

## CHECKLISTE | Tipps zur Reduzierung von Elektromog und für einen besseren Schlaf

### Schlafstörungen haben vielfach Ursachen in der Elektromog-Belastung

Wir sind natürliche Lebewesen und somit ist die Natur auch unser bestes Vorbild. Die ganze Technik die wir im Laufe der Zeit erfunden haben und die wir tagtäglich benutzen kann sicherlich extrem viel Angenehmes beitragen. Es gibt aber auch ein paar Nebeneffekte, die wir genauer betrachten sollten, denn diese Nebeneffekte können massiv unsere Gesundheit beeinflussen.

### Warum beeinflusst der Elektromog im Schlaf

Unser Körper benötigt natürliche ungestörte Felder. Zu den natürlichen Felder gehören das Erdmagnetfeld, die Schumannresonanz, die Sferics sowie das Sonnenlicht. Wird eines dieser Felder gestört oder überlagert, kann sich der Körper nicht mehr mit ihnen synchronisieren und wir kommen ins Ungleichgewicht. Des Weiteren können elektromagnetische Felder (Elektromog) unsere Körperfunktionen beeinflussen. Von kleinen Ausgleichsströmen im Körper über Nervenreizungen bis hin zu Verbrennungen. Dies ist allgemein bekannt und Stand der Wissenschaft. Ob Elektromog dem Körper was macht steht nicht in Frage, sondern nur was er macht!

### Die Verantwortung liegt bei uns – beugen wir den Risiken vor und gönnen uns einen Schlafbereich ohne Elektromog!

#### Tipps zur Reduzierung von Elektromog und für einen besseren Schlaf

- |  |  |  |
|--|---|---|
| • <b>Funktelefon-Basisstationen DECT aus dem Schlafzimmer/Wohnung entfernen.</b><br>(Wenn Funktelefon, dann nur Geräte mit Label «ECO-MODE plus» und entsprechend im Menu aktivieren.)           | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>Baby-Phone entfernen</b> , vom Netz trennen.  | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>WLAN Router über Nacht vom Stromnetz trennen / besser immer ausschalten.</b><br>(Ev. funktioniert ihr Festnetz-Telefon nicht mehr – wir haben entsprechende Lösungen.)                      | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>Computer und Laptop immer mit einem Ethernet-Lan-Kabel anschliessen</b><br>(WLAN und Bluetooth ausschalten   Smartphones können per Lan-Kabel/Adapter angeschlossen werden.)                | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>Laptops nie auf den Beinen/Knieen nutzen.</b>   | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>Keine Funk-Mäuse und Funk-Tastaturen verwenden.</b> (Kabel-Maus, Kabel-Tastatur)  | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>Geräte (z.B. Drucker, TV, Küchengeräte, Spielsachen, etc.) ohne WLAN /Bluetooth kaufen,</b><br>(bzw. Funknetzwerke am Gerät zwingend ausschalten und mit Detektions-Messgeräte überprüfen.) | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |
| • <b>Kinder und Babys dürfen keine digitalen Medien und Spielsachen mit Funkanwendung nutzen oder ausgesetzt werden.</b> (Gilt auch für Geräte die Erwachsene in deren Nähe nutzen.)             | <input type="radio"/> erledigt  | <input type="radio"/> To do   |



- **Mobilfunktelefon (Handy) auf Flugmodus stellen und nicht in Kopfnähe liegen lassen.**  erledigt  To do
- **Beim Telefonieren mit dem Mobiltelefon immer auf Freisprechen stellen** und Gerät auf den Tisch legen, oder ein Kopfhörer mit Luftleitertechnik verwenden.  erledigt  To do
- **Im Auto, Bus und Bahn niemals telefonieren sondern Handy immer auf Flugmodus stellen.**  erledigt  To do
- **Gespräch und Internetnutzung mit Mobilgeräten möglichst gering halten.** (besser darauf verzichten)  erledigt  To do
- **Tagsüber genügend Tageslicht | in der Nacht absolute Dunkelheit.**  erledigt  To do
- **Surfen Sie nicht mit dem Tablet oder dem Smartphone abends/nachts im Bett.**  erledigt  To do
- **Radiowecker aus dem Schlafzimmer verbannen.** (Batterie- oder mechanischen Wecker verwenden)  erledigt  To do
- **Elektrische Geräte und Verlängerungskabel in und ums Bett entfernen.**  
(Auch elektrische Heizdecken und Magnetfeldtherapiematten.)  erledigt  To do
- **Keine Steckdosen, Schalter oder unsichtbare Elektroleitungen im Kopfbereich und Schlafbereich.**  
(Kann durch den Bio-Elektrotechnik® Fachmann umgebaut werden.)  erledigt  To do
- **Keine Lichtdimmer für Leuchten in der Kopfnähe verwenden.**  erledigt  To do
- **Metall-Bettgestelle und Federkernmatratzen entfernen.**  erledigt  To do
- **Wohnungen sollten einen grösst möglichen Abstand zu Eisenbahn-, Hochspannungs- und Mobilfunkanlagen aufweisen.**  erledigt  To do
- **Vermeiden Sie Kleider und Bettwäsche mit Synthetik-Faseranteilen.**  erledigt  To do
- **Benutzen Sie keine Mikrowellenherde und Induktions-Kochherde .**  
(Gilt vor allem für Babys, Kinder und Schwangere)  erledigt  To do
- **Vermeiden Sie BH's mit Metallbügel.**  erledigt  To do
- **Vermeiden Sie Zahnersatz und Füllungen mit Metall oder Amalgam.**  erledigt  To do
- **-> Schlaf- und Wohnbereich durch Spezialisten ausmessen lassen.**  erledigt  To do  
Mit speziellen Messgeräten und grosser Erfahrung lokalisieren wir Störfelder – vereinbaren Sie einen Termin!
- **-> Empfohlene Massnahmen umsetzen.**  erledigt  To do  
Lösungen finden und fachgerecht mit Erfolg umsetzen und nachprüfen – Wir helfen gerne!