

# Herzlich Willkommen



Wir machen Unsichtbares  
sichtbar und fühlbar

Handy-Strahlung  
Bluetooth  
Elektro-Smog

Strahlenschutz

DECT-Telefon  
WLAN  
Hausstrom

Wasserader & CO.

YouTube Instagram Facebook



# 5G & andere Strahlungs-Quellen

- **Was ist 5G?**
- **Was ist NEU an dieser Technik?**
- **Welche Belastungen bzw. Krankheiten können entstehen?**
- **Wie kann ich mich schützen?**

# Anke & Kristof Maria Schmalstieg



## Energetische Lebensberaterin mit ♥

- HP-Ausbildung - Schwerpunkt Bioresonanz
- Akasha-Chronik-Leserin
- MET
- Heilsteine
- Ätherische Ole
- Autor & Emotional Trainer (AK)



## Baubiologischer Messtechniker

- Fachhochschulstudium in Hannover
- Über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der IT
- Zertifizierter Baubiologischer Messtechniker
- Weitere Fortbildungen bzgl. Hoch- und Niederfrequenz, Schadstoffe und Schimmel
- Autor & Emotional Trainer (AK)

**Wir machen das  
Unsichtbare sichtbar!**

# Rechtliche Hinweise

Bitte beachte, dass die vielen Hinweise und Ratschläge in diesem Vortrag nicht den Gang zum Heilpraktiker oder naturheilkundlich orientierten Arzt ersetzen können.

Weiterhin weisen wir darauf hin, dass die klassische Schulmedizin die Wirkung bioenergetischer Schwingungen weder akzeptiert noch anerkannt hat.



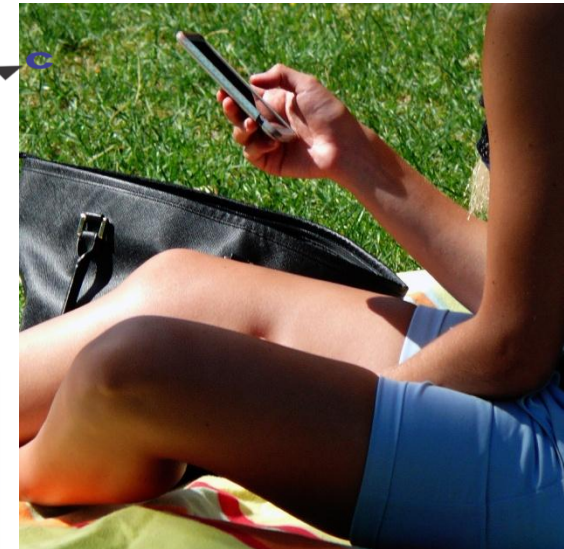
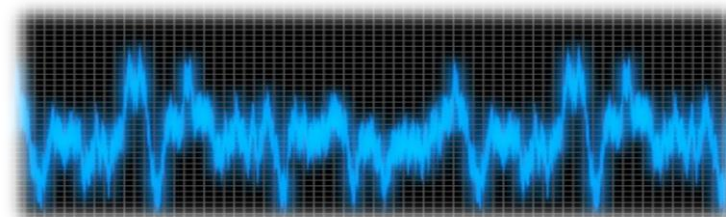
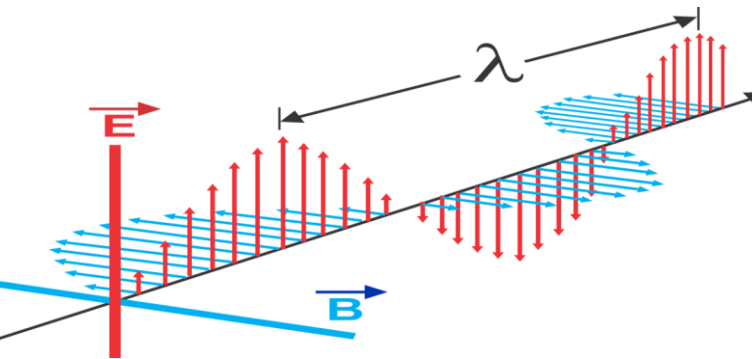
# Was ist 5G?

## Die 5. Generation des Mobilfunks



## Was gibt es außerdem?

- **4G: LTE** Long Term Evolution
- **3G: UMTS** Universal Mobile Telecommunication System
- **2G: GSM** Global System für Mobile Communication



# Die Strahlung

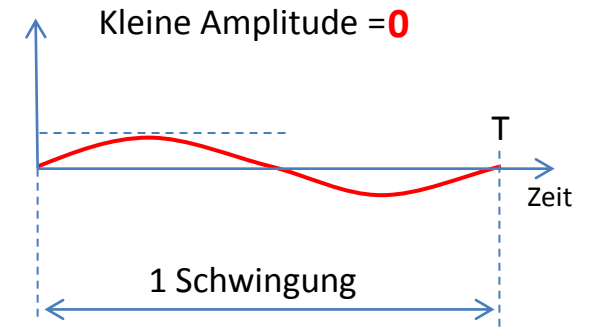
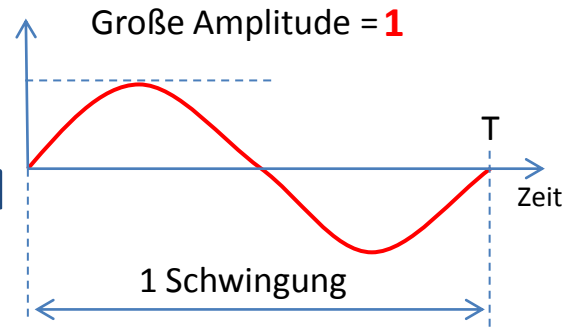
## Elektromagnetische Strahlung

- Radioaktive Gammastrahlung
- Röntgenstrahlung
- Licht / Wärme
- Funkstrahlung

z.B. Amplituden-Modulation →

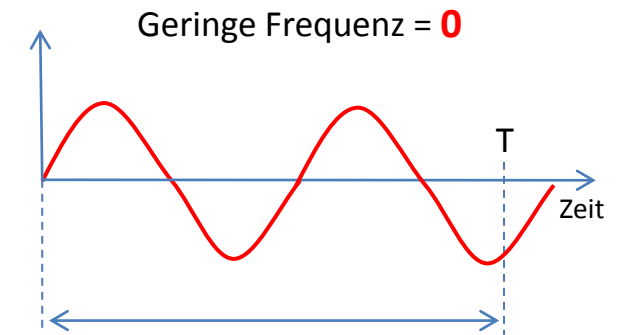
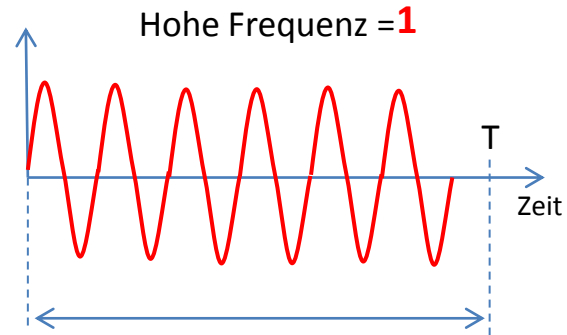
z.B. Frequenz-Modulation →

**AM**



Datenübertragung: **1 / 0**

**FM**



## Andere nicht elektromagnetische Strahlung

- Radioaktive Alpha-, Beta-, Neutronenstrahlung
- Gravitationswellen

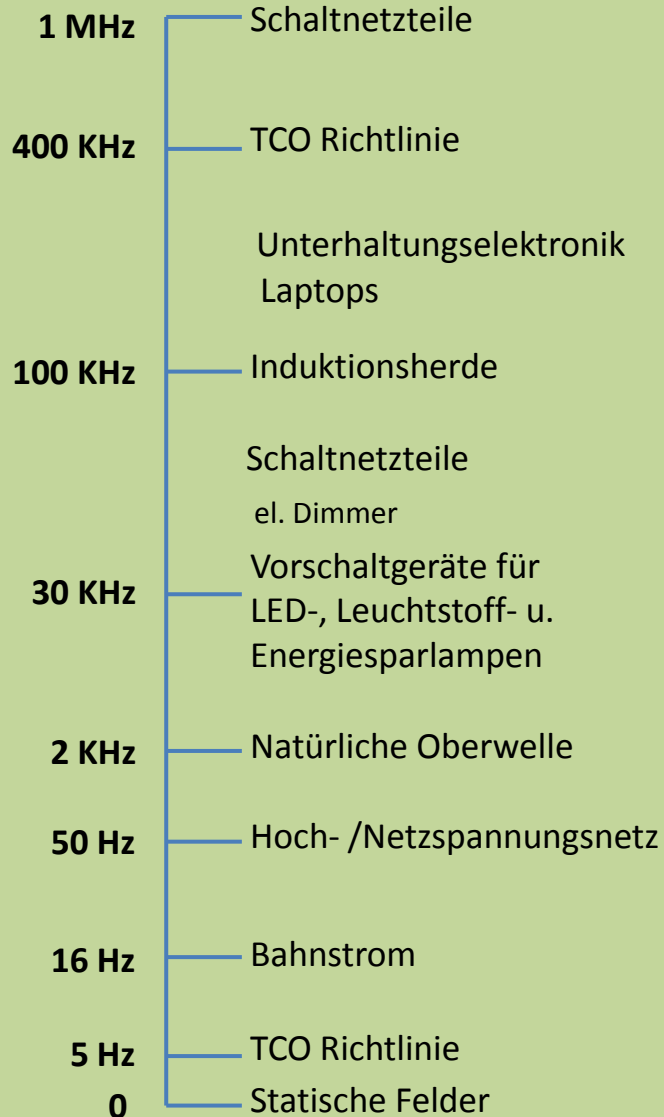
Die Frequenz beschreibt die Häufigkeit der Schwingungen pro Sekunde und wird in Hz angegeben.

1Hz = 1 Schwingung pro Sekunde

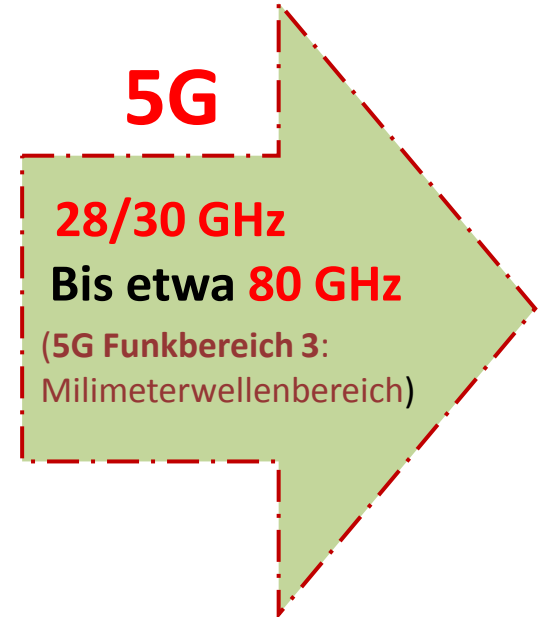
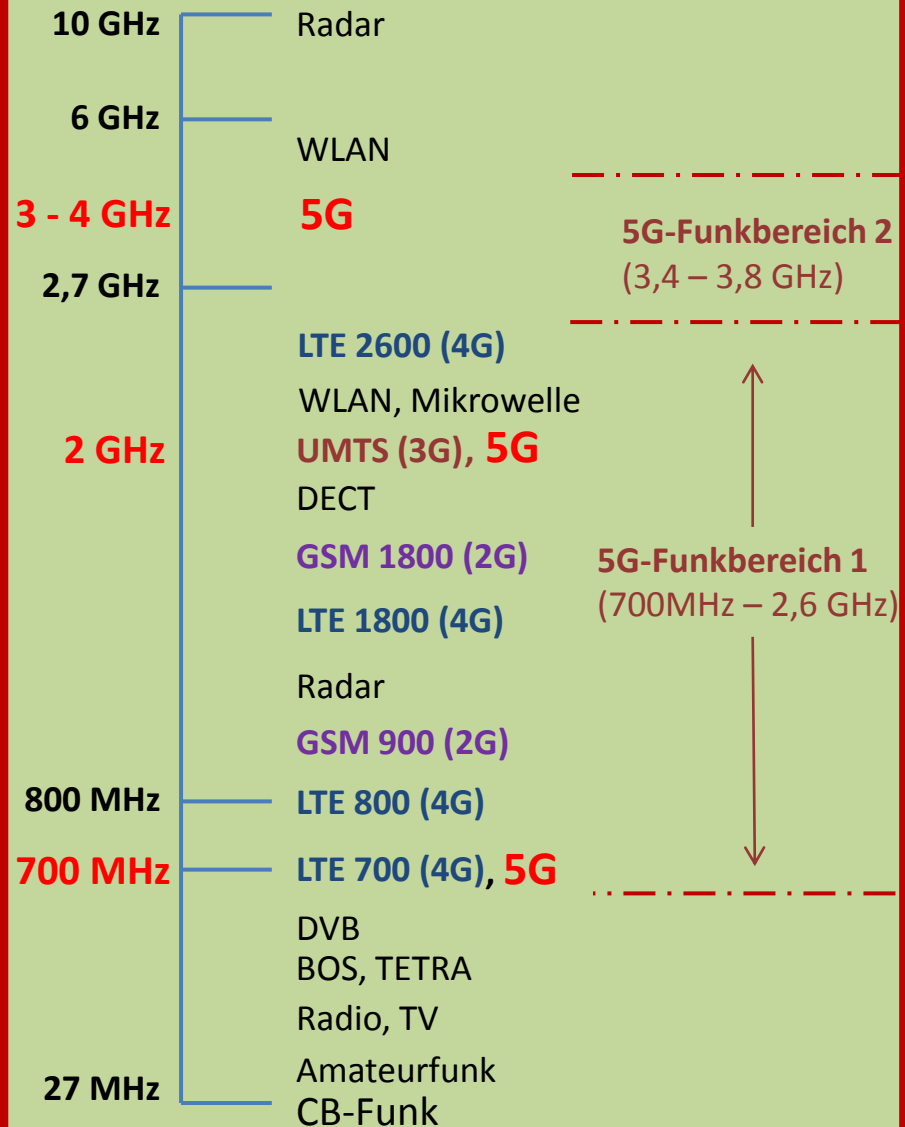
1GHz= 1.000.000.000 Schwingungen / Sekunde. (Eine Milliarde Mal pro Sekunde)

# Das Frequenz-Spektrum der Funkstrahlung

## Niederfrequenz



## Hochfrequenz



**5G ist schon bei  
uns ZUHAUSE!?**

# Das besondere an 5G!

(5G New Radio - Funkschnittstelle)



- Großer Bereich an Funkfrequenzen ( von 700 Mhz bis < 30 GHz)
- Sehr schnelle Übertragung von großen Datenmengen (100 mal schneller als LTE)
- Großer Anschlussdichten von bis zu 1 Millionen mobiler Geräte pro Quadratkilometer
- Kurze Latenzzeiten von 1 Millisekunde und darunter
- Verwendung von Technologien wie z.B. Beamforming, Massive MIMO, OFDM, viele kleine Funkzellen (Small Cells), ultrahohe Frequenzspektren im Millimeterbereich

## Beispiel Beamforming:

<https://www.telekom.com/de/blog/netz/artikel/beamforming-5g-mobilfunk-570522>

Beamforming: Mehrere Antennen werden auf gezielt auf einen Client ausgerichtet. (WLAN Standards 802.11ac)

Massive MIMO: Multiple Input Multiple Output

OFDM: Orthogonal Frequency-Division Multiplexing (Ein Modulationsverfahren)



# Welche Netzanbieter sind beteiligt?

**1&1**  
**Telekom**  
**Vodafone**  
**Telefonica (TEF)**

- Zur Zeit gibt es ~ 78.000 Sendeanlagen
- Für 5G sind mind. 750.000 notwendig
- Industrie 4.0 redet von 1.500.000 – 2.200.000
- Hinzu kommen dann noch die Smalls Cells



Die Mobilfunkmasten in Deiner Nähe:

<https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Vportal/TK/Funktechnik/EMF/start.html>

# Natürliche Strahlung / Künstliche Strahlung

## Natürliche Umgebungsstrahlung



## Künstliche Strahlung



## Strahlungs-Quellen Zuhause

# Welche Belastungen / Krankheiten können entstehen?

**Migräne**

**Kopfschmerzen**

**Bettnässen**

**Nervosität**

**Schwächung des Immunsystems**

**Verspannungen**

**Unfruchtbarkeit**

**Schlaflosigkeit**

**Allergien**

**Konzentrationschwierigkeiten**



# Richtwerte

## Vorgabe der Länder

## Baubiologische Richtwerte

### GRENZWERTE für Hochfrequenzbelastung (HF)

Vergleich der Richtwerte, Vorsorgewerte, gemessenen Strahlenbelastung, und in wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen biologischen Effekte (D-Netze, E-Netze, UMTS, DECT Schnurlos-Telefone, WLAN Funk-Netzwerke)

$\mu\text{W}/\text{m}^2$	$\text{nW}/\text{cm}^2$	V/m	
10.000.000	1.000.000	61	Grenzwert in Deutschland ( 2000 MHz, z.B. UMTS)
9.000.000	900.000	58	Grenzwert in Deutschland ( 1800 MHz, z.B. E-Netz und D-Netz)
4.500.000	450.000	42	Grenzwert in Deutschland ( 900 MHz, z.B. E-Netz, Digitaler Bahnfunk)
850.000	85.000	18	z.B. Belastung am Kopf durch Handytelefon, teilweise 5 bis 8-fach höher *
440.000	44.000	13	z.B. Belastung durch DECT Schnurlos-Telefon in 30 cm Entf. (Oko-Test 3/1996)
240.000	24.000	10	Öffnung der Blut-Hirn-Schranke und Neuronenschäden bei Ratten (Salford 2003)
160.000	16.000	7,7	z.B. Belastung durch DECT Schnurlos-Telefon in 50 cm Entf. (Oko-Test 3/1996) z.B. Belastung durch Notebook mit WLAN-Steckkarte in 10-20 cm Abstand
132.941	13.294	7,1	z.B. Belastung im Bus durch ein Handytelefonat in 60 cm Entf. (EM-Institut 2003)
100.000	10.000	6,1	Grenzwert in der Schweiz ( 8 V/m; 1800 MHz, E-Netz u. D-Netz) für besondere Orte, Grenzwert in China und Russland (Summe Hochfrequenz) Zunahme der Mikrokerne (anomale DNA Form) (Garaj-Vrhovac 1999) Veränderungen im Hippocampus des Gehirns (Belokrinsky 1982)
71.394	7.139	5,2	z.B. Belastung im Bus durch ein Handytelefonat in 1,3 m Entf. (EM-Institut 2003)
50.000	5.000	4,3	z.B. Belastung durch Handytelefonat in 3 m Entfernung Beeinträchtigte Nervensystemaktivität (Dumansky 1974)
45.000	4.500	4,1	Grenzwert in der Schweiz ( 4 V/m; 900 MHz, z.B. D-Netze) für besondere Orte
40.000	4.000	3,8	Visuelle Reaktionszeit bei Kindern verlangsamt / in Tests geringere Gedächtnisfunktion (Chiang 1989)
20.000	2.000	2,7	Grenzwert in der ehemaligen Sowjetunion Direkter Effekt auf die Ionenkanäle von Zellen (D'Inzeo 1988)
13.294	1.329	2,2	z.B. Belastung im Bus durch ein Handytelefonat in 3,3 m Entf. (EM-Institut 2003)
13.000	1.300	2,2	Doppelte Zunahme von Leukämien bei Erwachsenen (Dolk 1997)
11.000	1.100	2,1	z.B. Belastung durch DECT Schnurlos-Telefon in 1,5 m Entfernung
4.000	400	1,2	z.B. Belastung am Kopf durch Notebook mit WLAN-Steckkarte, in 35 cm Abstand
2.500	250	0,97	z.B. Belastung durch WLAN an einem Arbeitsplatz neben einem Accesspoint
2.000	200	0,86	Zweifache Zunahme von Leukämien bei Kindern (Hocking 1996)
1.600	160	0,77	z.B. Belastung durch DECT Schnurlos-Telefon in 5 m Entfernung, Unfruchtbarkeit bei Mäusen nach 5 Generationen (Magras u. Xenoc 1997), Motorik-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen bei Schulkindern (Kolodynski 1996)
1.000	100	0,61	Salzburger Vorsorgewert 1998 (Summe GSM im Freien) Im EEG nachweisbare Hirnstromveränderungen (v. Kitzing 1999 u.a.) Störungen des Immunsystems (Bravere 1998, u.a.)
800	80	0,55	Gestörter Calcium-Ionen-Austausch (Schwartz 1990)
ab 420	ab 42	ab 0,4	6-facher Anstieg von Chromosomenbrüchen in den peripheren Erythrozyten bei Kühen (Balode 1996)
200	20	0,27	Signifikanter Anstieg bei Krebs im Kindesalter (Selvin 1992)
10	1	0,061	Salzburger Vorsorgewert 2002 (Summe GSM im Freien) Beeinflussung des Wachstums von Hefezellen (Adey, Claire, u.a.)
4	0,4	0,038	Signifikante Verschlechterung der Schlafqualität (Altpeter 1995 und Abelin 1998)
1	0,1	0,02	Salzburger Vorsorgewert 2002 (Summe GSM im Haus)
0,1	0,01	0,0061	Salzburger Vorsorgewert 2002 (DECT-Schnurlos-Telefon)
~ 0,001	0,0001	0,00061	Optimale Funktion eines D- oder E-Netz-Handys gewährleistet!

\* besonders bei schlechter Verbindung zur Sendestation und in Bussen + Bahnen

Ergänzung zum Standard der baubiologischen Messtechnik SBM-2015

### BAUBIOLOGISCHE RICHTWERTE

FÜR SCHLAFBEREICHE

Baubiologische Richtwerte sind Vorsorgewerte. Sie beziehen sich auf Schlafbereiche, die besonders empfindliche Regenerationszeit des Menschen und das damit verbundene Langzeitrisiko. Sie basieren auf dem aktuellen baubiologischen Erfahrungs- und Wissensstand und orientieren sich am Erreichbaren. Darüber hinaus werden wissenschaftliche Studien und andere Empfehlungen zur Bewertung herangezogen. Es geht bei der baubiologischen Messtechnik um die professionelle Erkennung, Minimierung und Vermeidung kritischer Umwelteinflüsse in Gebäuden im individuell machbaren Rahmen. Anspruch und Ziel ist, bei ganzheitlicher Beachtung aller Standardpunkte und sachverständiger Zusammenstellung der vielen Diagnosemöglichkeiten die Quellen von Auffälligkeiten identifizieren, lokalisieren und einschätzen zu können, um ein möglichst unbelastetes und naturnahes Lebensumfeld zu schaffen.

Unauffällige Werte bieten ein Höchstmaß an Vorsorge. Sie entsprechen natürlichen Umweltmaßstäben oder dem häufig anzutreffenden und nahezu unausweichlichen Mindestmaß zivilisatorischer Einflüsse.

Schwach auffällig heißt: Vorsichtshalber und mit besonderer Rücksicht auf empfindliche oder kranke Menschen sollten Verbesserungen umgesetzt werden, wann immer es geht.

Stark auffällig ist aus baubiologischer Sicht nicht mehr zu akzeptieren. Es besteht Handlungsbedarf. Sanierungen sollten bald durchgeführt werden. Neben zahlreichen Fallbeispielen weisen oft auch wissenschaftliche Studien auf biologische Effekte und gesundheitliche Probleme hin.

Extrem auffällige Werte bedürfen konsequenter und kurzfristiger Sanierung. Hier werden teilweise internationale Richtwerte und Empfehlungen für Innenräume und Arbeitsplätze erreicht oder überschritten. Treten bei einzelnen oder bei unterschiedlichen Standardpunkten mehrere Auffälligkeiten auf, sollte die Gesamtbewertung kritischer ausfallen.

Prinzipiell und übergeordnet gilt:

Jede Risikoreduzierung ist anzustreben. Richtwerte sind Orientierungshilfen. Maßstab ist die Natur.

Die kleingedruckten Angaben in den Schlusszeilen der einzelnen baubiologischen Standardpunkte dienen der vergleichenden Orientierung z.B. mit rechtlich verbindlichen Grenzwerten oder anderen Richtwerten, Empfehlungen und Forschungsergebnissen oder natürlichen Maßstäben.

Baubiologische Richtwerte für Schlafbereiche SBM-2015

unauffällig	schwach auffällig	stark auffällig	extrem auffällig
-------------	-------------------	-----------------	------------------

### A FELDER, WELLEN, STRALUNG

#### 1 ELEKTRISCHE WECHSELFELDER (Niederfrequenz)

Feldstärke erdbezogen in Volt pro Meter	V/m	< 1	1-5	5-50	> 50
Körperspannung erdbezogen in Millivolt	mV	< 10	10-100	100-1000	> 1000
Feldstärke potentialfrei in Volt pro Meter	V/m	< 0,3	0,3-1,5	1,5-10	> 10

Werte gelten für den Bereich bis und um 50 Hz, höhere Frequenzen und deutliche Oberwellen sind kritischer zu bewerten.  
DIN/VDI 0848: Arbeit 20.000 V/m; Bevölkerung 7000 V/m; BlmSchV: 5000 V/m; TCO: 10 V/m; US-Kongress/EPA: 10 V/m; Kindererläum-Studien: 10 V/m; Studien oxidativer Stress, Bildung freier Radikale, Melatoninabsenkung: 20 V/m; BUND: 0,5 V/m; Natur: < 0,0002 nT

#### 2 MAGNETISCHE WECHSELFELDER (Niederfrequenz)

Flussdichte in Nanotesla	nT	< 20	20-100	100-500	> 500
--------------------------	----	------	--------	---------	-------

Werte gelten für den Bereich bis und um 50 Hz, höhere Frequenzen und deutliche Oberwellen sind kritischer zu bewerten. Netzstrom (50 Hz) und Bahnstrom (16,7 Hz) werden einzeln erfasst.

Bei deutlichen zeitlichen Feldschwankungen ist das aus Langzeitaufzeichnungen - besonders auch über Nacht - ermittelte 95. Perzentil zur Bewertung heranzuziehen.

DIN/VDI 0848: Arbeit 5.000.000 nT; Bevölkerung 400.000 nT; BlmSchV: 100.000 nT; Schweiz: 1000 nT; WHO/IARC: 300-400 nT "potentiell krebserregend"; TCO: 200 nT; US-Kongress/EPA: 200 nT; DIN 0107 (EEG): 200 nT; Biometrie: 100 nT; BUND: 10 nT; Natur: < 0,0002 nT

#### 3 ELEKTROMAGNETISCHE WELLEN (Hochfrequenz)

Strahlungsdichte in Mikrowatt pro Quadratmeter	$\mu\text{W}/\text{m}^2$	< 0,1	0,1-10	10-1000	> 1000
--	--------------------------	-------	--------	---------	--------

Werte gelten für einzelne Funkdienste, z.B. GSM (D/E-Netze), UMTS, TETRA, LTE, WIMAX, Radio, Fernsehen, WLAN, DECT, Bluetooth... Angaben beziehen sich auf Spitzenwerte. Richtwerte gelten nicht für rotierendes Radar.

Kritischere Funkwellen wie z.B. gepulste bzw. periodische Signale (Mobilfunk GSM, TETRA, DECT, WLAN, digitaler Rundfunk...) und Breitbandtechniken mit gepulsten Anteilen/Strukturen (UMTS, LTE...) sollten speziell bei stärkeren Auffälligkeiten empfindlicher und weniger kritische wie z.B. un gepulste bzw. nichtperiodische Signale (UKW, Kurz-, Mittel-, Langwelle, analoger Rundfunk...) speziell bei schwächeren Auffälligkeiten großzügiger bewertet werden.

Ehemalige baubiologische Richtwerte SBM-2003: gepulst < 0,1 keine, 0,1-5 schwache, 5-100 starke, > 100  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  extreme Anomalie; un gepulst < 1 keine, 1-50 schwache, 50-1000 starke, > 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  extreme Anomalie

DIN/VDI 0848: Arbeit bis 100.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Bevölkerung bis 10.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; BlmSchV: bis 10.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Mobilfunk: Schweiz bis 100.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Salzburger Resolution / Arztkammer: 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Schmitz: 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  außen; EU-Parlament STDA: 100  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Salzburg 10  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  außen, 1  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  innen; EEG: Immundräng: 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Handfunktion: < 0,001  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Natur: < 0,000.001  $\mu\text{W}/\text{m}^2$

# DEMO

**Nachttischlampe**

**DECT-Telefon**

**Radiowecker**

**Bluetooth- Köpfhörer**

**Smartphone**

**Heizdecke**

**Google HOME**



# Baubiologische Richtwerte



## A FELDER, WELLEN, STRAHLUNG

unauffällig | schwach auffällig | stark auffällig | extrem auffällig

### 1 ELEKTRISCHE WECHSELFELDER (Niederfrequenz)

		< 1	1 - 5	5 - 50	> 50
<b>Feldstärke</b> erdbezogen in Volt pro Meter	V/m	< 1	1 - 5	5 - 50	> 50
<b>Körperspannung</b> erdbezogen in Millivolt	mV	< 10	10 - 100	100 - 1000	> 1000
<b>Feldstärke</b> potentialfrei in Volt pro Meter	V/m	< 0,3	0,3 - 1,5	1,5 - 10	> 10

Werte gelten für den Bereich bis und um 50 Hz, höhere Frequenzen und deutliche Oberwellen sind kritischer zu bewerten.

DIN/VDE 0848: Arbeit 20.000 V/m, Bevölkerung 7000 V/m; BlmSchV: 5000 V/m; TCO: 10 V/m; US-Kongress/EPA: 10 V/m; Kinderleukämie-Studien: 10 V/m; Studien oxidativer Stress, Bildung freier Radikale, Melatoninabsenkung: 20 V/m; BUND: 0,5 V/m; Natur: < 0,0001 V/m

### 2 MAGNETISCHE WECHSELFELDER (Niederfrequenz)

	nT	< 20	20 - 100	100 - 500	> 500
<b>Flussdichte</b> in Nanotesla	nT	< 20	20 - 100	100 - 500	> 500

Werte gelten für den Bereich bis und um 50 Hz, höhere Frequenzen und deutliche Oberwellen sind kritischer zu bewerten. Netzstrom (50 Hz) und Bahnstrom (16,7 Hz) werden einzeln erfasst.

Bei deutlichen zeitlichen Feldschwankungen ist das aus Langzeitaufzeichnungen - besonders auch über Nacht - ermittelte 95. Perzentil zur Bewertung heranzuziehen.

DIN/VDE 0848: Arbeit 5.000.000 nT, Bevölkerung 400.000 nT; BlmSchV: 100.000 nT; Schweiz: 1000 nT; WHO/IARC: 300-400 nT "potentiell krebserregend"; TCO: 200 nT; US-Kongress/EPA: 200 nT; DIN 0107 (EEG): 200 nT; BioInitiative: 100 nT; BUND: 10 nT; Natur: < 0,0002 nT

### 3 ELEKTROMAGNETISCHE WELLEN (Hochfrequenz)

	$\mu\text{W}/\text{m}^2$	< 0,1	0,1 - 10	10 - 1000	> 1000
<b>Strahlungsdichte</b> in Mikrowatt pro Quadratmeter	$\mu\text{W}/\text{m}^2$	< 0,1	0,1 - 10	10 - 1000	> 1000

Werte gelten für einzelne Funkdienste, z.B. GSM (D-/E-Netze), UMTS, TETRA, LTE, WiMAX, Radio, Fernsehen, WLAN, DECT, Bluetooth... Angaben beziehen sich auf Spitzenwerte. Richtwerte gelten nicht für rotierendes Radar.

Kritischere Funkwellen wie z.B. gepulste bzw. periodische Signale (Mobilfunk GSM, TETRA, DECT, WLAN, digitaler Rundfunk...) und Breitbandtechniken mit gepulsten Anteilen/Strukturen (UMTS, LTE...) sollten speziell bei stärkeren Auffälligkeiten empfindlicher und weniger kritische wie z.B. ungepulste bzw. nichtperiodische Signale (UKW, Kurz-, Mittel-, Langwelle, analoger Rundfunk...) speziell bei schwächeren Auffälligkeiten großzügiger bewertet werden.

Ehemalige baubiologische Funkwellen-Richtwerte SBM-2003: gepulst < 0,1 keine, 0,1-5 schwache, 5-100 starke, > 100  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  extreme Anomalie; ungepulst < 1 keine, 1-50 schwache, 50-1000 starke, > 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  extreme Anomalie

DIN/VDE 0848: Arbeit bis 100.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ , Bevölkerung bis 10.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; BlmSchV: bis 10.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Mobilfunk: Schweiz bis 100.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ , Salzburger Resolution / Ärztekammer 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ , BioInitiative 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  außen, EU-Parlament STOA 100  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ , Salzburg 10  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  außen, 1  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  innen; EEG-, Immunstörung: 1000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Handyfunktion: < 0,001  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Natur: < 0,000.001  $\mu\text{W}/\text{m}^2$

# Analysen & Studien

**Diagnose-funk.de**

**WHO**

2011: HF-Strahlung, eingestuft als möglich krebserregend

**Studien & Infos**

**Martin L. Pall**

Prof. für Biochemie

**Emfdata.org/de**

**Kompetenzinitiative.com**

**Aerzte-und-mobilfunk.eu**

# Was passiert in anderen Ländern?

Brüssel

5G gestoppt!

Genf

5G gestoppt!

Silicon Valley

5G gestoppt!

Reaktion in anderen Ländern!

Belgiens Umweltministerin Céline Fremault: „Keine Versuchskaninchen“

# Wie kann ich mich schützen?

## Die 3 Säulen für Deinen Schutz

### 1. Säule

Was ich selber tun kann!

**Abstand halten!**

Nachts das Handy auf Flugmodus

Achtsamer Umgang!  
Du hast es in der HAND!

WLAN  
Nachts aus  
(Programmierung möglich)

Online-Pausen machen

Freisprech-Einrichtung nutzen

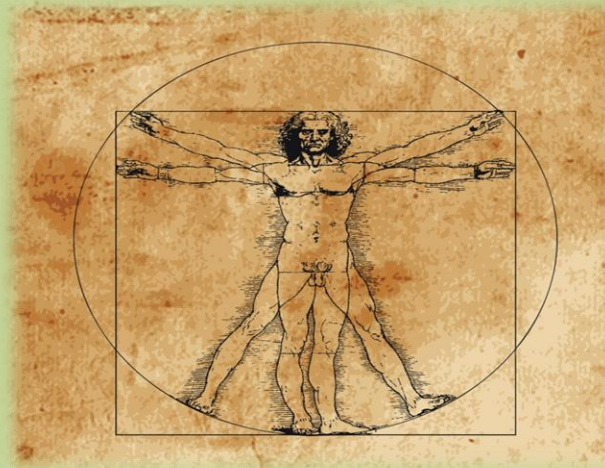
Mikrowelle nicht mehr benutzen

ECO-Modus bei DECT-Telefon

KEINE elektrischen Geräte im Schlafzimmer

### 2. Säule

Regulation Deines Organismus!



Harmonisierung Deiner gestörten Zellen

### 3. Säule

Professionelle Unterstützung!



Ursachenorientierter Ansatz

**Selbstschutz**



# 1. Säule: was kann ich selber tun

## 1. Säule

### Was ich selber tun kann!

Abstand halten!

Nachts das Handy auf Flugmodus

Achtsamer Umgang! Du hast es in der HAND!

WLAN Nachts aus (Programmierung möglich)

Online-Pausen machen

Freisprech-Einrichtung nutzen

Mikrowelle nicht mehr benutzen

ECO-Modus bei DECT-Telefon

KEINE elektrischen Geräte im Schlafzimmer

Nachts das Handy auf Flugmodus

Achtsamer Umgang! Du hast es in der HAND!

Online-Pausen machen

Mikrowelle nicht mehr benutzen

KEINE elektrischen Geräte im Schlafzimmer



YSHIELD® CEMPROTEC 34

**Tipp 1** Aktiviere die Zeitschaltung des WLAN-Routers

Jeder WLAN-Router sollte die Möglichkeit haben, das WLAN-Funknetz für die gewünschten Zeiträume an- und abzuschalten. So kannst Du z.B. einstellen, dass um 23 Uhr Dein WLAN-Funknetz aus- und um 7 Uhr wieder eingeschaltet wird. Dann hast Du über Nacht einen WLAN-freien Schlafplatz. Das LAN-Netzwerk funktioniert aber weiterhin.

Beispiel für WLAN Zeitschaltung

**Tipp 3** Benutzung des Netzkabels (LAN) anstatt WLAN

Wenn Du Deinen Computer oder Laptop benutzt, solltest Du vorher prüfen, ob es auch möglich ist ein LAN-Kabel an den WLAN-Router anzuschließen, anstatt über WLAN „online“ zu gehen. Falls dieses möglich ist, solltest Du jedoch sicherstellen, dass auch wirklich **WLAN aus** ist.

©Copyright by Aktiv & Kreativ Leben Seite 7 www.unser-leben-in-balance.de

**Tipp 5** ECO Modus / ECO Modus+

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 suchst Du Dir am besten einen baubiologischen Messtechniker in Deiner Nähe. Eine Liste findest Du [hier](#).



Mehr Infos unter:  
<https://www.unser-leben-in-balance.de/shop/>  
<https://www.unser-leben-in-balance.de/dein-weg-zur-besseren-schlaf-und-lebensqualit%C3%A4t/>

Und noch viele weitere wertvolle  
 Tipps und Hinweise in unserem  
 Online-Kurs



# 2. Säule: Regulation Deines Organismus!

**2. Säule  
Regulation Deines  
Organismus!**

**Harmonisierung Deiner  
gestörten Zellen**

**Handy-Chip**



**5G Mini-Rayonex**



**FM-Biofeldformer**



**Bio-Wafer**



**Balance-Chip**



**Bioresonanz für Privatanwender**

Mehr Infos unter:

<https://www.unser-leben-in-balance.de/shop/>



**Duplex Professional**



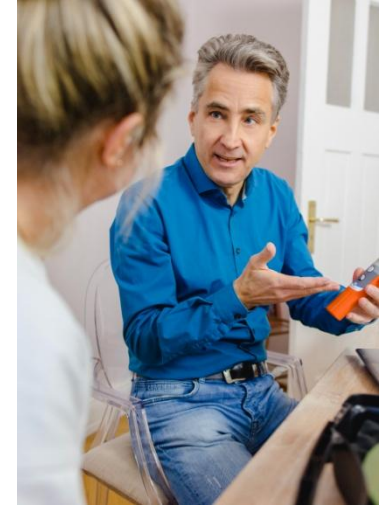
**Bessere Durchblutung bzgl.  
Mikrozirkulation.**

# Säule 3: Professionelle Unterstützung

## 3. Säule Professionelle Unterstützung!



- Schlafplatzmessung
- Haus- und Wohnungs-Check
- Arbeitsplatzmessung
- Grundstücks-CHECK



Mehr Infos unter:

<https://www.unser-leben-in-balance.de/>

# Vielen Dank

# FRAGEN?



# Vortragsreihe 2022

## Dein Zuhause - Dein Wohlfühlort

Nächster Vortrag:  
November 2022

# GEOPATHIE

<https://www.unser-leben-in-balance.de/vortragsreihe>

**SCHÜTZE DICH VOR E-SMOG-STRAHLUNG**

**Have Good vibes**

**DEIN ZUHAUSE**  
*Dein Wohlfühlort*  
UNSER-LEBEN-IN-BALANCE.DE

**AUFFINDEN GEOPATHISCHER STÖRFELDER (WASSERADER /GITTERNETZE)**

**GESUNDES RAUMKLIMA**

Mein gesundes Zuhause  
Mein Wohlfühlort  
Aktiv & Kreativ Leben

# Impressum

Aktiv & Kreativ Leben  
Neue Straße 22  
31191 Algermissen  
Germany

Inhaber: Dipl.-Ing. Kristof Maria Schmalstieg  
Telefon: +49 5126 800 385  
St.-Nr. 30/141/14644  
AktivKreativ[at]unser-leben-in-balance.de  
<https://www.unser-leben-in-balance.de>

redaktionell verantwortliche Person nach  
§55 Abs.2 RStV  
Dipl.-Ing. Kristof Maria Schmalstieg  
Aktiv & Kreativ Leben  
Neue Straße 22  
31191 Algermissen  
Germany

*Die Ratschläge/Informationen in diesem Vortrag sind vom Vortragenden sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Vortragenden und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*

*Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.*

*Bitte beachte, dass die hier gegebenen Hinweise, Ratschläge und Lösungsansätze dennoch nicht den Gang zum Heilpraktiker oder naturheilkundlich orientierten Arzt ersetzen können. Weiterhin wird darauf hingewiesen, dass die klassische Schulmedizin die Wirkung dieser Methoden und Heilmethoden weder akzeptiert noch anerkannt hat. Bei den vorgestellten Lösungs- und Behandlungsmethoden handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, für die keine wissenschaftlich reproduzierbaren Kausalzusammenhänge bestehen.*