

SENSUAL LIVING .

GESÜNDER LEBEN, WOHNEN UND ARBEITEN



AKTIV GEGEN ELEKTROSMOG!

Merkblatt zur Elektrosmogreduzierung

Modernes Leben ...

Die Technologieentwicklung im Bereich Telekommunikation und Informationstechnik schreitet seit Jahren mit großen Schritten voran. Insbesondere Mobilfunk und Internet haben unser Leben entscheidend verändert.



Durch die zunehmende Verbreitung elektronischer Geräte und den flächendeckenden Ausbau der Mobilfunknetze (Stichwort: UMTS, WiMax) reagieren jedoch immer mehr Menschen empfindlich auf elektromagnetische Felder, Wellen und Strahlen.

Lange Zeit wurde der Einfluss schwacher elektrischer und elektromagnetischer Felder und Wellen (Nieder- und Hochfrequenz) auf die Gesundheit ignoriert.

Das hat sich heute - da die umweltbedingte Strahlenbelastung stetig zunimmt - allerdings geändert.

Häufige Folgen von elektrobiologischen Einflussfaktoren können sein:

- ✓ **Schlafstörungen,**
- ✓ **Stimmungsbeeinträchtigungen bis hin zu Depressionen**
- ✓ **chronische Müdigkeit bzw. Tagesmüdigkeit**
- ✓ **Immunschwäche**
- ✓ **eine allgemein gestörte Regenerationsfähigkeit ...**

... und andere Befindlichkeitsstörungen, für die es häufig keine Erklärung gibt!

Während sich im Alltag die Vermeidung von Elektrosmog schwierig bis nahezu unmöglich gestaltet, wird mittlerweile beispielsweise empfohlen, dem Körper in der nächtlichen Ruhephase durch ein elektrosmogreduziertes Schlafumfeld optimale Regenerationsmöglichkeiten zu bieten.

Besonders gesundheitsorientierte Menschen bevorzugen von daher den Schlaf in einem störungsfreien Umfeld ohne elektrobiologische Belastungen.

AKTIV GEGEN ELEKTROSMOG!

... für gesünderes Leben, Wohnen & Arbeiten



Merkblatt zur Elektromogreduzierung

Der Weg zu einem neuen Lebensgefühl

SENSUAL LIVING .

GESÜNDER LEBEN, WOHNEN UND ARBEITEN DANK ELEKTROSMOGREDUZIERUNG

In Fachkreisen gilt der Grundsatz: „**Keine Sanierung ohne Konzept!**“ Das gilt nicht nur für die gesundheitsorientierte Hotellerie, sondern insbesondere auch für Privathaushalte. Wenn Sie wissen wollen, was in ihren eigenen vier Wänden los ist, können wir Ihnen folgende Vorgehensweise zur individuellen Analyse der elektrobiologischen Einflussfaktoren empfehlen!



Das **ESR-Screening** ist eine Bestandsaufnahme zur Analyse der elektrobiologischen Einflussfaktoren in Ihren privaten Daueraufenthaltsbereichen. Dabei legen unsere Messtechniker den Fokus auf die Schlafbereiche, um hier das Langzeitrisiko durch elektrobiologische Störfaktoren zu minimieren.

Bei einer solchen Bestandsaufnahme unterscheidet man generell zwischen dem Bereich der Niederfrequenz-Analyse (NF-Analyse) und der Hochfrequenz-Analyse (HF-Analyse).

Die **NF-Analyse** gibt Aufschluss darüber, welche Sanierungsmaßnahmen im Bereich der niederfrequenten, elektrischen Wechselfelder notwendig werden und die **HF-Analyse** überprüft das Vorhandensein bzw. die Intensität der elektromagnetischen Wellen, die im Bereich der Daueraufenthaltsbereiche den gesunden Schlaf negativ beeinträchtigen.

Wenn Sie sich für eine detaillierte Bestandsaufnahme in Ihrem privaten Wohnumfeld interessieren, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne helfen wir Ihnen weiter und vermitteln bei Bedarf unsere regionalen Partner, die für Ihr Gebiet zuständig sind:

INNSENSEN[®]
Innosenso HealthCare Projects KG
Am Horster Felde 1, 21354 Bleckede
Fon (0 58 54) 96 70 60
Fax (0 58 54) 96 70 68
E-Mail: info@innosenso.de
Web: www.innosenso.de

Im Folgenden haben wir für Sie ein paar grundlegende Tipps zum Umgang mit Strom & Strahlung zusammengestellt, die wir nach verschiedenen Lebensbereichen unterteilt haben.

AKTIV GEGEN ELEKTROSMOG!

... für gesünderes Leben, Wohnen & Arbeiten



Merkblatt zur Elektrosmogreduzierung

Schlafräume

Bei der Definition von Schlafräumen sollte immer daran gedacht werden, dass auch Kinderzimmer zu den Schlafräumen gehören. Hier sind Reduzierungsmaßnahmen generell von hoher Bedeutung, da der Organismus von Kindern und Jugendlichen noch viel sensibler auf elektrobiologische Einflussfaktoren reagiert als der von Erwachsenen.

Weiterführende Informationen zum Thema finden Sie unter www.kinder-und-mobilfunk.de.

- Wenn möglich, generell auf Elektrogeräte im Schlafbereich verzichten oder zumindest auf ein Mindestmaß reduzieren!
- Bei den notwendigen Elektrogeräten auf geerdete Kabel achten – d.h. keine Elektrogeräte mit Euroflachsteckern benutzen!
- Keine elektrischen Heizdecken und/oder –kissen benutzen!
- Netzbetriebene Uhren und Radiowecker entfernen oder auf Batteriebetrieb umstellen! → Hinweis: Funkwecker sind okay, da es sich bei ihnen um so genannte „Empfänger“ handelt.
- Keine Halogenlampen mit Trafo am Bett installieren! Falls nicht darauf verzichtet werden kann, Halogenlampen zumindest nicht ans Kopfende stellen! Abstand immer so groß wie möglich wählen und bei Nichtgebrauch Netzstecker ziehen.
- Energiesparlampen haben aufgrund der stärkeren EMF-Belastung als Glühbirnen im Schlafbereich grundsätzlich nichts zu suchen!
- Kabelsalat um und unter dem Bett entfernen bzw. auf abgeschirmte Kabel und/oder Mehrfachsteckerleisten umrüsten!
- Netzabkoppler leisten im Schlafbereich gute Dienste und ergänzen zusätzlich abgeschirmte Kabel!
- Keine schnurlosen Babyphone nach DECT-Standard einsetzen!!! Es gibt hier strahlungsreduzierte Varianten. Bezugsquelle inkl. weiterführender Informationen finden Sie unter www.esnord.de.

Ruhezonen

Zu den Ruhezeiten gehören die so genannten Daueraufenthaltsplätze, die der Regeneration dienen sollen. Im Wohnumfeld ist das in der Regel das Wohnzimmer, das unter folgenden elektrobiologischen Gesichtspunkten „eingrichtet“ werden sollte:

- Auch bei Elektrogeräten in Ruhezeiten auf geerdete Kabel achten – d.h. keine Elektrogeräte mit Euroflachsteckern benutzen!
- Kabelsalat generell entfernen bzw. auf abgeschirmte Kabel und/oder Steckdosenleisten umrüsten!
- Wenn Elektrogeräte länger ungenutzt bleiben, sollte entweder der Netzstecker gezogen werden oder zweipolig abgeschaltet werden d.h. Zwischenstecker bzw. Steckdosenleisten mit entsprechender Schalterfunktion installieren – und benutzen!
- Stand-by-Funktionen möglichst ausschalten! Wenn sich die Stand-by-Funktion nicht ausschalten lässt, besser den Netzstecker ziehen. Positiver Nebeneffekt: Sie sparen Strom!
- Fernsehgeräte mit mindestens zwei Metern Entfernung aufstellen. Kinder nicht direkt vor den Fernseher setzen bzw. spielen lassen.
- Auch in Ruhezeiten ist von Energiesparlampen aus gesundheitlichen Gründen abzuraten.



Merkblatt zur Elektromogreduzierung

Arbeitsumfeld

Unter Arbeitsumfeld versteht man den Bereich in einem Meter Radius vom Arbeitsplatz. Auch hierbei handelt es sich in der Regel um einen Daueraufenthaltsplatz, den man elektrobiologisch einwandfrei gestalten sollte.

Die Verbindungs- und Anschlussleitungen der Elektrogeräte inklusive Computer im Arbeitsumfeld sind häufig das Problem, da diese nicht abgeschirmt sind!

- Generell TCO-geprüfte Bildschirme und Notebooks verwenden!
- Verwenden Sie für Ihre Elektrogeräte nur abgeschirmte Anschlusskabel und Mehrfachsteckerleisten.
- Stellen Sie die Beleuchtung auf abgeschirmte Schreibtischleuchten um oder lassen Sie von einem Elektriker – falls möglich – vorhandene Lampen mit abgeschirmten Kabeln nachrüsten.
- Der Einsatz von Energiesparlampen ist auch in Arbeitsbereichen nicht empfehlenswert, da in den meisten Fällen der empfohlene Mindestabstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann.
- Lassen Sie die Geräte nie länger als notwendig eingeschaltet oder im Stand-by-Modus; ziehen Sie immer den Netzstecker oder schalten Sie zweipolig ab.
- Überlegen Sie, ob die Elektrogeräte, die auf Ihrem Schreibtisch stehen wirklich notwendig sind und stellen Sie sie möglichst mit großem Abstand zu sich auf.
- Bei möglichen Überlegungen, auf **schnurlose Funksysteme** wie **W-LAN, d-LAN, Bluetooth** etc. umzustellen, bedenken Sie bitte, dass Sie mit Umstellung auf diese Systeme „Kabelsalat“ gegen „Wellensalat“ eintauschen, denn schnurlose Funksysteme bedeuten immer eine zusätzliche (!) und zwar hochfrequente Belastungen am Arbeitsplatz!

Exkurs: W-LAN, d-LAN, WiMax & Co.

- Wenn W-LAN, dann nur W-LAN-Anlagen mit niedrigsten Leistungen verwenden!
- Access Point nur dann funken lassen, wenn wirklich Daten übertragen werden sollen. Sonst immer abschalten – speziell nachts! → Netzstecker ziehen oder Zwischenschalter einbauen.
- Auch Funkkarten in Notebooks oder PCs immer abschalten, wenn sie nicht benötigt werden!
- An Arbeits- und Aufenthaltsbereichen größtmöglichen Abstand zu den Sendeantennen einhalten; mindestens zehn, besser 20 Meter.
- Sender nicht in den zu versorgenden Räumen selbst, sondern in dazwischen liegenden Fluren oder wenig benutzten Räumen installieren. Keine Sektorantennen verwenden, schon gar nicht in Innenräumen, niemals auf Menschen richten.
- Bei d-LAN gilt: Da es bei diesem Steckdosen-Internetzugang über das hausinterne Stromnetz keine definierbaren Hot Spots mehr gibt, wird das ganze Haus zur „Hot Spot Zone“ – dies zwar mit einer niedrigeren elektromagnetischen Strahlung, dafür aber im ganzen Haus. Umweltmediziner befürchten, dass die biologische Wirkung durch diesen dauerhaften Streu-Effekt in einem niedrigeren Frequenzbereich größer und schädlicher für den Organismus sein wird.
- Und denken Sie immer daran: W-LAN, d-LAN, WiMax & Co. sind für Hacker ein gefundenes Fressen ...



Merkblatt zur Elektrosmogreduzierung

Handy

- Generell gilt: Wenn möglich weg vom Körper - und insbesondere weg vom Herzen – raus aus der Brusttasche!
- So wenig wie möglich und nur kurz telefonieren! Überlegen Sie vor jedem Telefonat, ob es wirklich notwendig ist.
- Nachts immer ausschalten und weg vom Schlafplatz! Als Wecker ist ein Handy ungeeignet!!!
- Im Auto - wenn möglich - immer mit Freisprecheinrichtung und Außenantenne auf dem Dach telefonieren.
- In Zonen mit schlechtem Empfang generell nicht telefonieren!
- Kaufen Sie Ihren Kindern kein Handy! Bitte bedenken Sie: Führende Umweltmediziner sind sich einig: **Kindern unter 16 Jahren sollte das Handy-Telefonieren verboten werden!!!**
- Informieren Sie sich über die gesundheitlichen Risiken des Mobilfunks und klären Sie Ihr Umfeld darüber auf.

DECT-Telefone

Schnurlos-Telefone nach DECT-Standard (Digital Enhanced Cordless Telecommunications) füllen die Verkaufsräume aller Mobilfunkanbieter. „Beliebt“ sind sie wegen ihrer guten Sprachqualität und Reichweite. Aber sie bergen leider große Gesundheitsrisiken...

- Die Basisstation eines DECT-Telefons sendet ununterbrochen - gepulste - hochfrequente Strahlung, auch wenn nicht telefoniert wird!
- Nur das Mobilteil auflegen nützt gar nichts – auch dann wird die Basisstation periodisch gepulste hochfrequente Strahlung senden.
- Mit einem DECT-Telefon holen Sie sich – meistens ungewollt - Ihren eigenen Mobilfunksender ins Haus!
- Vorsicht bei „ECO DECT“-Modellen. Hier hält nicht jeder Anbieter, was er verspricht (s.u.).

Wie Sie Abhilfe schaffen können:

- **Telefonieren Sie wieder mit einem herkömmlichen schnurgebundenen Telefon!**
- Mittlerweile gibt es **strahlenreduzierte DECT-Telefone** z.B. das **AEG Fame 400** und **405 AB** mit Anrufbeantworter oder den **Hagenuk Stick**, die neben guter Sprachqualität und Reichweite über eine Abschaltung der Dauerstrahlung der Basisstation mit Auflegen des Mobilteils verfügen. Darüber hinaus wird die Strahlung des Mobilteils in der Nähe der Basisstation (bis ca. 50m) um ca. 70% herunter geregelt. **ACHTUNG: Aus Gesundheitsschutzaspekten ist es ratsam darauf zu achten, dass bei Nichtbenutzung das Mobilteil in die Basisstation gesteckt wird!**
- Seit Anfang 2008 existieren bereits optimierte Versionen: Alle neuen **ORCHID-Modelle ab der LR46XX-Serie** **aufwärts** sowie die **Swissvoice-Serien Avena und Eurit fulleco**. Diese strahlenreduzierten DECT-Telefone haben die besten Strahlenwerte bei Tests im realen Wohnumfeld. Das Mobilteil muss nach dem Telefonat nicht mehr zurück auf die Ladeschale gestellt werden, um die Dauerstrahlung abzuschalten. Die Strahlung schaltet mit Ende des Telefonats automatisch ab. An der Basisstation können bis zu 7 Mobilteilen betrieben werden und die Dauerstrahlung schaltet trotzdem ab.
- **Bezugsquelle und aktuelle Produktinformationen finden Sie unter www.esnord.de.**

