



Bornkampsweg 40
22926 Ahrensburg
Tel: 040 / 3990 3634
Tel: 04102 / 9821 824
Fax: 040 / 4309 4554

www.die-baubiologen-hamburg.de
info@die-baubiologen-hamburg.de

Mitglied im
- Berufsverband deutscher Baubiologen VDB
- Verband Baubiologie VB
- Regionalverband Umweltberatung Nord R.U.N.

Checkliste Elektromog W-Lan & Co.

Die baubiologische Erfahrung zeigt, dass es mittlerweile in fast allen Haushalten hochfrequente Strahlungsquellen gibt. Auch im niederfrequenten Bereich können auf einfache Weise die Felder deutlich reduziert werden.

Mit folgenden Tipps können Sie das Strahlungsrisiko deutlich vermindern:

Quellen und Ursachen für technische Felder & Strahlung:

Generell:

- Überall dort, wo wir uns lange Zeit am Stück aufhalten, wie Schlafplatz, Arbeitsplatz, Essbereich, Sofa und Kinderspielecken sollten Strahlen- u. Feldquellen vermieden bzw. deutlich reduziert werden.
- Abgeschirmte Kabel und Netzfreeschaltungen reduzieren die Feldbelastungen erheblich. Netzfreeschaltungen können nachträglich eingebaut werden. Im Neubau oder bei Elektrosanierungen sollten abgeschirmte Leitungen eingebaut werden.
- Auf Standby-Schaltungen verzichten.
- Handelsübliche Energiesparlampen und LEDs erzeugen u. U. sog. „Dirty Power“. Die Oberwellen werden vom Nervensystem aufgenommen. Durch den hohen Blaulichtanteil kommt es zu unangenehmem Lichtempfinden, die Melatonin-Produktion wird vermindert..
- dLAN oder PLC-Datenwege für leitungsgebundene Datenübertragung strahlen wesentlich geringer als W-LAN-Netzwerke, erzeugen aber auch unerwünschte Abstrahlungseffekte.
- Beim Handy- oder Smartphonekauf zumindest auf den SAR-Wert, besser jedoch auf den Normierten Strahlungsfaktor von connect achten.

Küche:

- Kaufen Sie keine gebrauchten Mikrowellen. Die Leckstrahlung kann erhöht sein.
- Induktionsherde verursachen hohe magnetische Wechselfelder. Besonders im Unterleibsbereich!
- Mehrere Elektrogeräte (z.B. Wasserkocher, Toaster, Kaffeemaschine etc.) an einer Mehrfachsteckdose mit Kippschalter zusammenfassen, um unnötigen Spannungszustand zu unterbinden.

Schlafzimmer:

- Auf Wasserbetten und elektrisch verstellbare Betten verzichten.
- Auf Federkernmatratzen und Bettgestelle aus Metall verzichten.
- Abgeschirmte Nachttischleuchten statt normaler Nachttischleuchte.
- Bei Elektrogeräten, die in der Nähe vom Körper platziert sind (z.B. Stehleuchten) auf 3-pol. Kabel mit Erdung achten, statt Eurostecker (2-polig ohne Erdung)
- Elektrokabel sollten nicht unter den Betten verlaufen.
- Babyphone strahlen erheblich.
- Computerarbeitsplätze, die fest am Tisch sind, kabelgebunden lassen (Mouse, Tastatur etc.)
- Basisstationen von handelsüblichen DECT-Telefonen soweit wie möglich entfernt zu Schlafplätzen aufstellen. Besser ist ein DECT-Telefon mit voreingestelltem Modus, das nur strahlt, wenn telefoniert wird.
- W-LAN-Sender ebenso weit wie möglich entfernt aufstellen und ausschalten, wenn er nicht gebraucht wird!
- Handys und Smartphones nachts ausstellen.
- Smartmeter (z.B. zum Stromablesen oder Heizmengenähler) möglichst so lange wie möglich verweigern!