



Elektrosmog reduzieren - eine Übersicht

By Meike

Mit den funkenden Errungenschaften der modernen Welt ist es ähnlich wie mit einer guten Flasche Rotwein: Im Grunde wissen wir ja, dass es nicht gut ist für die Gesundheit. Dennoch mögen die meisten von uns nicht komplett darauf verzichten.

Und so, wie ich mir im vollen Wissen um die Nebenwirkungen gerne mal einen reinstelle, so kuschle ich mich auch mal am Abend mit dem Tablet auf die Couch und surfe eine Runde im Internet. Oder tanze durch die ganze Wohnung zum Sound meiner vernetzen WLAN-Lautsprecher.

Ich tue das mit einem Hauch von schlechten Gewissen, weil ich als Baubiologin ja weiß, dass es mir nicht guttut. Und doch mache ich es ganz bewusst, denn ich bin ein Kind meiner Generation und schätze die Vorzüge der Technik. Ich will gar nicht zurück ins vor-Internet-Zeitalter.

Aber auch beim Wein schaut man ja drauf, den Genuß zu maximieren und den Schädel am nächsten Tag zu minimieren. Und so, wie wir keine billige Plörre vom Discounter trinken würden, kann man auch die Nutzung von WLAN & Co durch bewusste Entscheidungen etwas gesundheitsverträglicher machen.

In dieser Artikelserie erkläre ich euch, wie es geht. Seid euch bitte bewusst, dass dies nicht die reine baubiologische Lehre ist, denn die sagt ganz klar: Ausschalten, weg lassen, nicht benutzen. Hier geht es um den bestmöglichen Kompromiss, wenn man das nicht kann oder will.

Etwas Theorie

Zum Verständnis der vorgeschlagenen Maßnahmen und um eine eigene Strategie entwickeln zu können, erkläre ich euch vorab ein bisschen was in der Theorie. Wem das zu viel ist, der liest einfach im nächsten Absatz weiter!

Elektrosmog - was ist das eigentlich?

Die meisten unserer elektrischen Geräte erzeugen Felder. Umgangssprachlich wird all das als Elektrosmog zusammengefasst. Konkret unterscheidet man elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder. Das fängt beim einfachen Stromkabel an und geht über Induktionskochfelder, kabellose Datenübertragung bis hin zum



Handymast einmal quer durch unseren Alltag. Hier in die Theorie einzusteigen würde den Rahmen bei weitem sprengen - weiterführende Infos gibt es in den Quellen.

Auch wenn dieses Thema in der Wissenschaft noch umstritten ist, gibt es zahlreiche Untersuchungen darüber, dass diese Felder mit uns Menschen etwas anstellen. Das ist wenig überraschend, wenn man sich klar macht, dass unsere Nervenbahnen mit winzigen elektrischen Impulsen arbeiten und sich geladene Teilchen immer nach dem stärksten Feld in der Umgebung ausrichten. Ich möchte an dieser Stelle kein Urteil abgeben, ob das für unser System jetzt schlecht ist. Ich bleibe beim Grundsatz der Baubiologie: Jedes Risiko ist zu minimieren. Das gilt gerade dann, wenn man nicht genau weiß, welche Auswirkungen etwas auf uns Menschen hat.

Wann sind wir besonders empfindlich für Umgebungseinflüsse?

Grundsätzlich ist der gesunde Mensch ein relativ stabiles System, das einiges an negativen Einflüssen kompensieren kann. Das ist anstrengend und kostet Energie. Wenn wir fit und energiegeladen sind; mit Elan einer fesselnden Tätigkeit nachgehen, dann kann uns relativ wenig stören. Aber immer dann, wenn wir empfindlicher sind, dann sollten wir versuchen, störende Einflüsse egal welcher Art wegzulassen. Das ist zum Beispiel

- 🌿 im Schlaf, wenn der Körper für den nächsten Tag regenerieren soll
- 🌿 wenn man eine schwierige Denkaufgabe zu bewältigen hat und sich konzentrieren soll
- 🌿 wenn man krank ist
- 🌿 wenn man gestresst ist und Probleme damit hat, zur Ruhe zu kommen

Wenn ich am nächsten Tag eine Prüfung zu schreiben habe, dann stelle ich mir für den nächtlichen Durst keinen Rotwein neben das Bett. Eigentlich klar, oder?

Fangen wir also endlich mit dem praktischen Teil an!

1.) Bewusster Genuss durch Ein - und Ausschalten

Solange ein Geräte nicht benötigt wird, sollte man das ganze Gerät oder ggf. Teil-Funktionen einfach ausschalten.

Leider haben viele moderne Gadgets keinen banalen Ausschalter mehr. Da hilft ein einfacher Kippschalter an der Steckdose. Ohne Strom ist aus auch wirklich aus.



Immer mehr Haushaltsgeräte wollen ins Internet und tun das bei Inbetriebnahme auch erst mal. Man muss diese Funktion meist bewusst deaktivieren. Achtet beim Kauf eines Gerätes darauf, ob dies auch möglich ist - leider ist dies immer öfter nicht der Fall. Im Zweifel hilft auch hier, das Gerät bei Nichtnutzung stromlos zu machen, d.h. Kippschalter umlegen oder Akku raus.

Fürs Handy kann man die Strahlenbelastung je nach Nutzungsbedarf gezielt steuern - siehe unten. Bei Nichtbenutzung sorgt Abschalten oder der Flugmodus für funktechnische Stille.

Ganz nebenbei spart konsequentes ausschalten auch Strom.

Auch wenn es jemandem ein Bedürfnis ist, die gesamte Heimelektronik tagsüber im Standby zu betreiben, so sollte doch niemand in der nächtlichen Ruhephase all das brauchen. Gegenüber dem Dauerbetrieb ist das nächtliche Ausschalten schon mal eine deutliche Steigerung!

Um beim Beispiel mit dem Wein zu bleiben: Ich lasse mich ja auch nicht permanent volllaufen!

2) Kabelgebunden bleiben wann immer es geht

Zugegeben, das klingt jetzt erst mal echt altbacken. Kabel sind auch einfach hässlich und liegen immer im Weg - gerade in Mietwohnungen, wo man die häusliche Elektroinstallation nicht im Griff hat. Da bin ich auch noch auf der Suche nach einer ästhetischen Lösung.

Ein erster Schritt ist es, die ortsfesten Geräte zu verkabeln. Da macht es dann auch Sinn, die Kabelführung einmal z.B. hinter der Sockelleiste ordentlich zu machen. Ein Smart TV oder ein Desktop-PC zum Beispiel wird nie bewegt und kann wunderbar auch ganz elektrosmogfrei kabelgebunden betrieben werden. Ein Drucker kann am Arbeitsplatz verkabelt werden und die WLAN-Funktion nur dann eingeschaltet werden, wenn doch mal was vom Handy gedruckt werden muss.

Der nächster Schritt wäre es, am Lieblingsplatz ein Datenkabel zu deponieren. Wenn ich also am Sofa surfe, dann hänge ich mein Gerät dort ans Kabel, schalte die Funkfunktion am Gerät ab und kann schlagartig entspannt strahlungsarm im Internet sein. Es gibt übrigens Netzwerkadapter für alle gängigen Anschlüsse - Apples Lightning, Micro-USB, USB-C, ...

Wenn es einen Ort gibt, an dem ich am liebsten telefoniere, könnte ich mir dort ein kabelgebundenes Telefon installieren. Es ist ja dennoch möglich, ein Schnurlostelefon parallel zu betreiben. Solange dieses im Ecomodus nur in Betrieb funkt, ist es bei Nichtbenutzung strahlungsfrei und stört nicht weiter.



Darüber hinaus kann man die heimische Strahlenbelastung über Einstellungen am Router optimieren. Dazu gibt es hier einen eigenen Artikel.

Damit reduzieren sich die Momente, in denen man WLAN oder Schnurlostelefon wirklich braucht auf die Situationen, in denen man in Bewegung ist. Das sind tendenziell die Zeiträume, in denen man nicht versucht, zur Ruhe zu kommen, sich zu konzentrieren oder sich zu erholen. Zugegebenermaßen führe ich die meisten meiner Telefonate, während ich in der Wohnung herumgehe und hier und da ein paar Handgriffe erledige. Da empfinde ich persönlich die Strahlenbelastung gegenüber dem praktischen Nutzen als akzeptabel (das muss aber natürlich jeder für sich selber entscheiden!).

Das wäre also das klassische Glas Rotwein: ich weiß, dass es nicht so richtig gut ist, entscheide mich aber dennoch dafür. Weil ich es grade will.

3.) Mit den Nachbarn reden

Wenn ich in einer Mietwohnung wohne, ist die Optimierung meines eigenen Umfeldes leider oft erst die halbe Miete. In der Innenstadt zeigt ein Blick auf die Liste der verfügbaren WLAN-Netze meist das ganze Ausmaß der Funkdichte an.

Das kann entmutigen, sollte es aber nicht. Denkt einfach daran: jede Belastung weniger ist gut. Redet doch mal mit euren Nachbarn; oft ist es Unwissenheit, dass alle Netzwerke rund um die Uhr in voller Intensität senden. Mit einigen schmerzlosen Einstellungen am nachbarschaftlichen Router kann man die Situation für alle verbessern. WLAN nachts aus, Sendeleistung reduzieren und das Schnurlostelefon in den Ecomodus bringen reduziert den Funktionsumfang nicht spürbar, dafür aber die Belastung. Bietet doch einfach eure Hilfe bei der Einstellung an - hier erkläre ich euch, wie es geht.

Und sollte jemand gar kein Verständnis für eure Bitte haben - nebenbei spart nächtliches Abschalten Strom und verhindert, dass nachts das WLAN gehackt wird.

4.) Unterwegs das eigene Handy-Verhalten hinterfragen

Unterwegs ist unser Handy im Regelfall immer in voller Empfangsbereitschaft. Die installierten Apps fordern permanenten Datenverkehr. Das ist praktisch, aber oft auch gar nicht so notwendig.

Schöner als in [diesem Artikel des Baubiologie-Magazins](#) kann man es eigentlich nicht auf den Punkt bringen.

Konkrete Empfehlungen:



- 🍃 Zuhause oder im Büro am besten kabelgebunden surfen. Eine stabile WLAN-Verbindung ist strahlungsärmer als eine schlechte Mobilatenverbindung. Der Abstand zum Sender ist ja viel geringer!
- 🍃 Unterwegs intensive Nutzung in Bereichen mit schlechtem Empfang vermeiden (Tiefgarage, Fahrstuhl, U-Bahn). Dort geht automatisch die Sendeleistung des Geräts und damit die Strahlungsintensität in die Höhe.
- 🍃 Für jede App prüfen, ob diese Hintergrunddaten benötigt. Muss z.B. die Wetterapp wirklich permanent aktuell sein, oder reicht es, wenn die App bei Benutzung aktualisiert? Mir fällt tatsächlich keine App ein, permanenten Datenzugriff benötigt.
- 🍃 Musikstreaming reduzieren. Oft gehörte Playlists einfach lokal auf dem Gerät abspeichern, dann funktioniert es auch im Funkloch oder der U-Bahn.
- 🍃 Einfach mal die mobilen Daten komplett ausschalten. Die wenigsten Whatsapp-Nachrichten müssen umgehend beantwortet werden. Wenn ich grade sowieso mit Anderem beschäftigt bin, reicht es doch, wenn die Nachrichten später kommen. Wenn ich dann wieder einschalte, habe ich vielleicht auch bewusster Zeit zum Lesen und Beantworten. Wenn etwas wirklich dringend sein soll, kann man ja immer noch angerufen werden.
- 🍃 Bluetooth- Verbindungen sind in manchen Situationen sehr praktisch, aber selten permanent notwendig. Also kann man am Gerät auch die Bluetooth-Funktion bewusst nur dann einschalten, wenn man sie braucht.

Fazit

Nicht alle von uns können oder wollen den Errungenschaften der modernen Technik ganz entsagen, wie es viele Baubiologen mit Recht fordern. Wenn du diese Liste aber ganz oder in Teilen umsetzt, bist du auf jeden Fall schon mal ein ganzes Stück weiter als vorher. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

Weiterführende Literatur:

Maes, W.: Stress durch Strom und Strahlung, Rosenheim 2005

www.baubiologie-magazin.de/thema/felder-wellen-strahlung/

www.verband-baubiologie.de/info-portal/flyer.html