



Digitale Balance

NORDWESTSCHWEIZ



EHS

Ein Frühwarnsystem spricht an.
Zeit für ein ausgesprochenes DANKE!

Glasfaser

Die Gigabit-Strategie des Bundes - FTTH
Welche Rolle spielt Mobilfunk dabei?

Bildungswesen

Aufwachsen mit digitalen Medien.
Wer übernimmt Verantwortung?

Politik

Wenn ein Gelübde verpflichtet.
Was daran hindert...

Elektromagnetische Felder sind überall. Und deren Intensität wachsen mit dem rasanten Tempo der Entwicklung der Technik.

Was bedeutet Elektrosensibel?

EHS ist keine Krankheit, sondern eine Fähigkeit, uns alle vor der wachsenden Strahlung zu warnen.

Wussten Sie, dass alle Zellen in unserem Körper durch sehr schwache elektromagnetische Impulse miteinander kommunizieren?

Unser Gehirn erhält unsere Wahrnehmung als elektrische Signale über die Nervenbahnen. Unsere Muskeln und damit unsere Bewegungen werden durch elektrische Impulse vom Gehirn gesteuert.

Nahezu alle unsere Körperfunktionen und die damit verbundenen elektromagnetischen Felder in unserem Körper sind messbar und werden in der Schulmedizin zur Diagnose verwendet.

Es ist naheliegend, dass die selben elektromagnetischen Felder, wenn sie von aussen auf unseren Körper einwirken, die «normale» Funktionen damit beeinflussen können. Und es ist naheliegend, dass es nicht nur Menschen sondern alle Lebewesen betrifft.

Aber wir Menschen haben kein extra dafür ausgebildetes Organ um künstlich erzeugte elektromagnetische Felder wahrzunehmen. Und doch sind biologische Effekte nachweisbar, die sich auf unsere Befindlichkeit und unser Immunsystem auswirken.

Menschen, die mit körperlichen Symptomen auf die künstlichen elektromagnetischen Felder reagieren, werden als *elektrosensibel*, *elektrohochsensibel* oder **elektrohypersensibel** (EHS) bezeichnet.

Diese Symptome und deren Ursachen sind nicht einfach einzuordnen, da sie sehr facettenreich sind. Jeder Körper kann anders auf die gleichen Ursachen reagieren. Jede Umgebung verfügt über eine andere Vielfalt aus künstlich erzeugten elektromagnetischen Feldern.



**Es ist höchste Zeit,
EHS betroffenen
Personen für ihre
Frühwarnung
dankbar zu sein!**

EHS steht für Elektrohypersensibilität – also dafür, dass bei Lebewesen Veränderungen im Organismus mess- und nachweisbar sind, die von elektromagnetischen Feldern ausgelöst werden. Wenn diese Veränderungen zu Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen, spricht man von EHS-Betroffenheit.

Grenzwerte

Für alle technischen Quellen von Strahlung (elektromagnetische Felder) gibt es gesetzlich vorgeschriebene Grenzwerte. Doch schützen uns diese genügend?

Beim Mobilfunk liegen diese Grenzwerte z.B. zwischen 4V/m und 6V/m. Studien zeigen, dass von EHS betroffene jedoch schon unter 1V/m ansprechen. Es sind Abweichungen der Normalwerte im Körper mess- und nachweisbar, bis hin zu pathologischen Befunden.

Wer ist betroffen?

Betroffen von Elektrohypersensibilität sind mindestens zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung, das sind rund **800'000 Menschen!**

Quelle: Verein Schutz vor Strahlung

Die Sprache unseres Körper verstehen

Folgende Symptome können auf EHS als Ursache hinweisen. Es sind Marker oder Zeiger unseres Körpers, dass er sich in einer herausfordernden oder ausserordentlichen Lage befindet.

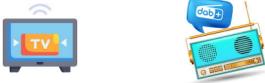
- x Kopfschmerzen
- x Engegefühl im Brustbereich und Herzprobleme
- x Herzerkrankungen (Arrhythmie, Bluthochdruck)
- x Tinnitus
- x Totales Aufgewühlt-sein ohne ersichtlichen Grund
- x Schlafprobleme
- x Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen
- x Gefühl von Vibrieren im Körper, Kribbeln
- x Hautjucken, -brennen oder -kribbeln, Hautausschläge
- x Schwindel
- x Panikattacken
- x Konzentrationsstörungen
- x Chronische Müdigkeit

Quelle: <https://diagnose-ehs.org/die-erkrankung/symptome/>

Sich schützen!

Weniger ist mehr, das gilt auch hier. Unser Körper ist normalerweise in der Lage sich zu regenerieren. Er braucht dafür Zeit und Ruhe. Mit einer Reduktion der auslösenden Faktoren - in diesem Fall die elektromagnetischen Felder - gewähren Sie ihrem Körper Erholungsphasen, die er benötigt. In der folgenden Tabelle finden Sie eine Auswahl an Schutzmöglichkeiten.

	<p>Verwenden Sie eine draht gebundene Internetverbindung beim Computer, Laptop oder Fernsehen anstelle von WLAN/WiFi</p> <p>LAN-Kabel = Ethernet-Kabel</p> <p>WLAN-Schalter: WiFi am Router ausschalten!</p> <p>Wenn Laptop mit LAN-Kabel verbunden ist, zusätzlich Flugmodus aktivieren!</p> <p>Keine Funkmaus oder Funktastatur benutzen, sondern mit kabelgebundene Peripherie.</p>
---	--

	<p>Keine schnurlosen Telefone (DECT) verwenden. Viele Basisstationen strahlen ständig, auch wenn nicht telefoniert wird. ECO-Mode oder ECO-plus-Mode aktivieren.</p>
	<p>Zu Hause: Ethernet Adapter (auf USB-C) einsetzen und damit Smartphone über drahtgebundenes Internernet verwenden</p> <p>Unterwegs: nur einschalten was benötigt wird; d.H. bei Nichtgebrauch Flugmodus einschalten. Falls WiFi/WLAN vorhanden nur dieses aktivieren. Wenn kein WiFi/WLAN vorhanden mobile Daten ein- und WiFi ausschalten.</p> <p>Im Flugmodus strahlt ein Handy am wenigsten Ein Handy mit einem tiefen SAR-Wert verwenden. Kopfhörer mit Luftkabel verwenden. Nicht am Ohr telefonieren. Handy nicht direkt am Körper tragen.</p>
	<p>Kleiden Sie sich mit schützender Kleidung. Diese Kleidung verfügt über Silber- und Kupferfäden, sieht aus wie normale Kleidung, schützt jedoch durch den eingenähten faradayschen Käfig. Verwenden sie schützende Vorhänge, Baldachine, etc. zu Hause oder wenn Sie sich in hohe Strahlung begeben wie z.B: im öffentlichen Verkehr, Hotelzimmer oder zu Besuch.</p>
	<p>Setzen Sie sich für eine gesunde Wohnqualität ein und wehren Sie sich gegen die zunehmenden Neubauten oder Umbauten von Mobilfunkantennen in Ihrer Region! Machen Sie Einsprachen und Rekurse! Folgende Vereine unterstützen Sie dabei www.strahlenschutz-basel.ch www.schutz-vor-strahlung.ch www.gigahertz.ch</p>
	<p>Haben Sie gewusst; DAB+ und Internetradios, Fernsehen mit Bluetooth und WiFi-Internet strahlen, und das aus mehreren Sendeempfänger und auf verschiedenen Frequenzen, wenn sie diese nicht ausschalten.</p>
	<p>Vorsicht bei Photovoltaikanlagen, Smartmeter (Wasseruhren, Stromzähler, etc.) Roboterstaubsauger und -rasenmäher. Diese Geräte vernetzen sich in der Regel über Funkverbindung (WiFi, Mobilfunk, Bluetooth, etc.). Die elektromagnetischen Felder von Solarstrom- bzw. Fotovoltaikanlagen können durch Fachbetriebe die sich für das Thema interessieren weitestgehend minimiert werden.</p> <p>Starkstromleitungen: machen Sie Einsprachen!</p>
<p>Zusätzliche Tipps</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Keine technischen Geräte (Radiowecker, Handy, etc.) im Schlafzimmer. ○ Mikrowellen und Induktionsherd vermeiden. ○ Metallfreie Bett- und Tischgestelle verwenden, Kunststoff- bzw. Synthetik-Kleidung und Bettwäsche meiden. Verzicht auf Energiesparlampen.

Naturheilkundliche Unterstützung

Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Magnesium

Wussten Sie, dass elektromagnetische Felder ihre Wirkungen im Körper insbesondere durch eine verstärkte Aktivierung der (spannungsgesteuerten) Calciumkanäle entfalten, die übermässig angeregt werden? Das Immunsystem reagiert mit ausgeprägtem oxidativem Stress in der Zelle was zur Bildung freier Radikale führt. Dieser Effekt kann mit Calciumkanalblocker, wie z. B. Magnesium, gelindert werden. EHS-betroffene berichten von einem spürbaren Rückgang der Symptome bei einer leichten Überschreitung des regulären Tagesbedarfes an Magnesium.

Ernährung

Setzen Sie auf Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind oder die bei der Bildung körpereigener Antioxidantien helfen. Der Verzehr von Gemüse aus der Gruppe der Kreuzblütler (Kohle, Brokkoli, Rucola, Senf, Meerrettich etc.) unterstützt dabei. Schwefelreiches Gemüse (Zwiebeln, Bärlauch, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Kohlgemüse, Kresse) und auch carotinreiches Gemüse (z. B. Tomaten, Tomatenmark, Karotten, Süsskartoffeln, grüne Blattgemüse) sind empfehlenswert. Wissenschaftliche Studien beschreiben beispielsweise, dass der Reishi-Pilz durch seine Signalmoleküle die Zellen vor den Auswirkungen von Elektrosmog schützen kann.

Omega-3-reiche Lebensmittel / Antioxidantien

Wie z. B. Leinöl, Hanföl. Auch viele Gewürze wie Nelken, Zimt, Ingwer, Kurkuma und Rosmarin können dank ihrer antioxidativen Pflanzenstoffe unterstützen oxidativen Stress und damit Strahlenschäden zu reduzieren.

Sich erden

Jeden Tag ein paar Schritte barfuss gehen oder regelmässig in einem See, Fluss oder im Meer baden, entfaltet eine antioxidative Wirkung, die nichts kostet! Barfuss im Gras laufen, Waldbaden (Bäume berühren) oder Gartenarbeit.

Zusammengefasst

Der Mensch greift mit künstlich erzeugten elektromagnetischen Feldern massiv in die Lebensabläufe von Menschen, Tieren und Pflanzen ein; in eine Natur, die in Millionen von Jahren entstanden ist. Dies geschieht ohne ausreichende Kenntnisse über die Zusammenhänge und die Folgen. Gesundheitliche Störungen für alle Lebewesen werden in Kauf genommen.

Der Schutz der Bevölkerung und der Minderheitenschutz für Menschen mit Elektrohypersensibilität erfordern eine Vorsorgepolitik!

Vorsorge heisst konkret: die Aufklärung der Verbraucher über Risiken, die Möglichkeiten ihrer Vermeidung, die Umsetzung der vielfältigen technischen Möglichkeiten zur Strahlenminimierung und die Entwicklung gesundheitlich unbedenklicher Übertragungstechnologien.

Weitere Informationen/Quellennachweis:

Informationen zum EHS-Welttag

<https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail?newsid=1837>

Informationen zu EHS

<https://schutz-vor-strahlung.ch/sich-informieren/elektrosensibilitaet/>

<https://diagnose-ehs.org/die-erkrankung/was-ist-ehs/>

Überblick Nr. 5: Gibt es Elektrohypersensibilität (EHS)?

<https://www.diagnose-funk.org/download.php?field=filename&id=1819&class=NewsDownload> –

Buch: Die unerlaubte Krankheit, Renate Haidlauf

<https://shop.diagnose-funk.org/Die-unerlaubte-Krankheit>

Studiensammlung von Diagnose:funk

<https://www.emfdata.ort>

Ärzt:innen für Umweltschutz

<https://www.aefu.ch/category/themen-de/elektrosmog-de/>

Schweizerisches medizinisches Beratungsnetz NIS-Strahlung:

<https://www.mednis.ch/de>

Gesundheistmagazin

<https://schnelleinfachgesund.de/schutz-vor-elektrosmog/>

Dr. phil. Brigit Gregor

<https://www.gregor-heilpraktiker.de/spezialisierungen/elektrosmog-sensivitaet/>

