

Elektrogeräte

Sobald ein Elektrogerät oder ein Verteilerstecker an das Stromnetz angesteckt wird, entsteht im Bereich des Gerätes und des Anschlusskabels ein elektrisches Feld – auch dann, wenn kein Strom fließt. Enthält das Gerät ein Netzteil oder fließt Strom, so entsteht zusätzlich ein magnetisches Feld.

Reduktionsmaßnahmen

Ausstecken

- Unbenützte Elektrogeräte und -kabel abstecken

Ausschalten

- Geräte nicht im Stand-by-Betrieb laufen lassen
- Steckerleiste mit Schalter verwenden
- Netzabkoppler für Schlafräume installieren. Siehe Infoblatt „Netzabkoppler“

Abstand halten

- Im Schlafbereich 50 cm - 1 m Abstand zu Elektrogeräten und -kabeln halten

Empfehlungen

Nachttischleuchte

- 230V-Lampen verwenden
- Bei Niedervoltlampen auch den Transformator abschalten
- Auf herkömmliche Energiesparlampen aufgrund der Störstrahlung in körpernaher Umgebung sowie des Quecksilberanteils verzichten

Radiowecker

- Wegen des eingebauten Transformators zumindest 50 cm Abstand halten

Unterhaltungselektronik

- PCs, Fernseher, DVD-Player, Spielkonsolen, Stereoanlagen etc. enthalten Transformatoren, zu denen 1 m Abstand gehalten werden sollte. Dieser bleibt oft im Stand-by-Betrieb aktiv.
- Stellen Sie diese Geräte nicht unmittelbar neben dem Bett auf – auch nicht im Nebenraum an der angrenzenden Wand. Magnetfelder wirken auch durch Mauern!
- Die Geräte sollten über eine Steckdosenleiste abgeschaltet werden.
- Enthält ein Gerät zusätzlich eine mobile Datenverbindung oder WLAN, so erzeugt es hochfrequente elektromagnetische Wellen. Bei Neukauf sind diese Module meist aktiviert. Siehe Infoblatt „Schnelles Internet“.

Elektrosmog reduzieren – unserer Gesundheit zuliebe!

