

Dominik F. Rolle

J •!

smog

Störquellen erkennen -
Gesundheitsrisiken vermeiden

AT Verlag

• 1 • / ^

Inhalt

<u>Elektrosmog - ein Thema mit wachsender Bedeutung</u>	9
Elektrosensibilität - eine Zivilisationskrankheit?	12
Notprogramm des Körpers	14
Auswirkungen auf Mensch und Umwelt	16
Eine erstaunliche Liste von Symptomen	18
Veränderungen im Blut	20
Langzeitfolgen im Gehirn	21
Störungen im Hormonhaushalt	22
Auswirkungen auf das Nervensystem	24
Baum- und Waldsterben	25
Kranke Kühe und gestrandete Walfische	27
Ozonloch und Klimaveränderung	28
Gebäudeschäden	29
»Erblindende« Radioastronomie	29
<u>Was verursacht technischen Elektrosmog?</u>	31[^]
Leitungen und Stromkabel	31
Geräte mit Trafo (Netzteil)	32
Niedervoltlampen (Halogenleuchten)	34
Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren	35
Schnurlose Telefone	37
Satellitenempfangsanlagen	41
Mikrowellenherde	42
Hochspannungsleitungen	44
Funkstrahlung verschiedener Antennen	47
Risikofaktor Mobilfunk	53
Rundumbestrahlung im Dienst der Mobilität	53
Funktionsprinzip des Mobilfunks	54
Digitale Sendetechnik	56
Die Pulsfrequenz	57
Immer neue Mobilfunkgenerationen	59
Die rechtliche Situation	60
Grenzwerte nur für thermische Effekte	62
Abschirmung gegen Sendeanlagen	66

Funktionsweise des Handys	68
Belastung während der Benutzung reduzieren	69
Handys in Kinderhänden	72
Fazit: ungewisse Langzeitschäden	73
Elektrosmog im eigenen Umfeld vermindern	76
Allgemeine Hinweise	76
Schlafzimmer	82
Wohnzimmer/Esszimmer	87
Arbeitsraum	90
Kinderzimmer	93
Küche	95
Badezimmer	96
Tipps für Neubauten und Umbauten	97
;chutzmaßnahmen	103
Netzfreeschaltung	103
Schalter und Unterbrecher	105
Abgeschirmtes Kabel	107
Hochfrequenzfilter	108
Abschirmnetze, -tapeten, -folien und -vorhänge	109
Diverse Schutzgeräte	110
Was die Natur bietet	117
Sinnvolle Gesundheitsvorsorge	122
Genügend Bewegung	122
Bewusste Atmung	122
Gutes Trinkwasser	123
Gesunde Ernährung	123
Mineralstoffe nach Dr. Schüssler	124
<u>Fachwissen verständlich gemacht</u>	126
Vereinfachende Analogie	126
Der Gleichstrom	126
Der Wechselstrom	127
Die elektrische Spannung	127
Die elektrische Stromstärke	128
Die elektrische Leistung	129
Das elektrostatische Feld	130
Das elektrische Wechselfeld	130

Das magnetische Wechselfeld	131
Die Frequenz	132
Das elektromagnetische Feld (Hochfrequenz)	134
Analoge Sendetechnik	135
Digitale Sendetechnik	136
Gepulste Sendetechnik	137
Spezifische Absorptionsrate SAR	138
Die gebräuchlichen Maßeinheiten	139
Dezimaleinheiten und Kommastellen	140
Richtlinien und Grenzwerte	141
Elektrostatistisches Feld (Gleichfeld)	141
Magnetostatisches Feld (Gleichfeld)	142
Elektrisches Feld (Wechselstrom)	143
Magnetisches Feld (Wechselstrom)	144
Elektromagnetisches Feld (Hochfrequenz)	145
Spezifische Absorptionsrate (SAR-Wert)	148
<u>Einfache und erschwingliche Messgeräte</u>	150
Körperspannung: kapazitive Ankoppelung	150
Elektrische Wechselfelder	151
Magnetische Wechselfelder	152
Elektromagnetische Felder (Hochfrequenz)	153
<u>Glossar</u>	155
<u>Literatur</u>	165
<u>Über den Autor</u>	166
<u>Adressen</u>	167
Adressen zum Thema Elektromog	167
Internetadressen	168
Schutzgeräte gegen Elektromog	169
Bezugsquellen einfacher Messgeräte	171
Stichwortverzeichnis	172