

Elektrostress reduzieren

Die Informationsübertragung im menschlichen Körper wird durch elektromagnetische Vorgänge gesteuert. Das Nervensystem macht den Menschen zu einer extrem empfindlichen Antenne. Nebst den natürlichen Energien, die aus dem Erdmagnetfeld und dem Kosmos permanent auf das Energiefeld des Menschen einwirken, gibt es leider auch eine Vielzahl negativer Strahlungen, die den Menschen krank machen. Sie werden allgemein als Elektrosmog bezeichnet. Unter Elektrosmog versteht man jede Art und Intensität von elektromagnetischer Strahlung, welche bei der Erzeugung, dem Transport und dem Verbrauch technisch erzeugter elektrischer Energie in die Biosphäre gelangt.

Elektrosmog ist eine Erscheinung, an die sich unser Organismus nicht gewöhnen kann. Rundfunk- und Fernsehsender, Satelliten, Radaranlagen, Natel Antennen, Richtfunkanlagen, Starkstromleitungen, herkömmliche Elektroinstallationen und Apparate und sogar unsere Handys lösen aufgrund der elektromagnetischen Strahlung, die sie abgeben, bei Menschen, die solchen Störfeldern über eine längere Zeit ausgeliefert sind, Stressreaktionen aus, die zu Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit und allerlei körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Potenzstörungen oder Herz-Kreislauf-Störungen führen können. Man spricht in diesem Zusammenhang von Elektrostress. Während des Schlafes reagiert der Organismus besonders empfindlich auf Elektrosmog. Da Elektrosmog die Melatonin Produktion hemmt, entstehen als Folge davon Schlafstörungen.

Nicht nur die moderne Kommunikationstechnik, auch die Lebens- und Arbeitsweise im Büro und zuhause hat zu einer kontinuierlichen Zunahme von Elektrostress geführt. Wir können dieser praktisch überall präsenten Gefahr für unsere Gesundheit leider kaum noch entfliehen. Es ist uns aber möglich, den Elektrostress auf ein vernünftiges Mass zu reduzieren, indem wir zum Beispiel die nachfolgenden Elektrotipps zur Reduzierung von Elektrosmog beachten:

- Handys sollten selten bzw. für kurze Anrufe benützen. Die von Handys nur wenige Zentimeter vom Kopf entfernt erzeugte elektromagnetische Strahlung wirkt direkt auf das Gehirn ein. Das Strahlenfeld erzeugt eine Stressreaktion. Untersuchungen haben ergeben, dass Handystrahlen die Temperatur in den ans Ohr grenzenden Gehirnteile um einige Zehntel Grad erhöhen können. Das Tumorrisiko könnte sich durch häufiges Telefonieren mit Handys erhöhen, sagen die Forscher. Spezielle Schutzhüllen vermindern das Strahlenrisiko.
- Halten Sie Abstand zu elektrischen Geräten und Leitungen: ein Meter für nicht abgeschirmte Leitungen, zwei Meter für Elektrogeräte und Leuchtstofflampen, vier Meter für Fernseher. Sitzen Sie nicht direkt vor dem Bildschirm, sondern seitlich davon.
- Mittels eines Phasenprüfers kann man bei eingesteckten, abgeschalteten Geräten feststellen, ob von ihnen ein elektrisches Feld abstrahlt oder nicht. Leuchtet der Phasenprüfer auf, ist das Gerät falsch gepolt. In diesem Falle wechseln Sie einfach die Seiten des Steckers in der Dose und das Problem ist gelöst.
- Fehlerstromschutzschalter (FI-Schalter) schaltet bei Leckströmung den Strom aus.
- Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose von Geräten, die nicht in Betrieb sind. Beim ausgeschalteten, aber eingesteckten Fernsehgerät kann sich die hohe Spannung der Röhre noch über Stunden nach Abschalten des Gerätes halten.
- Strahlenfelder im Auto wären vermeidbar, wenn die herkömmliche Zündanlage gegen eine piezo-elektrische ausgetauscht würde.

- Installieren Sie zu Hause einen automatischen Netzfreischalter (den gleichen Effekt hat das Herausdrehen der Sicherung). Das Abschalten der elektrischen Versorgung im gesamten Schlafbereich und in angrenzenden Räumen während der Nacht fördert einen gesunden Schlaf.
- In Bettnähe sollten keine elektrischen Leitungen angebracht sein. Im Schlafzimmer sollten weder ein Fernsehgerät noch andere Netz betriebene Elektrogeräte (z. B. Radiowecker) installiert sein.
- Achten Sie darauf, dass auch im Nebenzimmer hinter dem Kopfteil Ihres Bettes keine elektrischen Geräte angebracht sind. Die Strahlen gehen nämlich durch die Wand hindurch und wirken auf das äusserst empfindliche Energiefeld Ihres Kopfes ein und können so die Ursache sein für Schlafstörungen, nächtliches Herzrasen, Angstträume usw.
- Bringen Sie Leselampen nicht über dem Kopfende des Bettes an.
- Wenn Sie auf Radio, Radiowecker oder Digitaluhr im Schlafzimmer nicht verzichten wollen, versuchen Sie es doch mit Batteriegeräten ohne Netzanschluss oder halten Sie zumindest einen Abstand von zwei bis drei Metern vom Kopf ein.
- Benutzen Sie keine elektrischen Heizkissen und Heizdecken.
- Vor dem Schlafengehen sollten Sie nicht am Computer arbeiten. Die optische Reizüberflutung versetzt die Netzhaut der Augen in eine nervöse Erregung, die über den Sehnerv an verschiedene Zentren des Gehirns weitergeleitet wird. Als Folge davon wird dem Gehirn weniger Blut und damit auch weniger Sauerstoff zugeführt. Die Schlafstörungen sind somit quasi vorprogrammiert, umso mehr als neben der optischen auch eine elektromagnetische Reizüberflutung einhergeht.
- Laufen Sie öfters barfuss in der freien Natur (insbesondere vor dem Schlafengehen), damit Sie die überschüssigen elektrischen Potenziale in der Form von statischer Elektrizität, die Sie beim Arbeiten und Wohnen in „kranken“ Gebäuden aufgenommen haben, an die Erde abgeben können.
- Gegen Strahlenfelder aus Sendern, Trafostationen und Starkstromleitungen ist man machtlos. Ein Umzug könnte hier die Lösung sein. Menschen mit Herzschrittmachern, Metallteilen im Körper (Gelenkprothesen) sowie mit bestimmten Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Blutgerinnungsstörungen, Nervenleiden und chronischen Schlafstörungen ist diese Massnahme dringend zu empfehlen.