

5 Tipps für mehr Schutz vor E-Smog



Tipp 1: WLAN-Zeitschaltung aktivieren

Die meisten neuen WLAN-Router können über eine Zeitschaltung gesteuert werden. So kannst Du Dein WLAN über Nacht, z.B. von 22.30 – 7.00 Uhr, automatisch ausschalten. Das ist auch wichtig, damit Dein Körper über Nacht in Ruhe regenerieren kann.

WLAN > Zeitschaltung

WLAN-Zeitschaltung aktivieren

- Zeitschaltung für das WLAN-Funknetz verwenden
 - Das WLAN-Funknetz wird erst abgeschaltet, wenn kein WLAN-Gerät mehr aktiv ist.
 - WLAN-Funknetz täglich abschalten von []:[] bis []:[] Uhr.
 - WLAN-Funknetz nach Zeitplan abschalten

Klicken Sie auf die Farbe der Betriebsart, für die Sie einen Zeitraum innerhalb der Zeitsteuerung festlegen möchten. Markieren Sie anschließend in der Grafik die gewünschten Zeiträume durch Klicken und Ziehen.

Wählen Sie den Zustand, den Sie in den Zeitplan einzeichnen möchten:

WLAN aktiv WLAN abgeschaltet

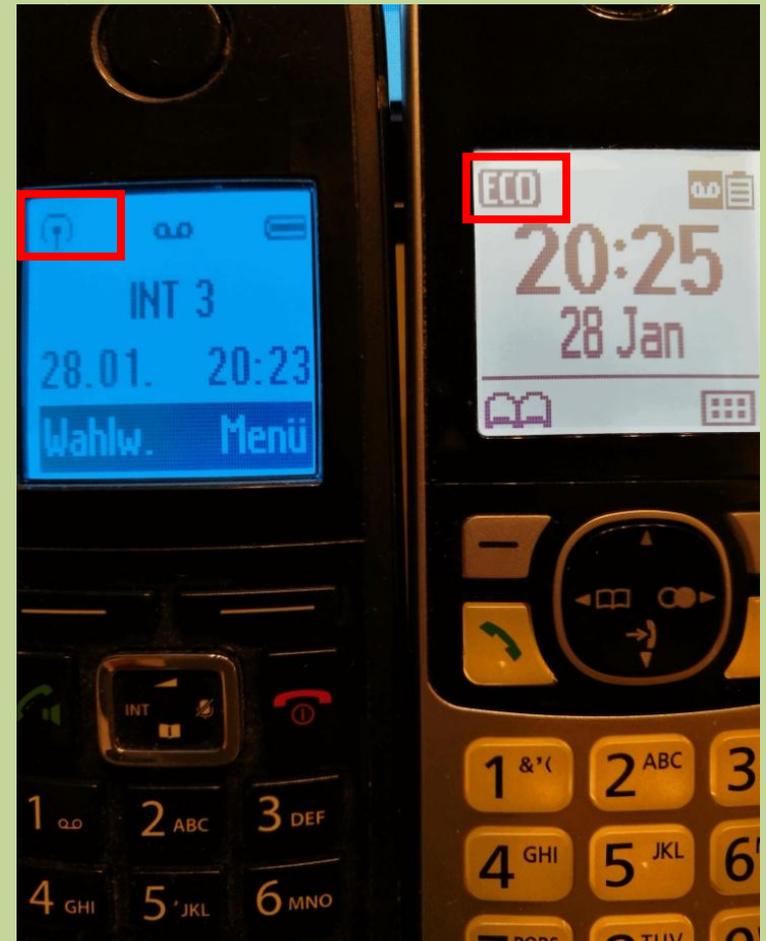
Tag	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Mo	aktiv												
Di	aktiv												
Mi	aktiv												
Do	aktiv												
Fr	aktiv												
Sa	aktiv												
So	aktiv												

Zeitraum eintragen

Beispiel für Zeitschaltung eines WLAN-Router

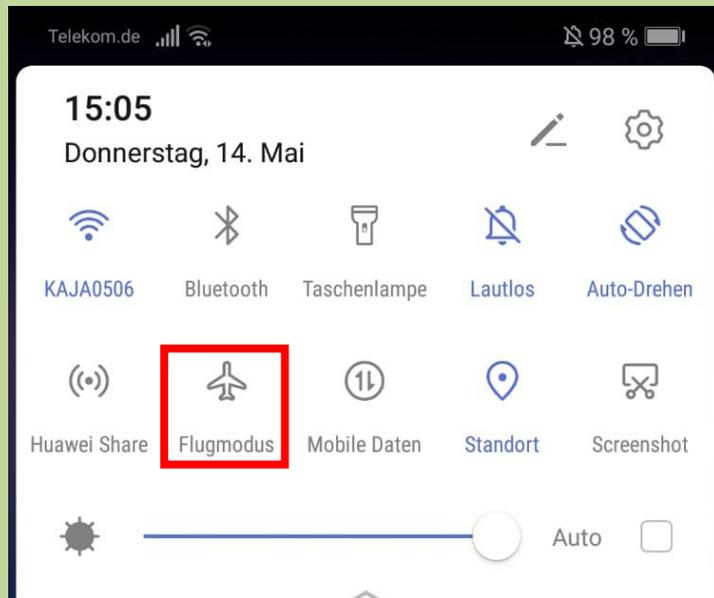
Tipp 2: DECT-Telefon auf ECO-Modus stellen

Der ECO-Modus oder auch ECO Modus+ senkt die Strahlungsdichte herab. Dadurch sinkt aber auch die Reichweite des DECT-Telefons. Grundsätzlich reicht die Reichweite im ECO-Modus in einer Standard-Wohnung oder in einem Einfamilienhaus aus. Bitte bedenke aber, dass trotz Aktivierung des ECO-Modus noch immer eine Rest-Strahlung vorhanden sein kann. Wenn Du auf Nummer sicher gehen willst, und wissen möchtest, wie hoch die Reststrahlung ist, dann können wir Dir am besten einen baubiologischen Messtechniker organisieren. Dieser kann mit seinen professionellen Messgeräten genau feststellen. Wo die Strahlung herkommt und wie hoch sie ist.



Tipp 3: Flugmodus = Sleep-Modus

Schalte Dein Handy auf Flugmodus, bevor Du Deine Augen schließt. Dadurch schaltest Du nicht nur den Strahlungsmodus ab, sondern auch Dein Umfeld, welches Dich den ganzen Tag mit guten und schlechten Nachrichten beeinflusst hat. Den Wecker kannst Du trotzdem benutzen



Zusatz-Tipp: Wenn Du mit Deinem Handy telefonierst, solltest Du darauf achten, dass Dein Handy nicht direkt am Ohr anliegt. Selbst in der Gebrauchsanweisung wird darauf hingewiesen, einen Mindestabstand einzuhalten. Gerade beim Verbindungsaufbau ist mit einer erhöhten Strahlung zu rechnen. Noch besser ist das Verwenden der Freisprech-Funktion. Hier kann man den Abstand zum Körper selbst wählen.



„Du hast es in der Hand“! Sei achtsam!

Tipp 4: Kein Radiowecker am Bett

Ältere Radiowecker haben meist sehr hohe magnetische Wechselfelder die in (nano Tesla/nT) gemessen werden. Und diese Felder sind extrem gefährlich. Laut WHO sind schon 300 – 400 nT krebserregend. Im rechten Bild siehst Du eine Messung eines Radioweckers mit einem Wert von 2926 nT. Laut der baubiologischen Richtwerte für den Schlafbereich sollte ein Wert von 20 nT nicht überschritten werden.



Tipp 5: Keine elektrischen Geräte im Schlafzimmer



Der Schlaf ist mit das Wichtigste für unsere Lebensenergie. Nachts im Schlaf tanken wir wieder neue Energie. Unser Immunsystem wird wieder erneuert, indem immunaktive Stoffe ausgeschüttet werden. Weiterhin wird unser Körper entgiftet und unsere Gedanken werden in den verschiedensten Schlafphasen und Träumen verarbeitet. Dieses sind nur einige Punkte, was über Nacht, während wir schlafen, mit uns passiert. Es gibt komplette Bücher darüber, die beschreiben, was alles während des Schlafens passiert und wie wichtig ein gesunder Schlaf ist.



Weitere Empfehlungen

Mit diesen 5 Tipps kannst Du schon selber einiges ändern und für ein E-Smog-armes Zuhause sorgen. Es gibt natürlich noch viele andere Störquellen, die Du vielleicht nicht gleich aufspüren und beseitigen kannst.

Wenn Du dazu weitere Fragen hast und möchtest wissen welche weitere Möglichkeiten es gibt Störfelder zu reduzieren oder zu beseitigen, dann bieten wir Dir noch ein kostenloses Erstgespräch von 30 min. an.



Bewerbe Dich gerne auf ein kostenloses Erstgespräch

<https://www.schlafundlebensqualitaet.de/>