

Wie vermeiden Sie Elektrosmog?

Lösungen für Elektrosensible; durch Elektrosmog in der Befindlichkeit gestörte Menschen

Feldfreier Schlaf

Schlafzimmeranordnung, Möblierung ist sehr wichtig
Bettqualität: Einsatz von Betten ohne Metallinhalte
Bettinhalt ohne passive Feldverstärker
(Metallbettfedern, etc.)
Feldfreischaltung auch mit Netzfreischalter allein genügt nicht!
Bausubstanz muss homogenisiert, schwingungsfrei geerdet sein (Erdübergangswiderstand $<0,1\Omega$)
Eisenarmierungen in Betonstrukturen müssen entmagnetisiert sein
Erdungsanbindungen müssen schwingungsfrei sein
Möbiliar muss feldneutral sein
Gerätefreiheit im Schlafumfeld erhalten
Keine emittierenden Anlagen in Nebenräumen
Grosse Abstände bei emittierenden Geräten und Systemen in der Wohnung / im Gebäude wählen

Feldfreier Aufenthalt

Raumanordnung gut beachten
Bausubstanz soll nichtleitend, oder geerdet, dämpfend, innen reflexionsfrei sein (Spiegel, Folien stören)
Lichtqualität und Quantität durch geerdete Materialien geschirmt
Aufenthaltsplatzergonomie heisst auch Geräteinsatz richtig anordnen und Zu- oder Abschalten je nach Bedarf
Umgebungsinstallationen nicht im Aufenthaltsbereich durchziehen
Möbiliar feldneutral wählen oder erden, Haustechnikanlagen optimiert und geschirmt verlegen, etc.
Lichtsteuerungen feldfrei wählen, Dimmerstrahlung vermeiden
Netzgeräte nur am Netz einstecken, wenn auch Gerätebetrieb nötig ist, immer Netzstecker ziehen, nicht den Schwachstromstecker am Gerät

Feldarme Arbeit

Arbeitsplatzanordnung optimieren
Kabelsalat, Anschlusskabel beachten
Gerätestandorte optimal wählen
Anschlussposition der Geräte prüfen (Stecker verdreht)

Arbeitsoberfläche darf nicht passiv strahlen
Arbeitsmöbel müssen geerdet oder metallfrei und
feldableitend gestaltet sein
Arbeitsstuhl darf keine Erdmagnetfeldspitze
erzeugen
Erdungssituation und –qualität überprüfen
Ladungskapazität der Person / Ankoppelung
minimieren
PC Gerätestandort entfernt halten
Keine Wireless-Anlagen in Körpernähe anordnen
Laptop PC immer mit Netzerdung verbinden,
entweder über Peripheriegeräte oder direkt an
Netzerdung anschliessen
Funktelefone nur Zuschalten, wenn wirklich
benötigt, allenfalls Zweitapparat mit
Schnuranschluss benützen und Funktelefon nachts
immer am Elektronetz mit Steckerleiste
ausschalten

Eigenes Verhalten Prävention

Standortwechsel periodisch / alternativ vornehmen
Arbeitsrhythmus immer wieder verändern
Bewegung fördern
Nahrung anpassen
Sich erden, und entladen wo immer möglich
Fahrzeugnutzung zeitabhängig
Lichtqualität und Leuchtenart ohne Netzgeräte und
oder fluoreszierenden Leuchtmitteln benützen
Luftionisation überprüfen
Luftqualität und Feuchte beachten
(Raumaustrocknung sicherstellen)
Sitzposition und Liegeposition abwechseln
Kleidungs zusammensetzung ohne
Funkentladung wählen
Schmuck – Schuhe – Gürtelschnalle- Piercing
können Strahlungen anziehen
Technische Hilfen, Brillen, Hörhilfen etc. ebenfalls
Blutzustand, Entgiftung Säure - Basenhaushalt
beachten (Schwermetalle)
Blutverklumpung prüfen lassen, allenfalls
Magnetfeldresonanztherapie anwenden)
Erdstrahlenentstörung vornehmen

Therapien:

In Zusammenarbeit mit speziell ausgebildeten und
sensibilisierten Ärzten, Zahnärzten und
Naturheilärzten, Therapeuten, Kinesiologen...

Wir helfen Ihnen weiter !

Was tun bei undefinierten Gesundheitsbeeinträchtigungen?

Prüfen Sie immer, inwieweit eventuell Veränderungen im elektrischen Umfeld im Zusammenhang mit Veränderungen des Wohlbefindens einhergehen könnten. Ihre Wahrnehmungen bezüglich Elektrosensibilität sind nicht aus der Luft gegriffen. Die Einflüsse auf unsere Gesundheit, von Materialien, von natürlichen Strahlungsfeldern (Wasseradern, Plus- und Minus-Orte, Gitternetzlinien, etc), können auch von uns anerkannten Hausuntersuchungsspezialisten und Rutengängern ermittelt werden. Solche Probleme können meist ohne sog. "Entstörgeräte" gelöst werden.

Auch kann Mauerfeuchte starke Elektrofeldemissionen und mit Pilzsporen belastete Luft erzeugen, hier bestehen Möglichkeiten der Abhilfe an der Quelle.

Informationen und Unterlagen über Messungen und Beratung erhalten Sie von unseren Elektrobiologie-Fachbetrieben unter der Telefon Nummer 0848 87 87 88 für die ganze Schweiz.

Ihre **Teilnahme am Elektrobiologie Umweltforum** bietet Ihnen laufende Information und Beistand in allen Fragen bezüglich Elektrosmog. Rufen Sie uns an



IBES INFOLINE für Auskünfte und Umweltforum 0848 87 87 80
IBES Elektrobiologie-Fachbetrieb für Messungen 0848 87 87 88

IBES E-MAIL info@ibes.ch
IBES INTERNET www.ibes.ch