

EHS SYNDROM

GESCHICHTE AUF EINEN BLICK

- „Wi-Fi Refugees“ untersucht die Probleme, über die Menschen berichten, die behaupten, am elektromagnetischen Überempfindlichkeitssyndrom (EHS) zu leiden – einer Erkrankung, bei der die Betroffenen behaupten, dass EMFs ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen
- Zu den häufig berichteten Symptomen von EHS gehören Juckreiz/Hautausschlag/Erröten/Brennen und/oder Kribbeln; Verwirrung/Konzentrationschwäche und/oder Gedächtnisverlust; Müdigkeit und Muskelschwäche; Kopfschmerzen; Brustschmerzen und Herzprobleme
- Viele EHS-Betroffene haben ein bestimmtes Gen, das die Entgiftung hemmt, was sie zu langsamen Entgiftern macht. Oftmals reagieren Menschen, die unter EHS leiden, auch sehr empfindlich auf Chemikalien
- Dr. Dominique Belpomme, ein französischer Onkologe, führte eine Studie an 700 Personen mit EHS durch und zeigte, dass diese eine Schädigung des Immunsystems und des Nervensystems erlitten
- Belpomme hat außerdem eine Reihe weiterer Biomarker für EHS etabliert. Diese Art von Informationen hat sich jedoch noch nicht im medizinischen Bereich durchgesetzt, und viele sind sich dieser medizinischen Fortschritte noch nicht bewusst

Anmerkung des Herausgebers: Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Nachdruck. Es wurde ursprünglich am 2. März 2019 veröffentlicht.

Elektromagnetische Felder (EMFs) sind überall um uns herum, egal wo Sie heutzutage leben. Sie gehen von Stromleitungen, Fernsehgeräten, elektrischen Haushaltsleitungen, Geräten und Mikrowellen aus. Dann gibt es noch die informationsübertragenden Funkwellen von Mobiltelefonen, Mobilfunkmasten und drahtlosen Internetverbindungen sowie einer ganzen Reihe anderer drahtloser Geräte.

Für einige sind die Auswirkungen von EMF unverkennbar und unbestreitbar. Die RT-Dokumentation „Wi-Fi Refugees“ untersucht die Kämpfe von Menschen, die behaupten, am **elektromagnetischen Überempfindlichkeitssyndrom (EHS)** zu leiden – einer Erkrankung, bei der die Betroffenen behaupten, dass EMFs ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen.

In dem Video sind mehrere dieser Personen zu sehen, darunter Sue Howard, die die meiste Zeit in einem speziell dafür errichteten, abgeschirmten Raum verbrachte, da EMFs ein brennendes Gefühl in ihrer Haut verursachten.

Ida Pardo, eine weitere EHS-Betroffene, sagt, dass sie in den letzten vier Jahren zwischen 10.000 und 20.000 US-Dollar pro Jahr für medizinische Untersuchungen und Behandlungen ihrer Symptome ausgegeben hat. „Die meisten meiner Ersparnisse habe ich dafür verwendet, herauszufinden, was mit mir los war, und meine Gesundheit wiederherzustellen“, sagt sie. Oft kann es Jahre dauern, bis die Ursache erkannt wird.

Während im Film behauptet wird, dass es keinen bekannten Test gibt, der EHS diagnostizieren kann, ist dies nicht ganz korrekt. Einige Forscher haben tatsächlich gezeigt, dass die Auswirkungen von EHS biologisch erkennbar sind, und Labortests können tatsächlich durchgeführt werden, um zu zeigen, dass während der EMF-Exposition eine biologische Beeinträchtigung auftritt.

Beispielsweise führte Dr. Dominique Belpomme, ein französischer Onkologe, eine Studie an 700 Personen mit EHS durch und zeigte, dass diese eine Schädigung des Immunsystems und des Nervensystems erlitten. Er etablierte auch eine Reihe weiterer Biomarker für EHS. Diese Art von Informationen hat sich jedoch noch nicht im medizinischen Bereich durchgesetzt, und viele sind sich dieser medizinischen Fortschritte noch nicht bewusst.

Symptome einer Elektrohypersensibilität

Während die Symptome von Person zu Person unterschiedlich sein können, sind einige der am häufigsten gemeldeten Symptome von EHS:

1. Juckreiz/Hautausschlag/Hautrötung/Brennen und/oder Kribbeln
2. Verwirrung/Konzentrationsschwäche und/oder Gedächtnisverlust
3. Müdigkeit und Muskelschwäche
4. Kopfschmerzen
5. Brustschmerzen und Herzprobleme

Viele beschreiben einen „brennenden Nadelstich“-Schmerz, insbesondere im Kopf- und Brustbereich. Jennifer Wood, eine professionelle Architektin, die im Film interviewt wird, beschreibt das Gefühl, als ob ihr Entgiftungssystem einfach abgeschaltet hätte, was zu einer toxischen Übelkeit im ganzen Körper geführt hätte, die sich ganz anders anfühlte als die Übelkeit, die sie verspürte, wenn sie mit einem echten Virus infiziert war oder ernährungsbedingte Erkrankungen. Weitere gemeldete Symptome sind:

Ohrenschmerzen	Panikattacken
Schlaflosigkeit	Anfälle
Tinnitus (Ohrensausen)	Eine Vibration im Körper spüren
Lähmung	Unerbittlicher Schwindel

Einige sind anfälliger für EHS als andere

In dem Film diskutiert Professor David Carpenter, Direktor des Instituts für Gesundheit und Umwelt, einige der wissenschaftlichen Beweise, die gesundheitliche Auswirkungen von EMFs belegen, beginnend mit der Einführung früher Radarsysteme.

„Militärangehörige, die an Radararbeiten beteiligt waren, gerieten in den Radarstrahl und wurden einer übermäßigen Belastung ausgesetzt. Und es gibt etwa 10 oder 12 Berichte über Personen, die vor dieser plötzlichen Belastung vollkommen gesund waren und nach dieser Belastung unter ständigen Kopfschmerzen litten. an Lichtscheu – sie konnten es nicht ertragen, in der Nähe von Licht zu sein; sie hatten das Gefühl, dass ihr Gehirn nicht richtig funktionierte. Das ist klassische Hyperelektrosensibilität“, sagt er.

Wood weist darauf hin, dass viele EHS-Betroffene ein bestimmtes Gen haben, das die Entgiftung hemmt und sie dadurch zu langsamen Entgiftern macht. Tatsächlich vergleicht Lucinda Grant ³ in ihrem Buch „The Electrical Sensitivity Handbook“ ² EHS mit der multiplen chemischen Empfindlichkeit (MCS), was ein treffender Vergleich ist. Noch schlimmer wären jedoch Defekte in den Genen für die spannungsgesteuerten Kalziumkanäle CACNA1C.

Auch wenn es in dem zwei Jahre alten Video nicht erwähnt wird, zeigen neuere Arbeiten, dass Menschen mit genetischen Varianten in spannungsgesteuerten Kalziumkanälen (VGCCs) offenbar auch viel häufiger an EHS leiden. Dies macht Sinn, wenn man bedenkt, dass die VGCCs wahrscheinlich dafür verantwortlich sind, dass EMFs Ihren Körper schädigen.

Oftmals reagieren Menschen mit EHS auch sehr empfindlich auf Chemikalien oder leiden an MCS. ⁴ Dies ist logisch, da Ihr Nervensystem ein primärer Ort ist, der sowohl von Chemikalien als auch von elektromagnetischen Feldern beeinflusst wird, und wenn Ihr Nervensystem durch toxische Einwirkungen geschädigt wurde, kann dies Sie auch anfälliger für EHS machen.

Die Forschung von Dr. Yoshiaki Omura ⁵ zeigt, dass Ihr Körper umso mehr zu einer virtuellen Antenne wird, die tatsächlich Strahlung konzentriert, je stärker Ihr System **mit Schwermetallen** aus Silberamalgamfüllungen, dem Verzehr von kontaminiertem Fisch, dem Leben flussabwärts von Kohlekraftwerken usw. kontaminiert ist. was es weitaus destruktiver macht. Zu den weiteren Risikogruppen für die Entwicklung von EHS zählen Personen mit:

- Schädigung des Rückenmarks; Schleudertrauma; Hirnschädigung oder Gehirnerschütterung
- Beeinträchtigte Immunfunktion; Lupus oder chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
- Bakterielle und/oder parasitäre Infektionen wie Lyme
- Die ganz Kleinen und die ganz Alten
- Tinnitus – Es gibt tatsächlich Hinweise auf eine gemeinsame Pathophysiologie zwischen EHS und Tinnitus. ⁶ In dieser Studie hatten fast 51 % der EMF-überempfindlichen Patienten Tinnitus, verglichen mit nur 17,5 % der Kontrollpersonen.

Als interessanter Nebenbemerkung: Anfang des Jahres hatte ich in meinem Haus ein Bauleck, das Schimmelschäden verursachte. Ich habe eine Schimmelsanierung durchführen lassen und der Vorarbeiter litt seit über 15 Jahren an Tinnitus. Er reagierte auch empfindlich auf Schimmel.

Ich erkannte sofort, dass dies ein häufiges Symptom der EMF-Überempfindlichkeit war, also nahm ich ihn mit in mein Schlafzimmer, wo es nur sehr geringe Radiofrequenzen und elektrische Felder gibt. Es war das erste Mal seit 15 Jahren, dass sein Klingeln verschwand. Für ihn war es eine eindringliche Erfahrung und motivierte ihn, seine EMF-Belastung radikal zu reduzieren.

Laut den Autoren dieser Studie: „Eine individuelle Verletzlichkeit, die wahrscheinlich auf ein überaktiviertes kortikales Stressnetzwerk zurückzuführen ist, scheint sowohl für elektromagnetische Überempfindlichkeit als auch für Tinnitus verantwortlich zu sein. Daher sollten sich therapeutische Bemühungen auf Behandlungsstrategien (z. B. kognitive Verhaltenstherapie) konzentrieren, die auf eine Normalisierung abzielen.“ dieses dysfunktionale Notnetzwerk“

Grant arbeitet mit vielen Kindern mit EHS, bei denen die Hauptsymptome meist Kopfschmerzen, Gehirnebel und Lernschwierigkeiten sind. Derzeit ist er in einen Rechtsstreit in Massachusetts verwickelt, in dem die Eltern eines 9-jährigen Kindes mit EHS die Schule verklagten, weil sie sich weigerte, ihm einen WLAN-freien Raum zur Verfügung zu stellen.

Gesundheitliche Auswirkungen der EMF-Exposition

Während viele immer noch an der Realität von EHS zweifeln, gibt es umfangreiche – und zunehmende – Forschungsergebnisse, die zeigen, dass EMF tatsächlich schädlich für die menschliche Gesundheit sind. Untersuchungen haben beispielsweise gezeigt, dass EMFs ⁷sind

Erzeugen Sie übermäßigen oxidativen Stress – EMFs aktivieren spannungsgesteuerte Kalziumkanäle, die sich in der Außenmembran Ihrer Zellen befinden. ^{8, 9, 10, 11, 12} Sobald die VGCCs aktiviert sind, öffnen sie sich und ermöglichen einen abnormalen Zustrom von Kalziumionen in die Zelle. Das überschüssige Kalzium löst eine chemische Kaskade aus, die zur Bildung von Peroxynitriten führt, extrem starken oxidativen Stressfaktoren, von denen man annimmt, dass sie eine Grundursache für viele der heutigen chronischen Krankheiten sind.

In Ihrem Körper modifizieren Peroxynitrite Tyrosinmoleküle in Proteinen, um eine neue Substanz, Nitrotyrosin, zu erzeugen und strukturelle Proteine zu nitrieren. ¹³ Veränderungen durch Nitrierung sind in menschlichen Biopsien von Atherosklerose, Myokardischämie, entzündlicher Darmerkrankung, amyotropher Lateralsklerose und septischer Lungenerkrankung sichtbar. ¹⁴

Öffnen Sie die Blut-Hirn-Schranke , sodass Giftstoffe in Ihr Gehirn gelangen können.

DNA fragmentieren – Studien haben gezeigt, dass elektromagnetische Felder eine DNA-Fragmentierung verursachen. Erheblicher oxidativer Stress durch Peroxynitrite kann auch zu Einzelstrangbrüchen der DNA führen. ¹⁵

Schädigt Mitochondrien und beeinträchtigt den Protonenfluss und die ATP-Produktion – das Enzym ATP-Synthase – das Protonenströme durch einen Wasserkanal leitet, ähnlich wie Strom durch einen Draht – erzeugt mithilfe dieses Protonenflusses Energie in Form von ATP aus ADP. Magnetfelder können die Durchlässigkeit des Wasserkanals für Protonen verändern und dadurch den Strom verringern.

Dadurch erhalten Sie weniger ATP, was systemweite Folgen haben kann, von der Förderung chronischer Krankheiten und Unfruchtbarkeit bis hin zur Verringerung der Intelligenz.

Zellfunktion durch übermäßige Ladung verändern – In einem früheren Interview erklärte Alasdair Philips, Gründer von Powerwatch, ¹⁶, wie EMF-Exposition die Zellfunktion durch übermäßige Ladung verändert. Im Wesentlichen funktioniert die Zelle wie ein Gel, das durch elektrische Ladung zusammengehalten wird. Wenn die Ladung durch einen massiven Elektroneneinstrom zu groß wird, wird die Funktion der Zelle gestört.

Erhöhen Sie das Risiko für abnormales Zellwachstum und Krebs, einschließlich Leukämie und Krebs des Gehirns, des Hörnervs, der Speicheldrüse, der Augen, der Hoden, der Schilddrüse und der Brust – bereits 2011 waren die Beweise stark genug für die Internationale Agentur für Krebsforschung, die Krebsforschungsabteilung der Weltgesundheitsorganisation, hat Mobiltelefone als „möglicherweise krebserregend“ der Gruppe 2B eingestuft. ¹⁷

Seitdem haben eine Reihe von Studien Belege dafür gefunden, dass EMF ein krebserzeugendes Potenzial haben, darunter auch zwei kürzlich von der Regierung finanzierte Studien. ^{18, 19, 20}

Hat neurologische Auswirkungen – Studien aus den 1950er und 1960er Jahren zeigen, dass das Nervensystem das Organ ist, das am empfindlichsten auf EMFs reagiert. Einige dieser Studien zeigen massive Veränderungen in der Struktur von Neuronen, einschließlich Zelltod und synaptischer Dysfunktion. Zu den Folgen einer chronischen EMF-Exposition im Gehirn gehören Angstzustände, Depressionen, Autismus und die Alzheimer-Krankheit, die Martin Pall, Ph.D., in einer Arbeit aus dem Jahr 2016 detailliert beschreibt. ²¹

Trägt zu Fortpflanzungsproblemen bei beiden Geschlechtern bei – Beispielsweise kann die vorgeburtliche Exposition gegenüber Magnetfeldern das Risiko einer Fehlgeburt einer schwangeren Frau fast verdreifachen. ²² Mehrere andere Studien sind zu ähnlichen Schlussfolgerungen gekommen. ^{23, 24, 25, 26, 27} Studien zeigen, dass EMF-Strahlung von Mobiltelefonen und Laptops bei Männern die Beweglichkeit und Lebensfähigkeit der Spermien verringert ^{28, 29} und die DNA-Fragmentierung der Spermien erhöht. ³⁰

Verändert Ihr Mikrobiom und macht aus ansonsten nützlichen Mikroben Krankheitserreger. In dem Buch „Cross Currents“ stellt Dr. Robert Becker fest, dass, wenn Sie eine Bakterienkultur abnormalen elektromagnetischen Feldern aussetzen, die Bakterien glauben, dass sie von Ihrem Immunsystem angegriffen werden, und beginnen, als Schutzmechanismus viel virulenteres Mykotoxin zu produzieren.

Auch dies kann weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit haben, da wir mittlerweile wissen, dass Ihr Mikrobiom eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielt.

Menschliches Leben und EMFs

Wie Blake Levitt, Autor von „Electromagnetic Fields: A Consumer's Guide to the Issues and How to Protect Ourselves“, ³¹ im Film erklärt, existiert alles Leben auf dem Planeten Erde im Einklang mit dem natürlichen elektromagnetischen Feld der Erde.

„10-Hertz-Frequenzen gehen vom Kern der Erde aus [und] genau dort findet das menschliche bewusste Denken statt“, erklärt sie. „Was wir mit der Technologie gemacht haben, ist die Einführung von Signaleigenschaften, die es in der Natur nicht gibt; Leistungsdichten, die es auf der Erdoberfläche natürlicherweise nicht gibt ... und andere Formen von Pulsationen, die es in der Natur nicht gibt. Darin gibt es keine Konsequenz.“ Biologie, die versteht ... wie man sich darauf einstellt.“

Levitt geht weiter darauf ein, wie vom Menschen verursachte EMFs alles Leben stören; nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Insekten und Pflanzen. Es stört unsere natürlichen zirkadianen Zyklen, Hormonspiegel und saisonalen Veränderungen, die sowohl beim Menschen als auch bei anderen Arten auftreten (z. B. die Migrationsaktivitäten von Vögeln und Schmetterlingen).

Sie bezeichnet menschengemachte elektromagnetische Felder aufgrund ihrer Wirkung als „ernsthaftes Umweltgift“. „Es ist eine Form der energetischen Verschmutzung, und die Menschen müssen es als solche verstehen.“

Warum manche Menschen Symptome entwickeln und andere nicht

Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die Hauptgefahr durch EMFs, einschließlich Mobilfunkstrahlung, nicht Krebs ist, sondern vielmehr systemische Zell- und Mitochondrienschäden, die die Gesundheit im Allgemeinen gefährden und zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen und chronischen Krankheiten beitragen können.

Ob Sie es spüren oder nicht, es entsteht ein Schaden. In gewisser Hinsicht sind Menschen mit EHS im Vorteil, da sie aufgrund des ausgeprägten Unbehagens proaktive Maßnahmen ergreifen, um eine Exposition zu vermeiden, während alle anderen davon nichts mitbekommen.

Neben proaktiven Maßnahmen zur Reduzierung der Exposition (siehe Anleitung unten) können auch verschiedene Formen der Energiemedizin ³², bei denen Sie das angeborene elektrische System und Meridiannetzwerk Ihres Körpers stärken, eine entscheidende Komponente der EHS-Behandlung sein. Indem Sie die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers gegenüber EMFs stärken, können viele störende Symptome gelindert oder beseitigt werden, sodass Sie leichter ein normales Leben führen können.

Zuflucht vor EMFs finden

Heutzutage ist diese energetische Verschmutzung so weit verbreitet, dass selbst viele Naturgebiete nicht mehr den Zufluchtsort vor EMFs bieten, den EHS-Betroffene benötigen. Wood nimmt das Filmteam mit zu ihrem Erholungsort tief in der Wildnis, wohin sie geht, wenn ihre Symptome unerträglich werden. Hier verschwinden alle ihre Symptome.

Das Green Bank Observatory ³³ in West Virginia ist eine nationale „Radio-Ruhezone“, was bedeutet, dass es in der Gegend keinen Mobilfunkempfang gibt. Laut dem Geschäftsführer der Sternwarte, Michael Holstine, haben hier auch viele EHS-Betroffene Zuflucht gefunden.

Howard ist einer von ihnen. Alle zwei Wochen fährt ihr Mann von ihrem Zuhause in New York aus zu ihr nach Green Bank. Durch das Leben in Green Bank muss Howard nicht mehr in einem abgeschirmten Raum bleiben und kann Orte besuchen, ohne sich um elektromagnetische Felder sorgen zu müssen.

In diesem Bereich beträgt der Hintergrundpegel der EMF etwa 3,6 Millivolt pro Meter (mVm). Dies ist ein sehr sicherer Wert, da alles unter 10 mVm als sehr sicher gilt. Der größte Teil meines Hauses wurde auf diesem Niveau saniert, insbesondere mein Schlafzimmer. [Sie können ein Acousticom 2](#)
³⁴ erwerben, um den EMF-Wert Ihres Zuhauses zu messen.

Vorstadtgebiete können einen Hintergrundpegel von etwa 400 mVm aufweisen, während Hotspots mehrere Tausend mVm messen können. In Manhattan hat die Hinzufügung Tausender drahtloser Kioske in den fünf Bezirken den Hintergrundpegel dem Film zufolge auf etwa 20.000 mVm erhöht.

EHS-Ressourcen

Schweden ist führend bei der Anerkennung und Bekämpfung von EHS, vor allem aufgrund der Fortschritte von Elöverkänsligas Riksförbund ³⁵ – dem schwedischen Verband für Elektrosensible. Der Verein produziert und vertreibt Bildungsliteratur, die dazu beigetragen hat, das Bewusstsein für das Phänomen auf der ganzen Welt zu schärfen.

Die EMF Experts-Website ³⁶ listet EMF-Gruppen weltweit auf, an die Sie sich mit Fragen, Anliegen und Unterstützung wenden können. EMFsafehome.com ³⁷ listet außerdem eine Reihe von Veröffentlichungen auf, in denen Sie mehr über die Gefahren von EMFs erfahren können.

Informationen, einschließlich eines Videovortrags zum Thema EHS, finden Sie auf EMFsafetynetwork.org. ³⁸ Sollten Sie schließlich Hilfe bei der Sanierung Ihres Hauses benötigen, sollten Sie die Beauftragung eines ausgebildeten Baubiologen in Betracht ziehen. Eine Auflistung finden Sie auf der Website des International Institute for Building-Biology & Ecology. ³⁹

Abhilfestrategien zur Verringerung der EMF-Exposition

Mehrere der EMF-Betroffenen im Film erklären, wie sie die EMFs in ihren Häusern mit verschiedenen Mitteln beseitigt haben. Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen helfen, **Ihre EMF-Exposition zu reduzieren**. Anleitungen und Lösungen zur Abschwächung elektrischer und magnetischer Felder finden Sie auch in diesem Dokument „Gesunde Verkabelungspraktiken“ ⁴⁰.

Nächtliche Sanierung

Schalten Sie nachts die Leistungsschalter (oder einen Fernschalter) für Stromkreise in und um Ihr Schlafzimmer aus, um elektrische Felder mit 60 Hz Wechselstrom zu reduzieren. Wenn Sie über metallummantelte Kabel verfügen und Ihre Unterbrecher nachts eingeschaltet lassen können, verwenden Sie manuelle oder ferngesteuerte Steckdosenschalter, um die Stromversorgung der Lampenkabel aus Kunststoff innerhalb von 6 bis 8 Fuß vom Bett zu unterbrechen, oder verkabeln Sie die Lampen neu mit MuCord von LessEMF. com.

Fast der gesamte schmutzige Strom im Schlafzimmer wird automatisch gelöscht, wenn Sie schlafen, wenn Sie die Leistungsschalter ausschalten, um die elektrischen 60-Hz-Wechselstromfelder zu reduzieren, da schmutziger Strom von der Spannung abhängt, die abgeschaltet wird.

Wenn Sie über metallummantelte Leitungen verfügen, bleibt die Spannung bestehen. Verwenden Sie in diesem Fall Filter, um Spannungsspitzen aus Ihrem Strom zu entfernen, und verwenden Sie Messgeräte, um sicherzustellen, dass sie sich im sicheren Bereich befinden. Halten Sie die Filter weiter vom Bett entfernt, da sie ein lokalisiertes Magnetfeld von etwa 2 bis 3 Fuß aussenden.

Benutzen Sie einen batteriebetriebenen Wecker, idealerweise einen ohne Licht. Für Sehbehinderte verwende ich eine sprechende Uhr. ⁴¹

Erwägen Sie, das Bett Ihres Babys in Ihr Zimmer zu verlegen oder die Türen zwischen Ihren Schlafzimmern offen zu halten, anstatt ein drahtloses Babyphone zu verwenden. Alternativ können Sie einen fest verkabelten Monitor verwenden.

Wenn Sie WLAN nutzen müssen, schalten Sie es bei Nichtgebrauch aus, insbesondere nachts, wenn Sie schlafen.

Für eine umfassendere HF-Abschirmung können Sie erwägen, die Wände und die Decke (und ggf. den Boden) Ihres Schlafzimmers mit spezieller Abschirmfarbe zu streichen, die HF-Strahlen von innen sowie von externen Quellen wie Mobilfunkmasten, intelligenten Messgeräten, Radio- und Fernsehgeräten abschirmt. Fernsehtürme und WLAN-Router und schnurlose Telefone der Nachbarn in einem Apartment- oder Eigentumswohnungsgebäude.

Fenster können mit Metallfenstergitter oder transparenter Folie abgedeckt werden. Verkleiden Sie Ihre Vorhänge mit RF-abschirmendem Stoff. Erwägen Sie für Ihr Bett einen abschirmenden Betthimmel.

Tagesstrategien zur Reduzierung unnötiger EMF-Exposition

Um tagsüber eine wichtige Art der EMF-Belastung zu reduzieren, sollten Sie die Verwendung von Stetzer-Filtern in Betracht ziehen, um die Erzeugung schmutziger Elektrizität oder elektromagnetischer Störungen zu verringern. Sie können diese auch zur Arbeit oder auf Reisen mitnehmen. Dies ist möglicherweise die beste Strategie, um den Schaden durch EMF-Exposition aufgrund von Spannungstransienten zu reduzieren, da es den Anschein hat, dass die meisten davon durch die Frequenzen erzeugt werden, die die Filter entfernen.

Vermeiden Sie tagsüber elektrische 60-Hz-Felder, wenn Sie Ihren Computer verwenden, indem Sie sicherstellen, dass er über einen dreipoligen, geerdeten Stecker und nicht über einen zweipoligen, nicht geerdeten Stecker verfügt. Trennen Sie den zweipoligen Adapter vom Transformator Ihres Apple MacBook und schließen Sie ein geerdetes Wechselstromkabel an.

Wenn Ihr PC-Laptop über ein Netzkabel mit einem zweipoligen Stecker verfügt, verbinden Sie ein USB-Erdungskabel von LessEMF.com mit einem USB-Anschluss Ihres Computers und einer ordnungsgemäß geerdeten Steckdose. Sie können abgeschirmte Wechselstromkabel für jeden PC-Computer-Tower oder iMac bei Safe Living Technologies (slt.co) oder Electrahealth.com bestellen.

Sie können mit iPhones und iPads im Flugzeugmodus eine Verbindung zum Internet herstellen, indem Sie einen Lightning-zu-Ethernet-Adapter verwenden und das Gerät in den Flugzeugmodus versetzen. Sie benötigen ein abgeschirmtes, geerdetes Cat-6- oder 7-Ethernet-Kabel sowie ein Ethernet-Erdungsadapterset von Electrahealth.com, um elektrische Felder zu vermeiden.

Metalllampen strahlen hohe elektrische Felder aus, da das Metall, insbesondere bei Stehlampen, elektrische Felder verstärkt. Reduzieren Sie dies durch eine Neuverkabelung mit abgeschirmtem MuCord von LessEMF.com.

Halten Sie ungeschirmte Netzkabel von Ihren Beinen und Füßen an Ihrem Computer zu Hause (und im Büro) fern, um elektrische Felder während der Arbeit zu vermeiden. Transformatoren, die an einen Überspannungsschutz unter Ihrem Schreibtisch angeschlossen sind, senden starke Magnetfelder aus. Bewegen Sie sie mehr als 2 bis 3 Fuß von Ihren Füßen entfernt.

Verbinden Sie Ihren Desktop-Computer über eine kabelgebundene Ethernet-Verbindung mit dem Internet. Stellen Sie dann, was ebenso wichtig ist, sicher, dass Sie Ihren Desktop in den Flugzeugmodus versetzen. Vermeiden Sie außerdem kabellose Tastaturen, Trackballs, Mäuse, Spielekonsolen, Drucker und tragbare Handtelefone. Entscheiden Sie sich für die kabelgebundene Version und deaktivieren Sie WLAN und Bluetooth, wann immer möglich.

Arbeiten Sie im Idealfall daran, Ihr Haus fest zu verkabeln, damit Sie ganz auf WLAN verzichten können. Denken Sie daran, WLAN und Bluetooth auf Ihrem Router und Computer immer manuell auszuschalten, wenn Sie dies tun. Das passiert nicht automatisch, wenn Sie ein Ethernet-Kabel anschließen.

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie mit einem WLAN-Router praktisch einen Mobilfunkmast in Ihrem Zuhause haben. Und was noch wichtiger ist: Denken Sie daran, dass das Gerät direkt vor Ihnen, das mit dem Router kommuniziert, auch schädliche HF-Signale direkt in Ihren Körper sendet. Die meisten Menschen vergessen dies, weil Funksignale unsichtbar sind. Man kann sie weder sehen noch riechen, so wie man Zigaretten rauchen kann, und sie sind still.

Idealerweise verzichten Sie auf WLAN und nutzen einfach eine Kabelverbindung, um auf das Internet zuzugreifen. Wenn Sie unbedingt einen Router haben müssen, können Sie ihn in einer abgeschirmten Tasche oder einem Maschendrahtkasten unterbringen und ihn dann so weit wie möglich von Ihrem Sitzplatz entfernen. Stellen Sie den Router niemals in einem Schlafzimmer oder in einem Umkreis von 15 bis 20 Fuß darauf auf. Sie können abgeschirmte Beutel und Netzboxen online finden oder Ihre eigenen aus Swiss Shield-Stoff herstellen.

Wenn Sie einen neueren, dünneren Laptop ohne Ethernet-Anschlüsse haben, können Sie mit verschiedenen Adaptern über eine kabelgebundene Ethernet-Verbindung von jedem Thunderbolt-, USB- oder USB-C-Anschluss aus eine Verbindung zum Internet herstellen. Dies gilt auch für den Lightning-Anschluss von iPhones und iPads. Halten Sie dabei die EMF des elektrischen Feldes niedrig (siehe oben).

Achten Sie bei der Suche nach einem schnurgebundenen Telefon für Ihren Festnetz- oder VoIP-Anschluss darauf, kein Hybridmodell mit Schnur/Schnurlos zu kaufen. Sie verfügen über einen schnurgebundenen Hörer, verfügen aber im Inneren über einen kabellosen Sender, der immer eingeschaltet ist. Achten Sie auf die Bezeichnung „DECT 6.0“ auf der Box und dem Telefon sowie auf eine schnurlose Verlängerung im Inneren der Box.

Selbst wenn Sie die Erweiterung nie verwenden, sendet die Basiseinheit rund um die Uhr lautlos ein Funkfrequenzsignal, insbesondere wenn Sie auf Ihrem Nachttisch, Schreibtisch oder der Küchentheke sitzen. Steigen Sie auf schnurgebundene Festnetztelefone um und nutzen Sie diese auch zu Hause. Rufen Sie Ihr Mobiltelefon zu Hause an Ihre Festnetznummer weiter und versetzen Sie Ihr Mobiltelefon in den Flugmodus.

Vermeiden Sie es, Ihr Mobiltelefon am Körper zu tragen, es sei denn, Sie befinden sich im Flugmodus, und schlafen Sie niemals damit in Ihrem Schlafzimmer, es sei denn, es befindet sich im Flugmodus. Selbst im Flugmodus können manche Handys Signale aussenden, weshalb ich mein Handy in eine Faraday-Tasche stecke. ⁴²

Wenn Sie Ihr Mobiltelefon verwenden, verwenden Sie die Freisprecheinrichtung und halten Sie das Telefon mindestens einen Meter von Ihnen entfernt. Verwenden Sie aus Gründen der Privatsphäre einen Air-Tube-Kopfhörer. Versuchen Sie, Ihre Zeit am Telefon drastisch zu verkürzen. Normalerweise benutze ich mein Mobiltelefon weniger als 30 Minuten im Monat und meistens auf Reisen. Verwenden Sie stattdessen auf Reisen VoIP-Softwaretelefone, die Sie nutzen können, während Sie über eine Kabelverbindung mit dem Internet verbunden sind, oder, noch besser, ein Festnetztelefon.

Allgemeine Haushaltssanierung

Wenn Sie immer noch einen Mikrowellenherd verwenden, sollten Sie darüber nachdenken, ihn durch einen Dampf-Konvektionsofen zu ersetzen, der Ihre Speisen genauso schnell und viel sicherer erhitzt. Messen Sie Magnetfelder in der Nähe von Elektronikgeräten und Digitaluhren an der Vorderseite von Herden und Geschirrspülern. Halten Sie sich von diesen fern (unter 1 mg). Vermeiden Sie grundsätzlich Induktionskochfelder, da diese sehr hohe Magnetfelder weit in Ihre Küche abstrahlen.

Vermeiden Sie die Verwendung „intelligenter“ Geräte und Thermostate, die auf drahtlose Signale angewiesen sind. Dazu würden alle neuen „intelligenten“ Fernseher gehören. Sie werden smart genannt, weil sie ein Wi-Fi-Signal aussenden. Anders als bei Ihrem Computer können Sie das Wi-Fi-Signal bei einigen Modellen nicht ausschalten, wenn Sie eine Verbindung zu einem kabelgebundenen Ethernet-Kabel herstellen (bei Smart-TVs von Sony ist dies möglich).

Erwägen Sie stattdessen die Verwendung eines großen Computermonitors als Fernseher, da dieser kein WLAN ausstrahlt. Vermeiden Sie außerdem „intelligente Lautsprecher“, die kontinuierlich HF-Signale in den Raum senden.

Vermeiden Sie elektrische Betten und Stühle. Wenn Sie sie verwenden, schließen Sie sie an eine Steckdosenleiste an und schalten Sie diese aus, wenn Sie darin schlafen oder sitzen. Vermeiden Sie hohe elektrische Felder durch nicht geerdete Kabel und Metallrahmen. Vermeiden Sie außerdem Magnetfelder von Transformatoren, die sich möglicherweise direkt unter Ihrem Körper befinden, und WLAN am Fußende einiger Betten. Schalten Sie diese beim Schlafen unbedingt aus.

Ersetzen Sie Kompaktleuchtstofflampen durch Glühlampen, da Kompaktleuchtstofflampen schmutzigen Strom erzeugen. Entfernen Sie idealerweise alle Leuchtstofflampen aus Ihrem Haus. Sie geben nicht nur ungesundes Licht ab, sondern, was noch wichtiger ist, sie übertragen tatsächlich Strom auf Ihren Körper, nur wenn sie sich in der Nähe der Glühbirnen befinden. Viele LEDs sind sauberer als Kompaktleuchtstofflampen, am besten eignen sich jedoch Glühlampen, darunter auch neue Halogenleuchtstofflampen.

Dimmerschalter sind eine weitere Quelle für schmutzigen Strom. Erwägen Sie daher die Installation normaler Ein-/Ausschalter anstelle von Dimmerschaltern. Zentrale Lichtsteuerungssysteme (Crestron, Lutron) verfügen in der Regel über sauberere Dimmmodule. Fordern Sie festverdrahtete und keine drahtlosen Tastaturen an, wenn Sie zentrale Steuerungssysteme verwenden, insbesondere in der Nähe von Betten.

Verzichten Sie so lange wie möglich auf intelligente Zähler oder, wenn Sie sich nicht dagegen entscheiden können, fügen Sie eine Abschirmung zu einem vorhandenen intelligenten Zähler hinzu, von denen einige nachweislich die Strahlung um 98 bis 99 % reduzieren. ⁴³

•

•