permanent. Speziell schlecht ist die Positionierung der Sendestation im Schlafzimmer.	<a href="http://www.swisscom.ch">www.swisscom.ch</a> <a href="http://www.bossart-funk.ch">www.bossart-funk.ch</a> (für speziell strahlungsarme Funktelefone).	Ersatz durch Telefon mit Kabel oder DECT-Modell, das nur bei Gesprächen sendet (Eco-Modus).
<b>WLAN</b> <small>(WLAN = Wireless Local Area Network)</small>	Eingebautes Netzgerät arbeitet auch bei ausgeschalteter Lampe (weil der Schalter meist auf der Niederspannungsseite angebracht ist) und erzeugt elektromagnetische Felder.	----	Ersatz durch konventionelle Netzkabel, Abschalten der Sendestation bei Nichtgebrauch (vor allem während der Nacht).
<b>Elektrische Leitungen in Wand, Boden und Decke</b>	Erzeugen elektrische Felder. Heikel vor allem in Kopfnähe, wie in Elternschlafzimmern üblich (Steckdosen links und rechts neben dem Bett).	Nur durch Fachmann ausführen lassen, Nachkontrolle unerlässlich.	Einbau eines Netzfreeschalters mit Kontrolllampe, Einbau von geschirmten Kabeln.