

# Elektrosmog verstehen und sich gezielt schützen

# biovital

## Ein Ratgeber für elektrosensible Menschen

### Was ist Elektrosmog?

Der Begriff *Elektrosmog* bezeichnet künstlich erzeugte elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder, die durch moderne Technik entstehen. Sie sind unsichtbar, geruchlos und dennoch real – für viele Menschen sogar spürbar.



Elektrosmog kann unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Besonders im Schlaf ist der Körper empfindlich gegenüber diesen Feldern, weil er nachts regenerieren sollte – nicht gegen Störungen ankämpfen.

**Es gibt zwei Hauptarten von Elektrosmog, die sich grundlegend unterscheiden:**

## Hochfrequenz & Niederfrequenz

### Niederfrequenz (NF)



**Typische Quellen:** Stromleitungen, Verlängerungskabel, Steckdosen, Geräte im Standby, Hausinstallationen (50 Hz Wechselstrom).

**Feldtyp:** Elektrische und magnetische Felder  
**Wirkung:** Wirken auf den Körper ein, auch wenn das Gerät ausgeschaltet ist, solange es am Netz hängt.

**Besonderheit:** Felder breiten sich langsam aus, aber sind im direkten Umfeld (z. B. Bett) sehr aktiv.

### Hochfrequenz (HF)



**Typische Quellen:** WLAN, DECT-Telefone, Mobilfunk, 5G, Bluetooth, Smart Meter.

**Feldtyp:** Elektromagnetische Wellen im GHz-Bereich.

**Wirkung:** Dauerstrahlung, die durch Wände und Körper dringt, erzeugt ein „Funknebel“ im Raum.

**Besonderheit:** Wirkt aus grösserer Distanz, pausenlos – auch wenn man das eigene WLAN abstellt.

## Erdung

**Warum Erdung wichtig ist, aber nicht immer**



Viele Menschen greifen zu Abschirmmaterialien, um sich zu schützen. Dabei ist es wichtig, zu wissen: **Nicht jedes Material wirkt gleich – und nicht jede Art von Schutz ist ungefährlich.**

# Biovital – Natürlich leben. Besser schlafen.

## Bei Niederfrequenz

### Abschirmen nur mit Erdung



Ein metallisches Abschirmmaterial (z. B. Kupfer- oder Edelstahlgewebe) schirmt elektrische Felder zwar ab – **leitet diese aber auch weiter**. Ohne Erdung kann sich das Feld im Gewebe aufbauen und wie eine

„Antennenschleife“ wirken. Das kann die Belastung sogar verstärken.

### Deshalb gilt:

→ Bei Schutz gegen Niederfrequenz (z. B. mit einer Kupfermatte) **immer mit Erdungskabel an die Steckdose oder Erdspitze anschliessen**.

## Bei Hochfrequenz

### Bau dir einen Faradayscher Käfig



Hochfrequente Strahlung (z. B. WLAN) wird durch **feine leitfähige Gewebe** reflektiert oder absorbiert. Das funktioniert wie bei einem Faradayschen Käfig – eine Art Schutzraum.

Ein Beispiel ist ein **Baldachin aus Silber- oder Kupfergewebe** über dem Bett. Dieser muss **nicht geerdet** werden, weil es hier um Wellenreflexion geht – nicht um Stromableitung.

## Was kann ich konkret tun?



Ein gesunder Umgang mit Elektrosmog beginnt beim Bewusstsein – also mit dem Wissen, dass diese unsichtbaren Felder tatsächlich auf unseren Körper wirken können.

Wenn Du Dir dieser Einflüsse bewusst wirst, kannst Du gezielt Massnahmen ergreifen, um Deine persönliche Belastung zu reduzieren und Deinen Schlaf- und Lebensraum schrittweise zu harmonisieren.

## Hier ein paar erste Schritte

- ✓ **Nächtliche Strahlung reduzieren:** WLAN nachts ausschalten, Geräte ausstecken, Handy in Flugmodus
- ✓ **Kupfermatte unter dem Bett:** reduziert elektrische Felder von unten (mit Erdung)
- ✓ **Professionelle Messung:** zeigt, welche Strahlenquellen in Ihrem Wohnraum wirken
- ✓ **Schlafbaldachin über dem Bett:** schützt vor WLAN, 5G & Co. von allen Seiten (ohne Erdung)
- ✓ **Netzfreischalter:** schaltet Stromkreise nachts automatisch ab (wird vom Elektriker installiert)

## Unser Tipp



Wenn Sie empfindlich auf WLAN, 5G oder Stromfelder reagieren, lohnt sich eine individuelle Beratung. Wir unterstützen Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Schutzmassnahmen – abgestimmt auf Ihre Wohnsituation und Ihre Bedürfnisse

# biovital

Persönliche Beratung, geprüfte Produkte und ehrliche Empfehlungen

Biovital GmbH

Im Äscherle 14

9494 Schaan

Telefon: +41 81 758 01 01

[www.kupfermatte.ch](http://www.kupfermatte.ch)

E-Mail: [info@biovital.shop](mailto:info@biovital.shop)