



# EINFACH MAL

**Elektrosmog ist unsichtbar. Man kann ihn auch nicht unmittelbar hören. Doch in unserer mobilen Welt sind wir an fast jedem Ort davon umgeben. Gemeint ist die Belastung, die durch hochfrequente und niederfrequente Strahlung entsteht. Zu ersterer zählt die Strahlung durch Mobilfunk, WLAN oder schnurlose DECT-Telefone. NF-Strahlung ist niederfrequente elektromagnetische Strahlung von allem, das durch Stromkabel läuft.**

**B**alance und Ruhe im eigenen Zuhause oder am Arbeitsplatz danach streben wir alle. Um sich in einem Raum wirklich wohl zu fühlen, spielen viele Facetten eine Rolle. Farben, Materialien, die Anordnung der Möbel und zunehmend auch digitale Medien. Nach einer großen Welle der Begeisterung über die vielfältigen Möglichkeiten von Smartphone, Tablet und Co. kommen nun nach und nach auch andere Seiten zutage. Sie können unser Leben sehr erleichtern, aber auch sehr belasten, gesundheitlich und psycho-sozial, individuell und gesellschaftlich. Ständig erreichbar zu sein, kostet Kraft und Energie. Hochfrequente Strahlung bedeutet massiven Stress für

unsere Körperzellen. Gerade weil viele den Alltag und auch das soziale Leben als zunehmend fordernder, schnelllebiger und anstrengender erleben, allgemeine Stresssymptome, innere Unruhe, Depressionen und Schlafstörungen zugenommen haben, ist es hilfreich und wichtig, einen bewussten, gesundheitlich verträglichen und vor allem auch selbstbestimmten Umgang mit unseren kleinen elektronischen Alleskönnern zu entwickeln.

„Digital Detox“ ist ein Schritt in diese Richtung. Anleitung dazu gibt es immer mehr, Sie haben die Auswahl. Ob es darum geht, nur mal wieder etwas besser abschalten zu können oder ob Sie inzwischen aus lauter

Angst davor, etwas zu verpassen, schon in eine bedenkliche Abhängigkeit geraten sind; in jedem Fall macht es Sinn, mal Abstand zu nehmen, innezuhalten, sich klar zu machen, wann, wie und wo ich zur Ruhe kommen kann. Erst dann kann ich mich selbst wieder spüren, meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und bewusst entscheiden und handeln. Abschalten, verzichten, das hört sich nach Verlust an, kann aber ein echter Gewinn sein: durch ein Mehr an Konzentration, an Zufriedenheit, mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Freude. Ein Mehr an Zeit für direkte menschliche Begegnung und sinnlicher Wahrnehmung, sei es in der Natur oder ungestört beim Essen.

# ABSCHALTEN

WEITBLICK – JO. Magazin

Wenn ich Menschen in ihrem Zuhause oder am Arbeitsplatz berate, dann mache ich zunächst eine ganz sachlich-nüchterne Bestandsaufnahme. Wo ist was und wieviel? Und ist das überhaupt ein Problem? Wenn ja, was hilft und was kann ich tun? Die hochfrequente Strahlung eines Smartphones, Tablets, Schnurlos-Telefons und WLAN-Routers ist – ähnlich wie bei der Atomkraft - unsichtbar, nicht zu hören, nicht zu riechen oder schmecken, für die meisten Menschen auch nicht zu fühlen. Wie es wohl wäre, wenn sie ein Farbe oder Geruch hätte...oder einen Ton machen würde? Mit Hilfe von Messtechnik kann ich die Strahlung erfassen und erfahrbar machen. Das Messgerät ist in der Lage, die Strahlung in ein akustisches Signal umzusetzen, sie wird hörbar: je stärker und näher die Strahlung, desto lauter. Sehr beeindruckend ist immer wieder, wenn das Gerät zum Beispiel direkt vor dem WLAN-Router stehend einschaltet wird. Es wird brüllend laut mit sehr hohen, bedenklichen Messwerten. (Diese setze ich übrigens in Bezug zu den baubiologischen Richtlinien des Instituts für Baubiologie und Nachhaltigkeit (IBN)) Nach einem kleinen Schreck und Aha-Erlebnis kommt die gute Nachricht: mit einem kleinen Knopfdruck (WLAN aus) kann ich mir eine Menge Strahlenbelastung ersparen. Ebenso, wenn ich beim Smartphone den Flugmodus ein- und die „mobilen Daten“ möglichst oft ausschalte. Zumindest das Schlafzimmer sollte strahlungsfrei sein.

Wir sind auch ohne eigenes Zutun tagtäglich hochfrequenter Strahlung ausgesetzt – Tendenz rasant und massiv steigend – und irgendwann muss unser Körper sich davon regenerieren können. Es ist ähnlich wie mit Lärm: wenn wir tagsüber (zu) viel davon abbekommen haben, sehnen wir uns abends umso mehr nach Ruhe. Und wer würde schon freiwillig nachts auf einer lauten Verkehrsinsel schlafen wollen? In anderen Ländern ist man schon einige Schritte weiter: Medizinische Handy-Regeln der Wiener Ärztekammer, ein WLAN-Verbot in Kinderkrippen in Frankreich (2015) und in Island an Schulen (2017) sind nur wenige Beispiele.

Bei der Umwelt- und Verbraucherschutz-Organisation diagnose:funk können Sie sich zu aktuellen Entwicklungen, Schutz- und Handlungsmöglichkeiten fundiert informieren. Insbesondere auch zum aktuellen Thema 5G\*. Spätestens bei dieser Dimension von Strahlung sollten wir uns vor Augen halten, dass unser Organismus evolutionär keine Abwehr, keinen Schutz entwickelt



hat. Anders als bei Mitwesens wie Bakterien, Viren, bei klimatischen Faktoren oder auch bestimmten Stressformen (archaische Antwort Angriff-Starre-Flucht) kann unser Körper sich bei Einflüssen, die der Mensch erfunden hat und die sich rasant verbreitet haben, nicht „mal eben“ anpassen.

diagnose:funk setzt sich für eine umweltverträgliche Funktechnik und den Schutz vor Elektrosmog ein. Sie finden dort einen Handy-Leitfaden zur Reduzierung der Strahlenbelastung, hilfreiche Informationen für Kinder und Jugendliche und Vieles mehr. Und da bei ernstesten Themen eine Prise Humor sehr wirksam sein kann, gucken Sie sich doch mal bei YouTube den Telefon-Sketch mit Frieda Braun an! Danach können Sie vielleicht auch einem jungen Menschen erklären, wieso manche Älteren so etwas Komisches wie „den Hörer auf die Gabel legen“ sagen. «

**Corinna Furmanek** • Raumgestaltung und Beratung • Schillstr. 7 • 24118 Kiel  
www.corinna-furmanek.de  
Tel. 0431-1282021

\* 5G: eine neue Mobilfunk-Technologie, die 100-mal mehr Daten in 100-mal höherer Geschwindigkeit als bisher übertragen soll. Das geht nur mit einer wesentlich höheren Dichte an Mobilfunk-Antennen.

