

Schlafprobleme durch Elektromog: was tun?

Immer mehr Menschen leiden unter schlechtem Schlaf.

Die MPA, das Kompetenzzentrum für Elektrobiologie, informiert über die Ursachen und Lösungen zur Verbesserung der Schlafqualität.

MPA Elektrobiologie AG / Stand: 2024 04 (HEV, DS)

Was ist wirklich dran an den Thesen, dass unsere Gesundheit durch elektromagnetische Strahlung negativ beeinflusst werden kann?

Was man nicht spüren, sehen oder riechen kann, bedeutet noch lange nicht, dass es nicht trotzdem «da» ist.

Elektrosensible Menschen (über 10 Prozent der Bevölkerung) reagieren unmittelbar mit Beschwerden, welche in direkten Zusammenhang mit Elektrosmog gebracht werden können.

Die Zunahme der Anzahl Betroffenen geht einher mit der Zunahme der uns umgebenden technisch erzeugten Felder, wobei die stark gepulsten Belastungen massiv zugenommen haben. Moderne Technologien erzeugen Belastungs-Quellen im Schlafbereich wie z.B.: Photovoltaikanlagen, drahtlose Geräte (Mobilfunk, WLAN, Bluetooth), jegliche Netzteile und Ladegeräte sowie Sensorlampen und LED-Leuchten.

Primär ist nicht nur die Intensität (Stärke und Nähe), sondern auch die Dauer der Belastung entscheidend. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei Schlafproblemen immer häufiger eine Elektrosmog-Belastung die kausale Ursache ist.

Die Summe aller Dinge; Elektroinstallationen werden immer anspruchsvoller und deutlich mehr Funkanwendungen sind heute im Einsatz. Sowohl im Eigenheim wie am Arbeitsplatz ist die Dauer und Intensität von elektromagnetischer Strahlung unablässig angestiegen. Je grösser der Abstand jedoch zwischen Quelle und Benutzer wird, umso geringer wird deren Einfluss auf den Menschen.

Im Zusammenhang mit Gesundheitsproblemen ist der Schlafplatz von grosser Wichtigkeit. Warum? Ist dieser belastet, kann unser Körper über Nacht nicht regenerieren und dadurch können mittel- und langfristig körperliche oder psychische Beschwerden entstehen. Dies ist selbstverständlich immer als Ursache von mehreren Faktoren zu betrachten. Die MPA arbeitet eng mit Ärzten, Therapeuten und Forschern zusammen, um alle relevanten Quellen und Gefahrenpotenziale stets aktuell mit einzubeziehen.

Elektrosmog kann die Lebensqualität mindern

Wir verbringen einen grossen Teil des Tages an belasteten Arbeitsplätzen und führen nur noch Telefonate mit Handys oder Schnurlostelefonen und unser Organismus ist auch während der Nacht Elektrobelastrungen ausgesetzt. Daher ist es leicht nachvollziehbar, dass die Zahl elektrosensibler Menschen ansteigt und die Zusammenhänge zu Gesundheitsproblemen oft in diesem Übermass an Belastung zu finden sind.

Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) informiert auf der Homepage beispielsweise wie folgt: «Sehr intensive Strahlung niedriger Frequenz kann Nervenimpulse und unwillkürliche Muskelkontraktionen auslösen. Intensive hochfrequente Strahlung kann zu einer Erwärmung von Geweben führen». International geltende Grenzwerte schützen vor Belastungen solcher Auswirkungen. Verschiedene Studien liefern jedoch eindeutige Hinweise auf biologische Effekte auch bei schwacher Strahlenbelastung weit unterhalb der gesetzlichen Vorsorgegrenzwerten. Versuche mit schwacher Strahlung niedriger Frequenz haben beispielsweise Auswirkungen auf das Verhalten, die Lernfähigkeit oder das Hormonsystem von Tieren gezeigt. Das Internationale Krebsforschungszentrum (IARC) hat niederfrequente Magnetfelder als potenziell krebserregend eingestuft und schliesst nicht aus, dass diese Felder das Leukämierisiko für Kinder erhöhen können.

So smart geht Schutz vor Elektromog heute

Der Einsatz eines Netzfreischalters ist eine praktische und günstige Möglichkeit die Strahlenbelastung, vor allem an Schlafplätzen, zu minimieren, wobei die bestehende Elektro-Verdrahtung weitgehend belassen werden kann.

Der ideale Netzfreischalter schaltet sowohl Phase wie auch Neutralleiter ab und verbindet zusätzlich die nun freischwingenden Leitungen mit dem Erdungspotential. Doch dies macht er nicht «hart», sondern analysiert einkoppelnde Signale um diese dann gegenphasig zu kompensieren. So entsteht ein echtes Nullpotential auf den Leitungen und Verbrauchern und schlussendlich auch in den Räumen.

So werden die strengen elektrobiologischen Grenzwerte erreicht.

Das ist Elektrobiologie auf neuestem Stand der Technik.

Ökologisches Bauen und Sanieren

Selbstverständlich führen professionelle Ursachenanalysen mit Elektromog-Messungen zu entsprechenden Massnahmen für die Schaffung eines störungsfreien Umfeldes einer Wohnung, eines Büros oder eines ganzen Gebäudes. Dazu gehören auch elektrobiologische Sanierungen und Baubegleitungen für Alt- und Neubauten.

Reduktion des Elektromog führt zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden für den Menschen und zu Mehrwert der Bausubstanz.



Produktbezeichnung: MPA-NFS-HWRS-RC



MPA Elektrobiologie AG
Hofmannspüntstrasse 1
8542 Wiesendangen
Tel. 052 355 25 15
mpa-ag.ch



Weitere Informationen: www.mpa-ag.ch/netzfreischalter

Projektstatus - Leistungen MPA Elektrobiologie AG

Leistungen / Aufgaben	Status / Stand
Analyse und Messung, Berechnungen	
Massnahmenplan	
Ausführung	
Bauleitung und Koordination	
Endabnahme und Kontrolle	

Abkürzungen und Begriffe

Abkürzung Begriff	Bedeutung	Verweis
[]	Begriffe in eckigen Klammern sind Angaben zu Quellen	
AP	Arbeitsplatz (s. auch SP = Schlafplatz)	
B-Feld	magnetische Flussdichte (Formelzeichen "B")	MPA-Glossar
BMA	Brandmeldeanlage	
E-Feld	elektrisches Feld/Feldstärke (normalerweise elektrisches Wechselfeld gemeint)	MPA-Glossar
Elektrobiologie	Unter „Elektrobiologie“ verstehen wir den positiven Aspekt von Elektrosmog nachdem saniert wurde, um die Belastungen soweit zu reduzieren, dass sie uns Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung nicht mehr beeinflussen.	MPA-Glossar
EMF	elektromagnetisches Feld (oft als generelle Bezeichnung verwendet). Im Detail: Elektrisches Wechselfeld, Magnetisches Wechselfeld, Elektromagnetische Wellen, Magnetisches Gleichfeld, Erdmagnetfeld (Natürliches Gleichfeld)	MPA-Glossar
EMV und Begriffe	Elektromagnetische Verträglichkeit, s. auch Begriffe der EMV	Forschungsstiftung Strom und Mobilkommunikation c/o ETH Zürich
HAK	Der Hausanschlusskasten ist ein vom Verteilnetzbetreiber geforderter Kasten, mit dem ein Haus an das öffentliche Stromnetz als Übergabestelle angeschlossen ist und führt die Leitung zur Hauptverteilung (HV).	
HLKS	Gewerke: Heizung, Lüftung, Klimakälte und Sanitär	
HV	Die Hauptverteilung (Verteilerkasten oder Sicherungskasten) enthält Sicherungs- und Schaltelemente zur Verteilung von elektrischer Energie des Niederspannungsnetzes in einem Gebäude. Man unterscheidet Haupt-, Unter- und Gruppenverteilung.	

LAN	Local Area Network (Lokales Netzwerk)	
NFS / NAK	Netzfreeschalter / Netzabkoppler (z.B. MPA-NFS-HWRS-RC)	MPA Netzfreeschalter
NISV	Verordnung über den Schutz vor nichtionisierender Strahlung	Gesetzgebung Systematische Sammlung, SR Nummer 814.710. Stand 1.11.2023
OMEN	Ort mit empfindlicher Nutzung (in Bezug auf elektromagnetischer Strahlung). Dies sind: Bereiche/Räume in denen sich Personen regelmässig während längerer Zeit aufhalten. Ein besonderes Augenmerk gilt Ruheräumen wie z.B. Schlafplätzen.	Definition OMEN nach NISV BAFU
PE	"Protective Earth" = Schutzleiter, Erdung (Farbe gelb/grün)	PE-Leiter (RP-Energie- Lexikon)
PEN	"Protective Earth Neutral" = Doppelfunktion von Neutralleiter und Schutzleiter	PEN-Leiter (RP-Energie- Lexikon)
PV / PVA	Photovoltaik / Photovoltaik-Anlage	MPA PVA Erfahrungen
Sanierung	Durchführung von Massnahmen zur Reduktion oder Beseitigung von Elektrosmog-Belastungen nach entsprechenden Zielvereinbarungen	MPA - Elektrosmog Messen und Abschirmen
MPA Abschirm- Code	Einteilung in Frequenzkategorien und Stärken der Felder/Störungen: SF: Statische Felder (0 Hz) NF: Niederfrequenz (0.1 Hz–1 kHz) ZF: Zwischenfrequenz (1 kHz–10 MHz) HF: Hochfrequenz (10 MHz–300 GHz)	EMF Portal - SF (statische Felder) EMF Portal - SF (Niederfrequenz) EMF Portal - SF (Zwischenfrequenz) EMF Portal - SF (Hochfrequenz)
SP	Schlafplatz (s. auch AP = Arbeitsplatz)	
WR	Wechselrichter (z.B. einer Photovoltaik-Anlage)	MPA PVA Erfahrungen