

Baubiologie – Umweltmedizin mit B.U.Med.Austria

Biologisch bauen – Gesund leben

Beziehungen zwischen den Menschen und ihrer Wohnumwelt

Thema Wohnklima - Elektromog hausgemacht

In der Baubiologie gilt das Elektroklima als einer der wichtigsten gesundheitsbeeinflussenden Faktoren in Innenräumen. Daher hat die Redaktion den Baubiologen Martin Grabmann gefragt, welche Geräte das Elektroklima beeinflussen und wie man sich vor zu hohem Elektromog schützen kann:

Hausgemacht oder von außen eindringend

Wir Baubiologen unterscheiden zwischen zwei Arten von Feldern. Zum einen gibt es jene, die vom Haus selbst verursacht werden, und zum anderen jene, die von außen in unsere Häuser eindringen und nicht so leicht saniert werden können. Heute werde ich über den „hausgemachten Elektromog“ sprechen, da dieser einfach zu beheben ist.

Wir beschäftigen uns bereits seit 10 Jahren intensiv mit diesem Thema und konnten sehr viel Erfahrung sammeln. Wir haben hunderte Sanierungen durchgeführt und in der Folge festgestellt, dass fast alle Patienten gesundheitliche Verbesserungen beobachtet haben, nachdem sie unsere Empfehlungen umgesetzt hatten.

Mögliche Gesundheitsfolgen

Folgende Symptome und Krankheiten werden am häufigsten mit der Belastung durch Elektromog in Zusammenhang gebracht:

Schlafstörungen, Depression, Angstzustände, Nervosität, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Hyperaktivität, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, erhöhte Infektanfälligkeit bis hin zu Krebs.

Leider ließe sich diese Liste noch weiter fortsetzen. Mir erscheinen aber die genannten Symptome die häufigsten. Um gesund zu bleiben oder zu werden, sollten Sie folgende Maßnahmen umsetzen:



Der Baubiologe Martin Grabmann zeigt uns, wie hoch die Feldstärke von einem Radiowecker sein kann. Der Zeiger des Messgerätes schlug bis zum Anschlag aus!

Vermeidung von Elektromog im Haus:

- Verwenden Sie keine Schnurlostelefone nach DECT-Standard. Diese senden ständig! Steigen Sie wieder auf ein schnurgebundenes oder strahlungsarmes schnurloses Telefon um.
- Verwenden Sie keine Internet- und Computernetzwerke mit WLAN-Verbindungen. Kabelverbindungen sind besser.
- Halten Sie einige Meter Abstand zu Radioweckern, Zählerkästen, Steigleitungen, Trafostationen, Babyphonen, elektrischen Leitungen, Nachtspeicheröfen und Nachtstromboilern. Auch die Zuleitungen zu diesen verursachen hohe Felder.
- Verlängerungskabel und Netzteile haben unterm Bett nichts verloren.
- Verwenden Sie abgeschirmte Nachtschlampen. Herkömmliche verursachen hohe elektrische Felder. Bei einer Leichtbauweise sollten alle Leitungen geschirmt werden.
- Lassen Sie sich Netzfreischalter einbauen. So kann mit geringstem Aufwand der Elektromog im Schlafbereich minimiert werden.
- Verwenden Sie keine Abschirmmatten, wie sie auf Verkaufsveranstaltungen vertrieben werden!
- Einstrahlungen aus Nachbarwohnungen beachten bzw. diese messen und abschirmen lassen.

Die Feldsituation in den Häusern ist oft sehr unterschiedlich, und sie kann meistens nur mit einer fachgerechten Messung eingeschätzt werden. Die Messergebnisse sollten dann mit baubiologischen Richtlinien verglichen werden.

Schlafplatz – Arbeitsplatz Belastungsreduktion

Manche Umweltbelastungen sind nicht vermeidbar. Beeinflussbar sind jedoch die Umgebungsbedingungen des Schlaf- und Arbeitsplatzes, die mit wenig Aufwand entscheidend verbessert werden können. In vielen Fällen kann eine Reduktion der Strahlenbelastung um mehr als 90% erreicht werden. Wichtig dabei ist, dass jede Minimierung mit physikalischen Messmethoden kontrolliert werden kann.

Geschäftemacher

Es gibt in diesem Bereich leider sehr viele Geschäftemacher und Betrüger. Gemeinsam mit dem Konsumentenschutz Salzburg haben wir schon so manches kontrolliert und festgestellt, dass diverse Abschirm- und Entstörgeräte keinerlei Wirkung zeigen. Glauben Sie also nicht alles!

Nach Terminvereinbarung können wir fragliche Abschirmgeräte bei uns im Zentrum gerne kostenlos überprüfen.

Wenn Sie noch weitere Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich gerne an mich wenden.

B.U.Med. Austria
Zentrum für
Baubiologie, Umweltmedizin
und Messtechnik