



Wohnen & Gesundheit

Elektrosmog - elektromagnetische Felder Quellen und Belastungsverminderungen

Informationen und Empfehlungen

Elektromagnetische Strahlen sind allgegenwärtig. Einerseits wirken sie von aussen auf uns ein, zum Beispiel durch Hochspannungsleitungen oder Radio-, Fernseh- und Mobilfunksender, und andererseits produzieren wir sie in unserem Wohn- und Arbeitsumfeld teilweise unnötig selber.

Es ist unbestritten: ohne elektrischen Strom wäre unser Alltag nicht mehr ausdenken. Durch die Nutzung von Elektrizität entstehen aber zwangsläufig elektrische und magnetische Felder. Alle elektrischen Leitungen, die unter Spannung stehen und jedes eingesteckte Gerät sowie Verlängerungskabel erzeugen immer ein elektrisches Feld, auch dann, wenn das Gerät ausgeschaltet ist und kein Strom fließt. Wenn das Gerät oder die Lampe eingeschaltet wird, fließt Strom und zum elektrischen Feld entsteht zusätzlich ein magnetisches Feld. Diese magnetischen Felder durchdringen ungehindert Wände, Decken und Fenster und lassen sich nur sehr schwer abschirmen. Zudem können auch von Wasserleitungen, Heizungsrohren und Heizungsradiatoren ganz erhebliche magnetische Felder ausgehen. Wir werden aufzeigen, wo die grösseren Felder sind, in Anlagen der öffentlichen Stromversorgung oder im Haushalt. In den letzten Jahren hat die Zahl und Vielfalt der Quellen elektromagnetischer Felder in einem Mass zugenommen, wie nie zuvor - überall, wo wir uns aufhalten: Zuhause, am Arbeitsplatz oder irgendwo unterwegs. Immer mehr Menschen fühlen sich nicht zuletzt durch die kontroversen Berichte in den Medien verunsichert und machen sich Sorgen über eine mögliche gesundheitliche Gefährdung.

Gesundheitliche Auswirkungen

Um die Bevölkerung vor den erwiesenen und möglichen Gesundheitsauswirkungen nicht-ionisierender Strahlung zu schützen, hat der Bundesrat Immissionsgrenzwerte festgelegt. Obwohl die Schweiz mit den Anlagegrenzwerten über eine der weltweit strengsten Regelungen verfügt, gibt es keine Unbedenklichkeitsgarantie. Der Mensch hat kein Sinnesorgan, um nicht-ionisierende Strahlung direkt zu erkennen. Dennoch scheint es besonders empfindliche Personen zu geben, die selbst schwache Felder wahrnehmen können. Wenn Personen gesundheitliche Beschwerden dem Einfluss von Elektrosmog zuschreiben, wird von Elektrosensibilität gesprochen. Zu den unspezifischen Symptomen, welche in Zusammenhang mit Elektrosmog gebracht werden, gehören u.a. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Müdigkeit, Gliederschmerzen, Schwindel etc.

Soweit es sich bei den Quellen um elektrische Geräte in den eigenen vier Wänden handelt, liegen die Einflussmöglichkeiten bei den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst. Wie bereits bei den Wohngiften empfohlen wurde, gilt auch hier die Regel: vermeidbare Belastungen sind grundsätzlich zu vermeiden.

5-A Regel: Ausstecken - ausschalten - Abstand halten – abschirmen - auswechseln

- Geräte und Verlängerungskabel ausstecken, wenn sie nicht benutzt werden;
- Unbenutzte Geräte nicht im Stand-by-Betrieb belassen → weniger Energieverbrauch, weniger Kosten);
- Abstandhalten → markante Abnahme der Magnetfeldstärke; bei 50 cm Abstand kann der als unbedenklich geltende Anlagegrenzwert von 1 µT (Mikro-Tesla) gemäss NISV „Verordnung über den Schutz vor nichtionisierender Strahlung“ eingehalten oder unterschritten werden;
- Leitungen und Kabel abschirmen, ev. Netzfreischalter einbauen (wichtig: Erdung Hausinstallationen);
- alte Elektrogeräte ev. mit neuen ersetzen, mit deutlich weniger elektromagnetischer Strahlung und weniger Energieverbrauch.

• Im Schlafzimmer

- Je weniger elektronische Geräte, desto besser. Wenn schon Fernseher und Computer im Schlafzimmer, dann immer ganz ausschalten; mindestens zwei Meter vom Bett entfernt platzieren.
- Betten nicht in der Nähe von Steigleitungen oder Sicherungskästen stellen. Bettgestelle aus Metall wie auch Federkernmatratzen (Metallfedern) können verstärkte Magnetfelder erzeugen; Wasserbetten nachts ausschalten.
- Keine Radiowecker und HiFi-Anlagen in Kopfnähe: Mindestabstand von einem Meter halten.
- Keine Verlängerungskabel unter dem Bett. Nachttischlampen mit Glühbirnen sind zu bevorzugen; Halogen- und Energiesparleuchten können ein starkes Magnetfeld erzeugen.

• Im Wohnbereich

- Abstand zum Fernseher mindestens zwei Meter.
- Ab und zu lüften.
- Besondere Beachtung gilt bei der Beleuchtung: Glühlampen erzeugen die geringsten elektrischen und magnetischen Felder, verbrauchen allerdings mehr Strom und sind von kürzerer Lebensdauer. Bei Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren mindestens einen Meter Abstand halten. Die stärksten elektromagnetischen Felder werden durch Niedervolt-Halogenlampen-Systeme verursacht; ein Dauerbetrieb sollte daher eingeschränkt oder die Installation und Anlage abgeschirmt werden. Dimmer sollten immer mit abgeschirmten Kabeln und geerdeten, leitfähigen Teilen betrieben werden.

• Schnurlostelefone und Handys

Die meisten digitalen Schnurlostelefone entsprechen dem DECT-Standard (Digital Enhanced Cordless Telephone); die Basisstationen von DECT-Telefonen senden permanent gepulste Strahlen aus - Handgeräte nur beim Gebrauch. DECT-Basisstationen sollten nicht im Umkreis des Schlafzimmers platziert werden. Besser sind analoge, ungepulste Schnurlostelefone, die nach dem Standard CT1+ funktionieren; sie senden nur während des Gesprächs. CT1+-Telefone sind allerdings störanfälliger, weil die Telekom-Industrie auf ihren Sendefrequenzen auch Handys betreiben werden. Am besten sind die alten Kabeltelefone - sie strahlen kaum. Handys strahlen vor allem, wenn telefoniert wird, wenn nicht, nehmen sie alle paar Minuten kurz Kontakt auf zum nächsten Sendemasten. Kurzmitteilungen (SMS) sind daher zu bevorzugen.

Nützliche Internet-Adressen

www.bag.admin.ch www.emf.info.ch	www.elektrosmog-schweiz.ch www.sabe-schweiz.ch	www.mobile-resarch.ethz.ch www.topten.ch (die besten Handys)
--	--	--

Mai 2009/eg

Auskünfte erhalten Sie gerne unter Tel. 044 835 82 34.

Gemeindeverwaltung
Hofwiesenstrasse 32, 8305 Dietlikon

Telefon 044 835 82 82
Fax 044 835 82 83

www.dietlikon.ch
gemeinde@dietlikon.org