

# Gesundheitsrisiko Elektrosmog

Stress durch Strom  
und Strahlung:  
So erkennen Sie die  
Elektrosmog-Quellen.  
Und das können Sie  
gegen übermässige  
Belastungen tun.

**RATGEBER**

# Inhalt

## **3. Elektromog - die unsichtbare Gefahr**

- 7 So werden die physikalischen Felder, Wellen und Strahlen eingeteilt
- 8 Elektromog stört die natürlichen Lebensabläufe
- 9 Elektrosensible leiden besonders stark
- 11 Leben im Hauptstrahl einer Mobilfunkantenne: Ein Betroffener berichtet
- 12 Beratungsstelle für Elektromog-Kranke: Handy-Industrie finanziert Ärzte

## **2 Elektrische Felder: Stress durch Strom und Spannung**

- 14 So wird das elektrische Wechselfeld bestimmt
- 16 Gesundheit und elektrische Felder: Was die Wissenschaft weiss
- 18 Auch die Frequenz ist entscheidend
- 19 So sanieren Sie elektrische Felder im Haus
- 20 Fallbeispiele: Felder beseitigt - und der Mensch blüht wieder auf
- 21 Abschalten, abschirmen, den Stecker richtigerum einstecken
- 25 Abgeschirmte Kabel und Erdung

## **3 Magnetische Felder: Elektrogeräte in Betrieb**

- 28 So wird das magnetische Wechselfeld bestimmt
- 29 Das sind die Quellen von Magnetfeldern im Haus
- 32 Diese Magnetfeldquellen dringen von aussen ins Haus rein
- 33 Hochspannungsleitungen: Das müssen Sie wissen
- 34 Magnetfelder von der Eisenbahn
- 35 Gesundheit und magnetische Felder: Was die Wissenschaft weiss
- 36 Trafostationen: Grenzwert in Schulhäusern überschritten,...
- 37 Im Auto: Je mehr Elektronik, desto mehr Elektromog
- 38 Fallbeispiele: Magnetfelder saniert - Kopfschmerzen verschwanden
- 40 So reduzieren Sie magnetische Wechselfelder

## **4 Handystrahlen, Mobilfunk und Radar: ein Wellensalat**

- 44 So wird die elektromagnetische Hochfrequenzstrahlung bestimmt
- 46 Handy im Auto: Nie am Ohr!
- 47 Der SAR-Wert: Auch strahlenärmere Handys strahlen immer noch stark
- 48 Entstörprodukte sind in der Regel nichts wert
- 49 Gesundheit und Hochfrequenzstrahlung: Was die Wissenschaft weiss
- 49 So reduzieren Sie die Strahlen beim Telefonieren mit dem Handy
- 50 Kinder und Jugendliche: Das Handy nur für Wichtiges einsetzen!
- 51 Fallbeispiele: Aufs Handy verzichtet - und die Probleme sind weg
- 54 Die Industrie beschwichtigt, die Behörden verharmlosen
- 55 Die gesundheitliche Problematik der Antennenstrahlung
- 56 So können Sie Strahlen von Mobilfunkantennen abschirmen
- 57 Nichtthermische Effekte: Grenzwerte beruhen auf falschen Annahmen
- 58 Kritiker sagen: Die Schweizer Grenzwerte sind zu wenig streng
- 59 Handy-Antennen: Bahnpassagiere unter Dauerbestrahlung
- 61 Radarstrahlen in Schulhäusern: Grenzwert überschritten

## **5 So können Sie sich gegen Mobilfunkantennen wehren**

- 64 Die NIS-Verordnung: Immissionsgrenzwert und Anlagegrenzwert
- 65 Baubewilligungsverfahren und Einsprache

- 69 Machen Sie politischen Dampf - mit einem Moratorium
- 70 Erhöhen Sie den Druck auf die Standortgeber
- 71 Zivilrechtlich vorgehen: Das müssen Sie wissen
- 72 Der Entschädigungsanspruch für Immobilien

## **6 WLAN, DECT und weitere Funksender**

- 74 Handy, WLAN, DECT und Bluetooth: Strahlungsstärken im Vergleich
- 74 WLAN - der Funkturm in den eigenen vier Wänden
- 75 Dauerbestrahlung in Restaurants und Hotelzimmern
- 76 WLAN: Die niedrige Pulsfrequenz ist besonders problematisch
- 77 Die wichtigsten Tipps für den Umgang mit WLAN
- 78 DECT: Der Dauerstrahler fürs schnurlose Telefon
- 79 Auch der alte Schnurlos-Standard CT1+ ist kein Biofunk
- 80 Fallbeispiele: DECT entfernt - Beschwerden verschwanden
- 82 So vermeiden oder reduzieren Sie die Belastung durch DECT
- 83 Bluetooth ist keineswegs harmlos
- 84 So können Sie beim Babyphon die Strahlung verringern
- 87 Bei diesen Funkgeräten müssen Sie sich keine Sorgen machen

## **7 Elektromog in der Küche**

- 90 Warum Induktionsherde gesundheitliche Probleme verursachen können
- 92 So verbannen Sie Strahlenfelder aus der Küche
- 93 Das Mikrowellengerät - ein Radar in der Küche

## **8 Elektromog am Arbeitsplatz**

- 94 Die TCO-Computernorm
- 95 Ein Bildschirm nach TCO ist biologisch vertretbar
- 96 So vermeiden Sie Strahlenfelder am Arbeitsplatz
- 97 Stromsparlampen überschreiten Computer-Grenzwerte massiv

## **9 Radio- und Fernsehsender: Ein Problem für die Anwohner**

- 100 «Beromünster» überschreitet den Grenzwert
- 100 Erhöhte Leukämieraten in der Nähe von TV- und Radiosendern
- 102 Gepulste Strahlung ist die riskanteste aller Funkarten
- 103 Schlafstörungen in Schwarzenburg
- 103 Anwohner protestieren gegen Radio Vatikan
- 104 Wenn Radio- und Fernsehsender Beschwerden verursachen

## **10 Anhang, Adressen, Internet-Infos, Buchtipps**

- 106 Problemfeld Elektrostatik: Der Fluch der Synthetik
- 107 So vermeiden oder reduzieren Sie elektrische Gleichfelder
- 108 Fallbeispiele: Elektrische Gleichfelder entfernt - gut für die Gesundheit
- 110 Problemfeld Magnetostatik: Metall raus!
- 111 So vermeiden oder reduzieren Sie magnetische Gleichfelder
- 114 Anlaufstellen für Hausuntersuchungen
- 115 Infos im Internet
- 119 Buchtipps
- 121 Stichwortregister