



# TIPPS FÜR WENIGER ELEKTROSMOG IM HAUSHALT



# TIPPS FÜR weniger Elektrosmog



## WELCHER ART VON STRAHLUNG SIND SIE AUSGESETZT?



Obwohl wir elektromagnetische Strahlung nicht sehen können, kann sie mit Messgeräten gemessen und hörbar gemacht werden. Wir unterscheiden zwischen hochfrequenter Strahlung (z.B. von WLAN, Bluetooth, Funkmasten und Mobiltelefonen) sowie niederfrequenter Strahlung (z.B. von Hochspannungsleitungen und Stromleitungen im Haushalt).

## Kabelverbindungen

Nutzen Sie Internet möglichst über ein Netzwerkkabel. Internet über Kabelverbindungen ist völlig strahlungsfrei.



WLAN funktioniert bidirektional. Für jedes Datenelement vom WLAN-Router sendet Ihr Gerät eine Bestätigung zurück. Bedenken Sie, dass die ausgehende WLAN-Strahlung von Ihrem Gerät stark ist und sich das Gerät nahe an Ihrem Körper befindet. Wenn Sie viel Zeit auf Ihrem iPad oder iPhone verbringen, legen Sie sich am besten einen iPad/iPhone-Adapter zu. So können Sie Ihr Gerät auch über ein Kabel mit dem Router verbinden. Sie müssen es dann nur noch in den Flugmodus versetzen (bei ausgeschaltetem WLAN) und können trotzdem im Internet surfen und Ihre Apps nutzen.



Sie können ein modernes Handy auch mit einem USB-C-Ethernet-Adapter verkabeln.



# TIPPS FÜR *weniger Elektrosmog*

## Lieber auf Abstand gehen

Als allgemeine Regel für elektromagnetische Strahlung gilt: Lieber auf Abstand gehen! Je näher Sie sich am Gerät oder Router befinden, desto mehr Strahlung sind Sie ausgesetzt.

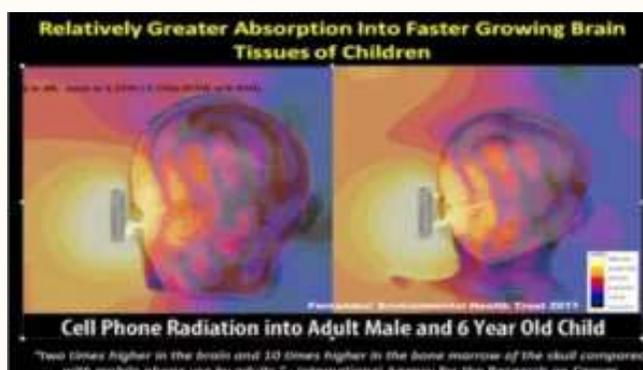
Benutzen Sie ein Tablet oder Laptop nicht auf Ihrem Schoß, sondern legen Sie es auf einen Tisch. Denn neben der WLAN-Strahlung erzeugt das Gerät auch ein niederfrequentes Magnetfeld bis zu etwa einem halben Meter um das Gerät herum.

Tragen Sie Ihr Handy nicht direkt am Körper, sondern stecken Sie es in eine Handtasche oder legen Sie es möglichst irgendwo hin. Wenn Sie mit Ihrem Smartphone über WLAN verbunden sind, ist die Strahlung deutlich höher als über Mobilfunkdaten (bei guter Reichweite).

Wenn es die Situation erlaubt, versetzen Sie Ihr Handy in den Flugmodus oder schalten Sie es sogar ganz aus. Sie können auch WLAN, Bluetooth, mobile Daten und NFC ausschalten und sind dann immer noch telefonisch erreichbar.



Wenn Sie mit Ihrem Handy telefonieren, nutzen Sie den Lautsprecher oder verwenden Sie ein strahlungsarmes Airtube-Headset. Bei Letzterem handelt es sich um Kopfhörer mit Luftschlauch, sodass keine Strahlung durch Metallkabel zum Kopf geleitet wird. Sie können auch alle Anrufe automatisch von Ihrem Mobiltelefon auf Ihr Festnetztelefon umleiten lassen.



## WLAN Strahlung

Schalten Sie nachts den WLAN-Router und Verstärker aus. Dies macht einen großen Unterschied, denn selbst wenn Sie Ihr WLAN nicht benutzen, geben diese Geräte eine permanente Strahlung ab.



Erwägen Sie den Kauf eines JRS Eco-Routers mit geringer Strahlung. Dieser Router sendet nur dann Strahlung aus, wenn Sie das WLAN tatsächlich nutzen, und er schaltet sich automatisch ab, wenn keine Geräte angeschlossen sind. Wenn Sie dann das WLAN auf Ihrem WLAN-Gerät einschalten, schaltet der Router das WLAN-Signal sofort wieder ein. Der JRS Eco Router ist im Standby zu 100 % strahlungsfrei und bietet zudem die Möglichkeit, das WLAN zu festgelegten Zeiten auszuschalten. Selbst wenn das WLAN aktiv ist, hat der JRS Eco Router eine um 90 % niedrigere Pulsfrequenz als ein normaler Router. Außerdem verfügt der Eco-Router über einen manuellen Ein-/Aus-Schalter und die Sendeleistung ist einstellbar. Sichern Sie sich jetzt 10 euro Rabattauf einen JRS Eco Router mit dem Gutscheincode EBSNYZU3.



Schalten Sie die Bluetooth-Funktion bei Geräten aus, wenn sie nicht erforderlich ist. Zu derlei Geräten zählen z. B. Telefone, kabellose Kopfhörer oder Ihre Musikanlage.



## Schlaf immer

Verbannen Sie Mobiltelefone aus Ihrem Schlafzimmer. Legen Sie einen Ort zum Aufladen Ihrer Geräte fest, der sich weit von Ihrem Schlafzimmer entfernt befindet.

Elektrische Felder: Halten Sie einen Abstand von 1 Meter zwischen dem Bett und elektrischen Gegenständen ein. D. h. 1 Meter neben dem Bett oder unter dem Bett sollten sich keine Kabel (auch keine Verlängerungskabel), Steckdosenleisten, Lampen usw. befinden. Schalten Sie diese aus, wenn Sie sie nicht verwenden. Ziehen Sie auch den Stecker aus der Steckdose. Je nach Anschluss entwickelt sich um die jeweiligen Gegenstände und deren Kabel ein elektrisches Feld.

Sie haben keine Lust, ständig den Netzstecker zu ziehen? Dann können Sie einen zweipoligen Steckdosenschalter verwenden. Sie können dann sicher sein, dass das elektrische Feld um das Kabel und das Gerät verschwindet ganz unabhängig davon, wo sich der Stecker befindet.

Brauchen Sie einen Wecker? Kaufen Sie einen einfachen batteriebetriebenen Wecker und verzichten Sie auf Ihren Radiowecker, da dieser kontinuierlich ein kleines elektro-magnetisches Feld aussendet.

Minimieren Sie die Bildschirmnutzung vor dem Schlafengehen. Das Blaulicht von elektronischen Geräten kann Ihre Melatonin-Produktion und Schlafqualität beeinträchtigen.



## Weitere praktische Tipps

Verwenden Sie keine Mikrowelle in Ihrer Küche. Mikrowellen strahlen 2,4 GHz aus dieselbe Strahlung wie WLAN.



Der Schädel eines Kindes ist dünner als bei einem Erwachsenen und das Gehirn eines Kindes steckt noch in der Entwicklungsphase. Elektromagnetische Strahlung dringt tiefer in den kindlichen Kopf ein. Reduzieren Sie daher die Zeit, die Ihr Kind am Handy und Tablet verbringt, auf ein absolutes Minimum. Derlei Geräte eignen sich nicht als Spielzeug.



Messen heißt wissen. Wenn Sie wirklich alles über elektromagnetische Strahlung in Ihrem Zuhause wissen möchten, können Sie die Strahlungswerte von einem EMF-Messspezialisten messen lassen. Oder Sie erwerben ein einfaches EMF-Messgerät, z. B. das Cornet All-in-One-Messgerät, das hochfrequente Strahlung sowie niederfrequente elektromagnetische Strahlung misst.

Verwenden Sie nach Möglichkeit keine Mobiltelefone in Metallgehäusen wie einem Auto oder einem Aufzug. Die Metallumgebung reflektiert die Strahlung, wodurch Sie noch mehr Strahlung ausgesetzt sind.

Empfehlenswerte Bücher zu diesem Thema sind "Overpowered" von M. Blank, "How to Find a Healthy Home" von J. Johnson und "Disconnect: A scientist's solutions for safer technology" von D. Davis.



# TIPPS FÜR weniger Elektrosmog

## Mein Plan zur Verringerung von Elektrosmog



-----

-----

-----

-----

-----



*Leben Sie gesünder  
mit messbar weniger  
elektromagnetischer  
Strahlung!*

dr.ir. Jan-Rutger  
Schrader,  
Gründer von  
JRS Eco Wireless  
und Erfinder des  
JRS Eco-Routers.



Sichern Sie sich  
10 euro Rabatt  
beim Kauf eines  
JRS Eco-Routers  
mit dem Gutscheincode

**EBSNYZU3**

[jrseco.com/wifi](http://jrseco.com/wifi)

**Google**  
Reviews ★★★★★

C.Blank - BAUBIOLOGIE BLANK  
★★★★★

*Ich muss sagen, ich bin positiv  
überrascht. Es war nicht nur sehr  
einfach, es zum Laufen zu bringen,  
und das Gerät ist wirklich  
strahlungsfrei, sobald es sich im  
Eco-Modus befindet, sondern die  
Geschwindigkeit, mit der sich das  
WLAN ausschaltet (bei einer  
Einstellung von 20 Sekunden) und  
auch wieder einschaltet, sobald ein  
Client-Gerät eine Anfrage sendet,  
ist beachtlich schnell. Sehr gut  
gemacht, das sollte der  
Industriestandard sein.*

Weitere Bewertungen