

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 W-Lan. «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.

buchtip

Merkblatt «Elektrosmog»

Für Fr. 5.– zu beziehen via www.baubio.ch

Broschüre «Elektrosmog in der Umwelt»

gratis Download auf 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 geerdet und kontrolliert werden und dürfen deshalb **nur von Elektrosmog-Profis** (z. B. Baubiologen) installiert werden.

www.haganatur.ch,
www.swiss-shield.ch
www.wohngesundheit.ch

Elektrosmog-Quellen in Schlafräumen

Verursacher	Problem	Quellen	Lösung
Radiowecker mit Anschluss ans Stromnetz	Eingebautes Netzgerät erzeugt permanent ein magnetisches Wechselfeld. Das Elektrokabel verursacht elektrische Wechselfelder.	Fachhandel	Radiowecker oder normale Wecker mit Batteriebetrieb verwenden.
Babyphone	Einige Geräte senden im Dauerbetrieb, teils sogar mit gepulster Strahlung (wie bei DECT-Telefonen), Netzgeräte erzeugen magnetische Wechselfelder.	www.bebetel.ch www.vivanco.ch	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.
DECT-Telefon <small>(DECT = Digital Enhanced Cordless Telecommunication)</small>	Erzeugen gepulste Funksignale, die meisten Modelle senden permanent. Speziell schlecht ist die Positionierung der Sendestation im Schlafzimmer.	www.swisscom.ch www.bossart-funk.ch (für speziell strahlungsarme Funktelefone).	Ersatz durch Telefon mit Kabel oder DECT-Modell, das nur bei Gesprächen sendet (Eco-Modus).
WLAN <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).
Elektrische Leitungen in Wand, Boden und Decke	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 Netzfreischalters mit Kontrolllampe, Einbau von geschirmten Kabeln.