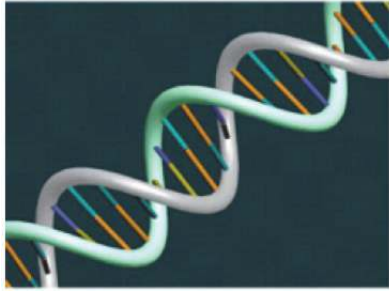


50+ EMF-Sicherheitstipps & -Erkenntnisse*

von Camilla Rees, MBA, Gründerin von www.ElectromagneticHealth.org und der Initiative „Campaign for Radiation Free Schools“ (Facebook); Koautorin mit Magda Havas, Doktorarbeit „Public Health SOS: *The Shadow Side of the Wireless Revolution*“

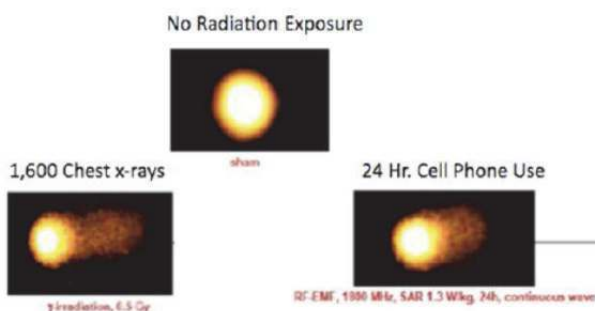
- 1. Wir sind elektromagnetisch.** Zuerst gilt es festzustellen, dass unser Körper elektromagnetisch ist und deshalb besonders sensibel auf äußere Einflüsse durch künstlich erzeugte elektromagnetische Felder reagiert. Die elektromagnetischen Eigenschaften von Hirn, Herz und Nervensystem sind am offensichtlichsten, aber jede Zelle verfügt über elektrische Ladung und das Zusammenspiel der einzelnen Zellkomponenten basiert auf Elektrizität und dem Elektronentransfer. Lesen Sie zu diesem Thema einen der besten frühen Klassiker „*The Body Electric*“, von Robert Becker (<http://tinyurl.com/3ozf3g3>).
- 2. Natürliche Rhythmen.** Um die optimale Funktionsfähigkeit aufrecht zu erhalten ist der menschliche Körper darauf angewiesen, dass alle Systeme harmonisch zusammenarbeiten und im Einklang mit den natürlichen Kreisläufen und Rhythmen innerhalb und außerhalb des Körpers bleiben.
- 3. Minimieren Sie die Einflüsse störender Frequenzen.** Reduzieren Sie bewusst die Belastung durch störende, menschengemachte elektromagnetische Felder aller Arten: elektrische Felder, magnetische Felder, Elektromog (Dirty Power), Radiofrequenzfelder, Mikrowellen und „ionisierende“ Strahlung wie Röntgenstrahlung und radioaktive Strahlung. Die wissenschaftliche Beweislast zu den Gefahren für Gesundheit und Wohlergehen durch kurzfristige und langfristige Belastung durch schwache, nicht-ionisierende (also nicht thermische) elektromagnetische Felder (EMF) auf biologisch aktiven Frequenzen oder Frequenzkombinationen wird immer erdrückender.
- 4. Die Gefahren für Kinder – einschließlich der nicht einschätzbaren EMF-Risiken – sind deutlich höher.** Kinder, Säuglinge und Föten sind besonders empfänglich für Fehlregulierungen durch elektromagnetische Felder. Sie sind besonders gefährdet, da sie über ihre gesamte Lebensdauer den Belastungen ausgesetzt sein werden.



5. **Die DNA ist eine Fraktalantenne und reagiert auf verschiedene EMFs.** Die DNA mit ihrer komplexen „Spulenstruktur“ reagiert besonders empfindlich auf elektromagnetische Felder, einschließlich im Niederfrequenzbereich (ELF), Hochfrequenzbereich (HF) und der ionisierenden Strahlung. Sie verfügt über die beiden Schlüsseleigenschaften von Fraktalantennen, die elektrische Leitfähigkeit und die Symmetrie. Diese Eigenschaften führen zu einer erhöhten Reaktionsfähigkeit der DNA auf elektromagnetische Felder. (Siehe „International Journal of Radiation Biology“, April 2011 - <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/095530Q2.2011.538130>). Daraus resultiert, dass wir durch die dauerhafte Belastung durch elektromagnetische Felder auch zukünftige Generationen potentiell katastrophalen Folgen aussetzen.
- (Siehe Video von Martin Blank, Dr.; Columbia University, beim „Commonwealth Club of California“ - <http://vimeo.com/17266941>)

Ein bedeutender europäischer Bericht zum Stand der Wissenschaft im Bereich EMF, **The Reflex Report**, der gemeinsam von zwölf wissenschaftlichen Instituten in sieben Ländern erstellt wurde, bestätigt die langfristige genetische Schädigung der Blut- und Hirnzellen von Mobiltelefonnutzern und Nutzern anderer elektromagnetischer Quellen. Bilder aus diesem Bericht (unten) zeigen Strangbrüche der DNA in zwei Belastungsszenarien:

24 Stunden Mobiltelefonnutzung (als „nicht-thermische“ Strahlung betrachtet) und **1.600 Röntgenaufnahmen des Brustraums** (hohe Belastung durch ionisierende Strahlung, die dafür bekannt ist, Elektronen aus Atomen herauszubringen und Krebs zu erzeugen):



English	German
No Radiation Exposure	Keine Strahlenbelastung
1,600 Chest x-rays	1.600 Röntgenaufnahmen des Brustraums
24 Hr. Cell Phone Use	24 h Mobiltelefonnutzung

*Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberrechtsschutz verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.

Wie Sie sehen ist die Schädigung der DNA bei Mobiltelefonstrahlung vergleichbar mit der Belastung durch 1.600 Röntgenaufnahmen des Brustraums.

6. **Die Fruchtbarkeit wird durch EMFs eingeschränkt.** Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen zunehmend, dass Spermien und Fruchtbarkeit von der Mobilfunkstrahlung stark beeinflusst werden. So zeigt zum Beispiel eine in der Fachzeitschrift „*Fertility and Sterility*“ (Band 89), 2008 von A. Agarwal et al der Cleveland Clinic veröffentlichte Studie, dass sich die Laborwerte bei Spermienzählungen an einer Fruchtbarkeitsklinik mit der Zunahme der täglichen Belastung durch Mobilfunkstrahlung verschlechterten. In der am stärksten belasteten Gruppe nahm die Anzahl der Spermien bei einer Mobiltelefonnutzung der Männer von mehr als vier Stunden um ein Drittel ab und 50 % der verbleibenden Spermien zeigten Fehlbildungen, schwammen nicht oder waren nicht lebensfähig. Die dokumentierten Einflüsse auf die Spermien umfassen: reduzierte Spermienanzahl sowie Verschlechterung der Beweglichkeit, Lebensfähigkeit und normaler Morphologie. (Siehe auch Elterninformationen auf ElectromagneticHealth.org: „Letter to Parents on Fertility and Other Risks to Children from Wireless Technologies“ auf <http://tinurl.com/42basha>. Siehe auch den aktuellen Artikel in der Zeitschrift „Holistic Primary Care Magazine for Health Professionals“ von Alasdair Philips, B.Sc. (Eng), DAgE, „Male Infertility Linked to Cell Phone EMF Exposure“ auf <http://tinyurl.com/3qycrw3>)



„Save the Male“: Werbekampagne des britischen „Radiation Research Trust“. Poster, die in Londoner Männertoiletten aufgehängt wurden.

7. **Mobiltelefone verursachen Hirntumore.** Alle von der Wirtschaft beauftragten und unabhängig kontrollierten Studien zum Hirntumorrisiko durch Mobiltelefonnutzung zeigen ein erhöhtes Risiko (für gewöhnlich ein *verdoppeltes Risiko*) von Hirntumoren nach 10 Jahren intensiver Mobiltelefonnutzung. Was in diesen Studien als „intensive Nutzung“ eingestuft wurde, würde heutzutage als normale oder geringe Nutzung betrachtet werden. Wirtschaftsnahe Quellen sind irreführend, da sie sich auf die „übergreifenden“ Studienergebnisse konzentrieren, z. B. bei der Interphone-Studie, anstatt das erhöhte Risiko von Hirntumoren bei „intensiven“ Nutzern hervorzuheben, die seit zehn oder mehr Jahren ein Mobiltelefon verwenden. Diese Belastungen sind mit der heutigen normalen Belastung vergleichbar. (Siehe „*Cellphones and Brain Tumors: 15 Reasons for Concern, Science, Spin and the Truth Behind Interphone*“ auf <http://tinyurl.com/3zd6afh>)

8. **Führende Autoren der Interphone-Studie mahnten nach der Veröffentlichung zur Vorsicht.**

Nach der Veröffentlichung der Interphone-Studie durch IARC/WHO veröffentlichten die Hauptautoren Elizabeth Cardis und Siegal Sadetzki, die den israelischen Teil der Studie durchgeführt hatten, einen Überblick über den Stand der Wissenschaft zu Mobiltelefonen/Hirntumoren in der Fachzeitschrift „*Journal of Occupational and Environmental Medicine*“. Sie stellten fest, dass „trotz der Erforderlichkeit weiterer Studien die Anzeichen für ein erhöhtes Risiko [von Gliomen – einer besonders gefährlichen Art von Hirntumoren] bei Intensiv- und Langzeitnutzern von Mobiltelefonen aus der Interphone-Studie und anderen Studien beunruhigend sind [...]. **Selbst ein geringes Risiko auf individueller Ebene kann im Endeffekt zu einem deutlichen Anstieg bei den Tumorzahlen führen und somit zu einem bedeutenden Gesundheitsproblem werden.**“

Hierbei ist zu beachten, dass die Interphone-Studie schon vor mehr als sechs Jahren abgeschlossen wurde, mehr als 50 % der Daten jedoch bis heute nicht veröffentlicht wurden, einschließlich der Daten zu Akustikneurinomen und Speicheldrüsenkrebs, bei denen die Stellen betroffen sind, die der Position des Mobiltelefons am Ohr am nächsten sind. Während sich Wissenschaftler weltweit fragen, was die unveröffentlichten Daten der Interphone-Studie wohl verbergen, klassifizierte die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) der WHO Mobilfunkstrahlung am 31.5.2011, nach der Publikation durch Cardis/Sadetzki, als Klasse 2B, „möglicherweise krebserregend“. Dies kam überraschend, da die von der IARC selbst veröffentlichte Interphone-Studie die Risiken herabspielt und auf die gruppenübergreifenden Risiken verweist, um von den starken Risiken für Intensivnutzer abzulenken. Dennoch wird hierdurch nicht geklärt, was sich hinter den unveröffentlichten Teilen verbirgt.

9. **In JAMA publizierte NIH-Studie zeigt Auswirkungen auf den Hirnstoffwechsel.** Nora Volkow et al von NIH und die Brookhaven National Laboratories stellten in ihrem im März 2011 in der Fachzeitschrift „*Journal of the American Medical Association*“ (JAMA) veröffentlichten Beitrag eine Veränderung des Hirnstoffwechsels durch Mobiltelefonnutzung fest. Die Erkenntnis, dass Mobiltelefonstrahlung auf der nicht-thermischen Ebene der Mikrowellenstrahlung den Glukosestoffwechsel, einen Marker der Hirnaktivität, beschleunigt, gibt Grund zur Sorge, dass dieser Vorgang zur Entwicklung von Krebszellen beitragen könnte. Welche Auswirkungen hat die Mobiltelefonstrahlung, die den Glukosehaushalt beeinflusst, auf die Neurotransmitter und die neurochemischen Vorgänge? Weitere Studien sind erforderlich. Während das Hauptaugenmerk bisher auf den möglichen Hirntumorrisiken durch Mobiltelefone lag, hat diese statistisch aussagekräftige Studie wesentliche neurologische Auswirkungen bestätigt.



- 10. Mobiltelefone werden mit vielen Krebsarten in Verbindung gebracht.** Vor nicht allzu langer Zeit, im Mai 2011, hat die zur WHO gehörige Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) die Strahlung von Mobiltelefonen aufgrund der Nachweise zum Zusammenhang mit Hirntumoren (Gliome) und Akustikneurinomen als „möglicherweise krebserregende“ Strahlung der Klasse 2B eingestuft (<http://electromagnetichealth.org/electromagnetic-health-blog/iarc-rf-carc/>). Wissenschaftliche Studien zeigen ein erhöhtes Krebsrisiko bei einer Langzeitnutzung von Mobiltelefonen, einschließlich: Gliome, Akustikneurinome, Meningeome, Speicheldrüsentumore, Augenkrebs, Hodenkrebs und Leukämie. Drahtlose (also tragbare) Festnetztelefone werden ebenfalls mit Gliomen, Akustikneurinomen und Meningeomen in Verbindung gebracht. Eine aktuelle chinesische Studie im „International Journal of Oral and Maxillofacial Surgery“ (<http://www.microwavenews.com/Duan.Zhang.html>) hat das Risiko von Ohrspeicheldrüsenkrebs in den Worten des Risikoanalytikers für Hirntumore, Lloyd Morgan, als „ebenso hoch, vielleicht sogar höher, als das Lungenkrebsrisiko durch Rauchen“ eingestuft. Die bahnbrechende Studie stellte bei einer Mobiltelefonnutzung von mehr als 2,5 Stunden ein erhöhtes Risiko für Ohrspeicheldrüsenkrebs von bis zu 3.000 % fest. (Siehe Vortrag zu EMF & Krebs von L. Lloyd Morgan, Senior Research Fellow des Environmental Health Trust vor dem EMF-Forum auf [ElectromagneticHealth.org](http://www.ElectromagneticHealth.org) im Commonwealth Club of California, November 2010 auf <http://vimeo.com/17265162>.)
- 11. Verwenden Sie kabelgebundene Telefonverbindungen.** Entscheiden Sie sich für die sichereren kabelgebundenen Telekommunikationsverbindungen wie Festnetztelefone mit Stecker, anstelle von Mobiltelefonen oder schnurlosen Telefonen, oder verwenden Sie eine VOIP-Verbindung (wie Skype) über einen Computer der mit Kabel und nicht mit WLAN an das Internet angeschlossen ist. Behalten Sie Initiativen zur Abschaffung des Festnetztelefonnetzes im Blick und engagieren Sie sich, um sicherzustellen, dass uns diese sicherere Kommunikationsmöglichkeit nicht genommen wird.



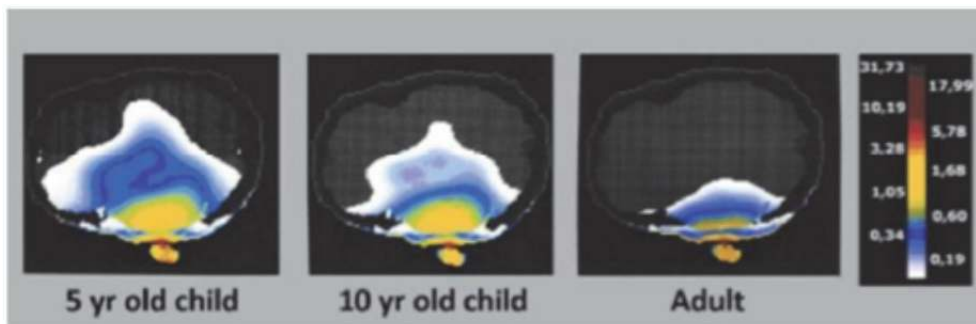
- 12. Verwenden Sie eine Freisprechanlage oder ein Headset.** Wenn es in Notfällen keine andere Option gibt und Sie ein Mobiltelefon verwenden müssen, halten Sie das Gespräch so kurz wie möglich und verwenden Sie immer die Freisprechfunktion, ein Headset oder einen Handyhörer. Der schwarze Hörer, der mit dem Mobiltelefon verbunden wird (siehe Foto), ist ein gern genutztes Produkt, da es sich hierbei um die kleinste, leichteste und günstigste Variante handelt (www.EMFSafetyStore.com).
- 13. Verwenden Sie kabelgebundene Headsets anstelle von Bluetooth-Headsets.** Verwenden Sie keine Bluetooth-Headsets oder -Kopfhörer, da diese eine unnötige zusätzliche Strahlungsquelle darstellen. Verwenden Sie stattdessen ein kabelgebundenes oder „Bluetube“-Headset, das über eine stethoskopartige Plastikröhre verfügt, die den Klang, aber nicht die Strahlung überträgt.



14. Mobiltelefone sollten Tag und Nacht vom Körper ferngehalten werden. Platzieren Sie Mobiltelefone oder andere Mobilgeräte niemals direkt am Kopf oder am Körper. Verwenden Sie sie in Notfällen und nicht als Freizeitbeschäftigung. Lassen Sie eingeschaltete Mobiltelefone nachts nie nahe am Schlafplatz liegen, denn Mikrowellen stören den Melatoninhaushalt und die Fähigkeit des Körpers zu ruhen und zu regenerieren.

15. Die Gehirne von Kindern absorbieren mehr Strahlung. Erlauben Sie Kindern – deren Immun- und Nervensysteme sich noch im Aufbau befinden, deren Gehirne mehr Strahlung als die von Erwachsenen aufnehmen und die eine fünfmal höhere Wahrscheinlichkeit haben, durch Mobiltelefone an Hirntumoren zu erkranken – niemals, ein Mobiltelefon zu benutzen! Menschen, die als Teenager oder schon als Kinder damit beginnen, Mobiltelefone zu nutzen, haben ein erhöhtes Gliomrisiko von 680 %. (Hardell & Carlberg, „Mobile phones; cordless phones and the risk for brain tumours.“ *Int J Oncol* 35: 5-17, 2009)

Unterschiede in der Absorption von Mobiltelefonstrahlung im Gehirn nach Alter



English	German
5 yr old child	fünfstähriges Kind
10 yr old child	10-jähriges Kind
Adult	Erwachsener

- Kinder absorbieren bei Nutzung desselben Telefons mehr Energie als Erwachsene.
- Tumore im Mittelhirn sind tödlicher als Tumore im Temporallappen.
- Die Zellen von Kindern reproduzieren sich schneller als die von Erwachsenen.
- Das Immunsystem von Kindern ist noch nicht so vollständig ausgebildet wie das von Erwachsenen.
- Kinder sind der Belastung auf die Lebenszeit gesehen länger ausgesetzt als Erwachsene.

*Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberschutz verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.

Quelle: „**Public Health SOS: The Shadow Side of the Wireless Revolution**“ mit Hirnscans aus einer Studie von **Om Ghandi et al**, University of Utah, 1996, „*Electromagnetic Absorption in the Human Head and Neck for Mobile Telephones at 835 and 1900 MHz. IEEE Transactions on Microwave Theory and Techniques*“. 1996; 44(10):1884-1897

De-Kun Li, MD, PhD, MPH bei Kaiser Permanente in Kalifornien, hat in „Scientific Reports/Nature“ im Juli 2012 eine Studie veröffentlicht aus der hervorgeht, dass eine erhöhte Belastung durch EMF/elektromagnetische Felder im Mutterleib zu einem erhöhten Risiko von Übergewicht im Kindesalter führt. Die Kinder von Frauen, die während der Schwangerschaft mindestens 10 % des Tages magnetischen Feldern mit mehr als 2,5 mG ausgesetzt waren, haben ein **VERDOPPELTES** Risiko für Übergewicht oder Fettleibigkeit im Vergleich zu denen, die 1,5 mG oder weniger ausgesetzt waren. Es handelt sich um ein statistisch aussagekräftiges Ergebnis und es konnte eine Dosis-Wirkungs-Beziehung festgestellt werden. Elektromagnetische Felder werden durch die Akkus von Mobiltelefonen erzeugt.

16. Psychologische Auswirkungen von Mobiltelefonen auf Kinder. In einem wissenschaftlichen Bericht (2012) von John Wargo, PhD et al, Professor für Umweltrisiken und -maßnahmen der Yale University, heißt es: „Mobilgeräte können zu einem Gefühl der psychischen Abhängigkeit führen. Häufig berichtete Folgen sind Abgelenktheit, Isolierung, Hyperaktivität, die Unfähigkeit, sich auf komplexe oder langfristige Aufgaben zu konzentrieren sowie verstärkte Ängstlichkeit.“ <http://www.ehhi.org/cellphones/>

Das „Journal of Pediatric Psychology“ (Mai 2012) berichtet, dass die Verwendung von Mobiltelefonen zur Schlafenszeit in Verbindung mit einer schlechten psychischen Gesundheit, Suizidgedanken und Selbstverletzung im frühen und späten Jugendalter steht.

17. In anderen Ländern ist bereits der Ruf nach einem besseren Schutz für Kinder und gefährdete Personen laut geworden. Weltweit werden von Regierungsseite Schritte zum Schutz von Kindern ergriffen: Deutschland, Kanada, Russland, die Schweiz, Großbritannien und Finnland haben Warnungen mit besonderem Augenmerk auf Kinder herausgegeben und empfehlen die Verwendung von Headsets, um die Belastung durch Mikrowellenstrahlung zu minimieren. In Frankreich wurde das gezielte Vermarkten von Mobiltelefonen an Kinder verboten, die Nutzung von Mobiltelefonen in öffentlichen Schulen ist nicht gestattet und Hersteller wurden dazu aufgefordert, Geräte zu entwickeln, die nur über eine Text- und nicht über eine Audiofunktion verfügen. Der britische Chief Medical Officer empfahl kürzlich, Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren zu ermuntern, Mobiltelefone nur noch für dringende Angelegenheiten zu verwenden und die Anrufe kurz zu halten. Russland empfiehlt, dass Kinder unter 18 Jahren auf Mobiltelefone verzichten. Das Ministerium für Telekommunikation in Indien empfiehlt eine reduzierte Mobiltelefonnutzung für Kinder, Schwangere und Menschen mit Herzerkrankungen. Südkorea ließ verlauten, dass „Mobiltelefone die Lernatmosphäre in Schulen stören und ein Gesundheitsrisiko für Kinder darstellen könnten. Ein Mobiltelefonverbot für Schüler an Schulen ist anzustreben.“ Das Europäische Parlament empfiehlt offiziell, WLAN-Netzwerke aus Schulen, Kindertageseinrichtungen, Altersheimen und Krankenhäusern zu verbannen. (<http://tinyurl.com/3hfynym>). Der Europäische Rat rief vor kurzem zu einer drastischen Reduzierung der Belastung der Bevölkerung durch elektromagnetische Felder von Mobiltelefonen und WLAN-Netzwerken auf. Der größte Bundesstaat Indiens, Rajasthan, verbietet mittlerweile aus Gesundheitsgründen das Betreiben von Mobilfunkmasten in der Nähe von Schulen und hat vor Gericht gegen die Einwände der Drahtlosindustrie bestanden.

In den USA wurden bisher keinerlei Schritte zum Schutz der Gesundheit der Bürger unternommen. Vor kurzem riefen jedoch drei Abgeordnete des Repräsentantenhauses, einschließlich dem hochrangigen Mitglied des Ausschusses für Energie und Wirtschaft **Henry Waxman** (Demokraten, Kalifornien) sowie die Abgeordneten **Edward Markey** (Demokraten, Massachusetts) und **Anna Eshoo** (Demokraten, Kalifornien) das überparteiliche Untersuchungsorgan „Government Accountability Office“ dazu auf, zu untersuchen, welche Forschung erforderlich ist. Zuvor hatten die Lebensmittel- und Arzneimittelbehörde FDA und die Zulassungsbehörde für Telekommunikation FCC die heiße Kartoffel weitergereicht, als sie in Frage stellten, bei welcher Regierungsbehörde die Verantwortung für Gesundheitsrisiken bei Telekommunikationstechnologie liege. Siehe den Kommentar von ElectromagneticHealth.org zu diesem bemerkenswerten Regierungsversagen (Auszug folgt) auf: <http://electromagnetichealth.org/electromagnetic-health-blog/fcc-fda-cell-phone-regulatory-roles-questioned-by-activists/>

Auszug:

„Was hat dieses Versagen der Regierung beim Schutz der öffentlichen Gesundheit hervorgerufen?“

- Man fragt sich, ob die Beamten bei der FCC und der FDA gekauft wurden, um der Kommunikationsindustrie auf Kosten der öffentlichen Gesundheit den Weg frei zu schaufeln.
- Oder gibt es ein militärisches Interesse daran, eine Regulierung der strahlungsemitternden Technologien zu verhindern, damit die biologischen Effekte ihrer eigenen militärischen Hochfrequenz-Technologien nicht so sehr in den Vordergrund rücken?

- Haben die wirtschaftlichen Vorteile für die US-Regierung – in Form von Telekomindustrie Körperschaftssteuer, Mehrwertsteuer, Gebühren, Arbeitsplätzen, Arbeitsmarktwachstum, Einkommenssteuer der Angestellten, Einkommenssteuer der Vermieter, die die Platzierung von Antennen auf ihrem Eigentum erlauben, Lizenzgebühren für Frequenzen und dergleichen mehr – die Regierung so sehr beeinflusst, dass sie bereit sind, die öffentliche Gesundheit für eine scheinbar stärkere Wirtschaft zu riskieren, obwohl die Gesundheitsfolgen durch Mobiltelefone und Drahtlosnetzwerke die Wirtschaft langfristig weit über das Maß der kurzfristigen Vorteile hinaus belasten dürften?

Es stellt sich die Frage, warum in Hinsicht auf die Einschätzung und Überwachung von strahlungsemitternden Technologien nicht ein sorgfältigerer und verantwortungsbewussterer Umgang eingeschlagen wird.

Wissenschaftler und Gesundheitsschützer können sich dies nur so erklären, dass mächtige Partikularinteressen und wirtschaftliche Abwägungen unsere Entscheidungsträger dahingehend beeinflussen, dass sie ihre Augen vor den Gesundheitsfolgen von Mobiltechnologien verschließen und keinerlei Interesse an Lauterkeit und öffentlicher Gesundheit zeigen.“

18. Die Nutzung von Mobiltelefonen in Autos, Zügen und Aufzügen intensiviert die

Strahlenbelastung. Verwenden Sie Mobiltelefone nicht in Autos, Aufzügen, Zügen, Flugzeugen, überdachten Fußgängerbrücken und anderen Metallgehäusen, da das Telefon unter diesen Umständen viel mehr Energie erfordert, um zu funktionieren. In Autos kann von einem ausgebildeten Techniker eine Verbindung zur Außenantenne hergestellt werden, um die Belastung innerhalb des Wagens zu reduzieren. Zum erhöhten Energieverbrauch in Metallstrukturen kommt hinzu, dass diese die Strahlungsbelastung *durch Reflektionen massiv verstärken können*.

19. Der „SAR“-Wert („Spezifische Absorptionsrate“) misst nur einen Risikoaspekt bei

Mobiltelefonen und ist, was die Sicherheit angeht, in vielerlei Hinsicht irreführend. Bei SAR handelt es sich um einen ungefähren Messwert der Strahlung, die Ihr Kopf während der Mobiltelefonverwendung absorbieren könnte. Dieser wird anhand von Computersimulationen und unter Verwendung eines Plexiglaskopfes ermittelt, bei dem als Grundlage ein 90 kg schwerer, 1,80 m großer Mann und eine Nutzungsdauer von 6 Minuten angenommen werden. Es handelt sich um eine Risikoabwägung mit klaren Grenzen, da nur der Aufwärmeeffekt in Relation zu anderen Telefonen in einer kontrollierten Situation evaluiert wird. Hierbei handelt es sich nicht um eine „Sicherheitseinschätzung“ des Telefons. Die Aufwärmung stellt nur einen Aspekt der Risiken dar. Andere Risiken sind die Frequenzen, Reichweiten, Pulsmodulation der Signale, das magnetische Feld der Batterie, die technischen Eigenschaften des Netzwerkes (GSM, CDMA etc.) und insbesondere die individuelle Nutzungsdauer. Lassen Sie sich nicht von denen in die Irre führen, die die SAR-Werte als Sicherheitsindikator ansehen und halten Sie die Augen nach Informationen über die neuerkannten Strahlungsrisiken der unterschiedlichen Netze offen. (Für mehr Details zu SAR, siehe „Top Safe Cell Phones That Aren't Safe“ auf Mercola.com unter <http://tinyurl.com/yf3lfm7>. Um mehr über das aktuelle Problem GSM vs. CDMA zu erfahren, lesen Sie unseren ursprünglichen Beitrag zu dem Thema unter <http://electromagnetichealth.org/electromagnetic-health-blog/gsm-cdma/>)

- 20. Paradoxerweise führen niedrige SAR-Werte bei bestimmten Frequenzen zu einer höheren Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke als hohe SAR-Werte.** Eine Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke und das Absterben von Neuronen durch Mobiltelefonnutzung wurde schon bei 0,012 W/kg festgestellt (verglichen mit den FCC-Grenzwerten für Mobiltelefonstrahlung von 1,6 W/kg). Die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke war noch bis zu 50 Tage nach der Belastung nachweisbar. Für manche Wissenschaftler ist der Effekt auf die Blut-Hirn-Schranke bei diesen niedrigen Strahlungswerten (d. h. 30-45x *niedrigere Werte* als das, was in öffentlichen Rankings als die „Top 10“ der Telefone mit den niedrigsten SAR-Werten angepriesen wird) genauso beunruhigend oder sogar noch beunruhigender als die durch den Mobilfunk erwartete Zunahme von Hirntumoren. (Salford et al, „Nerve Cell Damage in Mammalian Brain after Exposure to Microwaves from GSM Mobile Phones.“ *Environmental Health Perspectives*, Band 111 (7), Juni 2003; Nittby et al, „Cognitive impairment in rats after long-term exposure to GSM-900 mobile phone radiation.“ *Bioelectromagnetics*. April 2008; 29(3): 219-32.)



- 21. Verwenden Sie eine Kabelverbindung, um auf das Internet zuzugreifen.** Entscheiden Sie sich bei Ihrem Internetzugang für einen Router mit Ethernetkabel (keinen WLAN-Router oder WLAN/Kabel-Hybrid-Router, der sogar bei Verwendung der Kabelverbindung Strahlen emittieren kann). Verlegen Sie die Ethernetkabel an alle Stellen in Ihrem Zuhause, an denen Sie einen Internetzugang benötigen. Falls Sie keinen ausschließlich kabelgebundenen Router mehr ausfindig machen können, stellen Sie sicher, dass sich bei Ihrem Hybrid-Router die WLAN-Funktion abschalten lässt. Hierbei reicht es nicht aus, die Kabelbuchse zu verwenden – Sie müssen zusätzlich die WLAN-Funktion abschalten, denn ansonsten erzeugt Ihr Router weiter Strahlung, während sie den Kabelanschluss verwenden. Weitere Informationen hierzu sind meist über den Hersteller oder den Internetanbieter erhältlich. Die Deaktivierung ist meist schnell und einfach.
- 22. Belastung durch Router.** Router mit einer Emission von 2.000-8.000 Mikrowatt pro Quadratmeter ($\mu\text{W}/\text{m}^2$) sind keine Seltenheit. Die Richtlinien des Instituts für Baubiologie und Ökologie stufen Hochfrequenzstrahlung in Schlafbereichen folgendermaßen ein: **1) Nicht bedenklich ($<0,1 \mu\text{W}/\text{m}^2$), 2) Leicht bedenklich ($0,1-10 \mu\text{W}/\text{m}^2$), 3) Sehr bedenklich ($10 - 1.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$) und 4) Äußerst bedenklich ($> 1.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$).** Die hohe Belastung durch Router kann, ebenso wie die Belastung durch schnurlose Telefone, leicht vermieden werden, ganz im Gegensatz zu den täglichen Belastungen durch Mobiltelefone, Sendemasten etc., über die wir keine Kontrolle haben. WLAN-Netze sind kontinuierlich stärker geworden und für gewöhnlich sind alte Router weit weniger belastend als neue.

23. Die Umgebungsbelastung im Hochfrequenzbereich ist zu hoch. Durchschnittlich ist die Belastung mit Hochfrequenz-Mikrowellen in einem Stadtgebiet im letzten Jahrzehnt von unter $30 \mu\text{W}/\text{m}^2$ im Jahr 2000 auf über $6.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ in 2009 gestiegen. In ihrer Stellungnahme **Seletun Scientific Statement** riefen internationale Wissenschaftler im Februar 2011 die Regierungen weltweit dazu auf, die Umgebungsbelastung durch elektromagnetische Felder aller Arten im Interesse der öffentlichen Gesundheit zu reduzieren. Schauen Sie sich hier die Seletun-Ansprache von Olle Johansson, PhD, in der Fakultät für Neurowissenschaften des Karolinska Instituts in Schweden an: <http://tinyurl.com/632acfo>.

Seletun Scientific Statement, Februar 2011 -10 Schlüsselpunkte:

- 1. Die Weltbevölkerung ist in Gefahr.**
- 2. Sensible Menschen sind aktuell gefährdet.**
- 3. Angesichts der Nachweise von ernsthaften Störung der biologischen Systeme sind sofort Regierungsmaßnahmen erforderlich.**
- 4. Die Beweislast für die Sicherheit der strahlenden Technologien sollte bei den Produzenten und Anbietern liegen und nicht bei den Verbrauchern.**
- 5. Die EMF-Belastung sollte vorsorglich reduziert werden, bis wir über ein vollständiges Verständnis aller Mechanismen verfügen.**
- 6. Die momentan anerkannte Methode zur Messung von Strahlungsrisiken – die spezifische Absorptionsrate („SAR“) – ist unangemessen und irreführend, wenn es um Sicherheit und Risiken geht.**
- 7. Eine internationale Gesundheitsregistrierung muss her, um zeitliche Entwicklungen bei Krankheiten zu messen und um Krankheiten und Belastungen miteinander in Bezug setzen zu können.**
- 8. Vor der Markteinführung von strahlungsemitterenden Technologien sind Tests und Sicherheitsprüfungen erforderlich.**
- 9. Eine Angleichung der Grenzwerte für Belastungen am Arbeitsplatz ist anzustreben.**
- 10. Anerkennung der funktionalen Einschränkung von Menschen mit Elektrohypersensibilität.**

Schutztextilien, Schutzfolien für Fenster und YSHIELD-Abschirmfarben für innen und außen zur Reduzierung und Abschirmung der Umgebungsbelastung sind auf www.EMFSafetvStore.com erhältlich.

24. Elektrosensibilität. Bei einer Weltbevölkerung von 6,6 Milliarden Menschen wird angenommen, dass 2,3 Milliarden Menschen (35 %) moderat sensibel und 200 Millionen Menschen (3 %) stark beeinträchtigt sind.

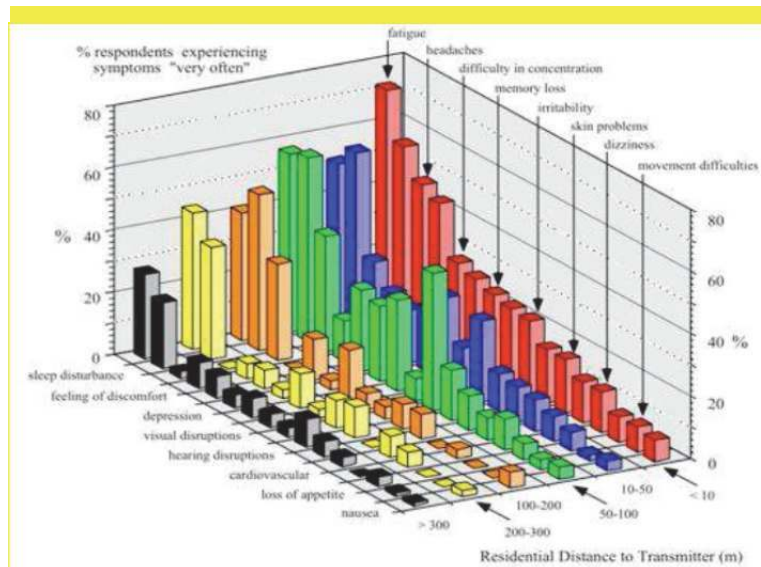
Laut Henry Lai, PhD, Research Professor der University of Washington, haben elektrische und magnetische Felder (ELF), Hochfrequenzen (HF) und Mikrowellen (MW) ähnliche biologische Auswirkungen. Diese umfassen: Effekte auf Zell- und Molekularebene, Beeinträchtigung des Nervensystems, Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke, Veränderungen am Kreislaufsystem, Beeinträchtigung des Immunsystems, Beeinträchtigungen des Hormonhaushaltes und des Stoffwechsels, Veränderungen der Calcium-Homöostase, erhöhte Stressanfälligkeit und genetische Folgen.

Auf der Webseite der San Francisco Medical Society findet sich ein Artikel von Cindy Sage,

**Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberschutz verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.*

Mitherausgeberin des bahnbrechenden Bioinitiative Reports „*Microwave and Radiofrequency Radiation Exposure: A Growing Environmental Health Crisis*“ (<http://tinyurl.com/3mvyqyu>), in dem die bekannten Folgen von EMF beschrieben werden, z. B. die „Veränderungen in der Funktion der Zellmembran, starke Veränderungen in der Calcium-Homöostase und der zellulären Signalkommunikation, Zellwucherung, Aktivierung der Protoonkogene, Aktivierung der Hitzeschockproteine (HSP) wie bei einer Überhitzung, obwohl keine vorliegt, sowie Absterben von Zellen. Die in der wissenschaftlichen Literatur aufgeführten Folgen umfassen DNA-Strangbrüche und Chromosomenmutationen, eine erhöhte Produktion freier Radikale, Zellstress und vorzeitige Alterung, Veränderungen in der Hirnfunktion, einschließlich Gedächtnisverlust, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Müdigkeit, Schlafstörungen, neurodegenerative Erkrankungen, Reduzierung der Melatoninausschüttung und Krebs.“

Häufigkeit von Symptomen der Elektrosensibilität in Relation zum Abstand von Sendemasten



English	German
% respondents experiencing symptoms "very often"	% der Befragten leiden „sehr häufig“ an Problemen
sleep disturbance	Schlafstörungen
feeling of discomfort	Unwohlsein
depression	Depression
visual disruptions	Optische Störungen
hearing disruptions	Hörstörungen
cardiovascular	Kreislauf
loss of appetite	Appetitverlust
nausea	Übelkeit
Residential Distance to Transmitter (m)	Abstand des Wohnorts zur Sendeanlage (m)
fatigue	Müdigkeit
headaches	Kopfschmerzen
difficulty in concentration	Konzentrationschwierigkeiten
memory loss	Gedächtnisverlust
irritability	Reizbarkeit
skin problems	Hautprobleme
dizziness	Schwindel
movement difficulties	Motorische Schwierigkeiten

Quelle: Santini 2001, La Presse Medical, grafische Darstellung durch Dr. Magda Havas (www.magdahavas.com)

**Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberschutz verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.*

- 25. „Summary of the Science on Electrosensitivity Available for Physicians.“** Erstellt von Electrosensitivity-U.K. und erhältlich unter: <http://snurl.com/27rv3m>. Gegen eine kleine Spende an diesen gemeinnützigen britischen Verein senden sie Ihnen den Bericht per Email oder per Post zu. Darin sind ausführliche Beschreibungen der Symptome, der Belastungsquellen, der pathologischen Indikatoren, Behandlungsansätze und Referenzen zu anderen Krankheiten, die in Verbindung mit EMF gebracht werden enthalten, sowie Hinweise auf verschiedene Initiativen zu dem Thema von Organisationen internationaler Wissenschaftler, Ärzte und Psychologen.
- 26. AntennaSearch.com.** Antennasearch.com sollte die erste Station für die Ursachenforschung bei Unausgeglichenheit von Patienten sein. Sie können eine beliebige Adresse in den USA eingeben und sehen sofort, wo in Ihrer Nachbarschaft lizenzierte Antennen und Masten stehen oder die Genehmigung für neue Antennen beantragt wurde. Nicht-lizenzierte Antennen tauchen hierbei jedoch nicht auf.
- 27. Deaktivieren Sie die WLAN-Funktion in Ihrem Computer.** Wenn Sie sich für die sicherere Kabelverbindung entschieden haben, sollten Sie sicherstellen, dass die Verbindungseinstellungen auf Ihrem Computer (Bluetooth, AirPort etc.) ebenfalls deaktiviert ist. Ansonsten sendet Ihr Computer auf der Suche nach Verbindungsoptionen konstant ein Funksignal aus. Falls Sie die Kabelverbindung eines Hybrid-Routers verwenden, stellen Sie sicher, dass die WLAN-Funktion des Routers ebenfalls deaktiviert ist (siehe 20. oben).
- 28. iPads sind nicht empfehlenswert.** Verwenden Sie keine Apple iPads, da diese den Internetzugang gegenwärtig nur über WLAN oder 3G ermöglichen und nicht per Kabel verbunden werden können. Bei iPads kann die Mikrowellenstrahlung sehr hoch sein, insbesondere beim Download aus dem Internet (z. B. ca. $2.500 \mu\text{W}/\text{m}^2$, bei der letzten Überprüfung). iPads können bei Nutzern auch zu ungewöhnlich hohen elektrischen Spannungen im Körper führen, während sie geladen werden (z. B. mehr als 20 V, ein Niveau, das vom Institut für Bau Biologie und Ökologie als „*extrem bedenklich*“ eingestuft wird).
- 29. Verwenden Sie Drucker, die ausschließlich kabelgebunden sind.** Entscheiden Sie sich für einen Drucker, der ausschließlich kabelgebunden ist und achten Sie bei anderem Computerzubehör wie Maus oder Tastatur ebenfalls auf eine Kabelverbindung. Bedenken Sie, dass „Hybrid“-Drucker, die neben der Kabelverbindung auch eine Drahtlosoption bieten, unter Umständen auch bei Nutzung des Kabels Strahlung erzeugen. Bei manchen Herstellern ist es möglich, auf der Webseite die Seriennummer ihres Produktes einzugeben und die Drahtlosoption zu deaktivieren.



30. Der „Router Wrap™“. Falls Sie bei Freunden zu Besuch sind, die einen WLAN-Router verwenden, bitten Sie darum, dass der Router nachts abgeschaltet wird, damit sie erholsam schlafen können. Falls der Router mit einem Home Entertainment System verbunden ist, und deshalb nur schwer abgeschaltet werden kann, ziehen Sie in Erwägung, für Reisen einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Router Wrap™ auf ElectromagneticHealth.org zu bestellen. Damit können Sie den Router nachts einfach abdecken, um die Frequenzen zu blockieren. Der Router Wrap™ besteht aus hochwertigem Abschirmmaterial in doppelter oder dreifacher Stärke. Diese Abschirmung kann zum Schutz vor Emissionen auch zum Abdecken der Antennen von WLAN-Druckern, Telefonbasisstationen oder „intelligenten Zählern“ verwendet werden. Es gibt zwei verschiedene Größen und Abschirmstärken. (Maßgeschneidert. Kontakt Camilla@electromagnetichealth.org. Die Einnahmen werden für die Interessensvertretung verwendet.)

31. EMF & Bedenken in der Schwangerschaft. Schwangere Frauen oder Frauen mit Kinderwunsch wird dringendst von der Verwendung von Geräten mit drahtloser Technologie aller Arten abgeraten und sie sollten „Second-Hand-Strahlung“ vermeiden. Schlafzimmer sollten durch Messungen auf externe Mikrowellenquellen wie Antennen in der Nachbarschaft oder die Router von Nachbarn überprüft und die Spannung im Körper sollte kontrolliert werden, um festzustellen, ob es Grund zur Sorge im Zusammenhang mit elektrischen Feldern gibt.

In einer Pilotstudie von Dietrich Klinghardt, MD, PhD et al, wurden hochfrequente Mikrowellen und Spannungspegel im Körper mit einem erhöhten Autismusrisiko bei Kindern in Verbindung gebracht. (Siehe <http://tinyurl.com/3pujavs>)

Im Mai 2008 veröffentlichte die UCLA School of Public Health die Ergebnisse einer Studie zum möglichen Zusammenhang von Mobiltelefonbelastung und Verhaltensproblemen bei kleinen Kindern und riet dringend zu weiteren Untersuchungen. Sie fanden heraus, dass „Kinder, die vor und/oder nach der Geburt einer Belastung durch Mobiltelefone ausgesetzt wurden, mit höherer Wahrscheinlichkeit emotionale Probleme, Verhaltensstörungen, Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Probleme mit Altersgenossen aufwiesen. Wird die Verwendung von Mobiltelefonen sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Kindheit berücksichtigt, so ist festzustellen, dass diese Kinder eine 80 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit von Verhaltensproblemen aufweisen, als Kinder, die keine Mobiltelefone verwenden und deren Mütter in der Schwangerschaft keine Mobiltelefone verwendeten. Berücksichtigt man nur die Verwendung von Mobiltelefonen in der Schwangerschaft und nicht in der Kindheit, weisen die Kinder immer noch eine erhöhte Anfälligkeit für Verhaltensprobleme von 54 Prozent auf.“ (<http://tinyurl.com/kt4p78>)

**Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberschutz verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.*

Letztes Jahr wiesen Wissenschaftler der Yale University nach, dass die Belastung von Föten mit hochfrequenter Strahlung aus Mobiltelefonen tatsächlich das Verhalten im Erwachsenenalter beeinflusst. In der Studie wurden Mäuse im Mutterleib einer hochfrequenten EMF-Belastung ausgesetzt – von Mobiltelefonen – und entwickelten als ausgewachsene Tiere neurologische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten.

(<http://news.yale.edu/2012/03/15/cell-phone-use-pregnancy-may-cause-behavioral-disorders-offspring>) Hugh Taylor, MD, Vorsitzender der Abteilung für Geburtshilfe, Gynäkologie und Reproduktive Wissenschaften, sagt: „Wir konnten nachweisen, dass die Belastung durch Mobiltelefone im Mutterleib bei den Mäusen ADHS-artige Verhaltensprobleme hervorrief... Der Anstieg von Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern könnte in Teilen auf die Belastung durch Mobiltelefonstrahlung im Mutterleib zurückgehen.“

In einem Bericht aus dem Jahre 2012 des zu Yale gehörigen Instituts Environment and Human Health Inc. mit dem Titel „Cell Phones-Technology, Exposures, Health Effects“ von Professor John Wargo et al stellt Wargo fest: „Die wissenschaftlichen Beweise reichen aus, um festzustellen, dass Mobilgeräte ein beachtliches Gesundheitsrisiko für Kinder und Schwangere darstellen [...] Die Beweislast mahnt zu stärkeren präventiven Maßnahmen durch die Bundesbehörden [...] Die Mobilfunkindustrie sollte umgehend Schritte ergreifen, um die Emission elektromagnetischer Strahlung (EMR) aus Telefonen zu reduzieren und darf ihre Produkte nicht an Kinder vermarkten.“

Der Koautor des Berichts, Dr. Hugh Taylor, stellt fest, dass „das menschliche Gehirn besonders anfällig für unterschiedliche Umwelteinflüsse ist, die im kritischen Zeitraum zwischen der Empfängnis und der Ausreifung des Nervensystems unwiderruflichen Schaden bei der Entwicklung hervorrufen kann. Mehrere im Peer-Review begutachtete Studien haben nach einer Belastung durch Mobiltelefonstrahlung Veränderungen in den Nervensystemen von Ratten, Mäusen und Menschen festgestellt. Hierzu gehören verschlechterte Lernfähigkeit und Motorik, vermindertes Erinnerungsvermögen, Hyperaktivität und verminderte Denkfähigkeit.“

32. Keine drahtlosen Babyfone! Laut Larry Gust von Gust Environmental waren die alten Babyfone mit langen Antennen sicher, solange sie in einem Abstand von 1,5-1,8 Metern vom Baby aufgestellt wurden. Die neue Generation der digitalen Babyfone erzeugen Gust zufolge „Strahlung von derselben Art wie Mobiltelefone, schnurlose Telefone, WLAN und einige drahtlose Spielekonsolen (z. B. X-Box 360)“. Viele Wissenschaftler sind sehr besorgt über die Belastung von Säuglingen durch diese Strahlung und stellen sich die Frage, ob es einen Zusammenhang zum plötzlichen Kindstod gibt. Halten Sie auf Ebay und in Second-Hand-Läden Ausschau nach alten Babyfonen mit langen Antennen (nicht mit kleinen, kurzen).

33. Schaffen sie elektromagnetisch saubere Schlafräume. Versuchen Sie, die Schlafräume so gut es geht frei von elektromagnetischer Strahlung zu halten. Hiermit sind alle Quellen von Mikrowellenstrahlung gemeint (Mobiltelefone, tragbare Telefone, drahtlose Router oder Computerzubehör). Überprüfen Sie die Stärke der elektrischen und magnetischen Felder und Elektrosmog. Suchen Sie nicht nur nach falsch verlegten Kabeln (mit einem Magnetometer), sondern überprüfen Sie auch die metallenen Rohrleitungen, die ins Haus führen, auf magnetische oder hochfrequente Felder. EMF-Felder aller Arten können die Schlafqualität stark beeinträchtigen und sind eine häufige Ursache von Schlafstörungen.

Stöpseln Sie elektrische Geräte am Bett wie Heizdecken oder Heizlüfter aus; verwenden Sie einen batteriebetriebenen LCD-Wecker (nicht LED), der mindestens einen Meter Abstand vom Körper haben sollte; achten Sie auf Verlängerungskabel oder Steckdosenleisten im Zimmer und stellen Sie sicher, dass diese ausreichend Abstand zum Bett haben – und wenn Sie Wert auf eine wirklich erholsame Nachtruhe legen, versuchen Sie einmal die Sicherung vom Schlafzimmer herauszunehmen, um die elektrische Spannung ganz auszuschalten. Falls es sich bei Ihrer Alarmanlage um ein drahtloses System handelt, verwenden Sie diese nur in Abwesenheit und nicht nachts, wenn Sie zuhause schlafen.

34. Erdung hat Vorteile. Erdung tankt den Körper mit Elektronen aus der Erde auf und stabilisiert unser elektrisches System. Die Forschung zeigt in zunehmendem Maße, dass Erdung ein starker Entzündungshemmer und Regulator vieler körpereigener Systeme und Rhythmen ist. Es gibt mittlerweile geerdete Bettlaken, Bänder für die Handgelenke, Knie und Hüfte sowie Elektroden für den klinischen Gebrauch, die entweder durch Tiefenerder oder durch die Steckdosenerdung geerdet sind. Siehe www.EarthingInstitute.net, um die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse in diesem spannenden Bereich nachzulesen oder bestellen Sie Erdungsprodukte unter www.EarthingSecrets.com. Patienten, die empfindlich auf HF-Felder reagieren, stellen nach der Erdung manchmal eine Verbesserung aufgrund des enormen Rückhalts durch die Elektronen der Erde fest. Lesen Sie hierzu den aktuellen Artikel von Camilla Rees, MBA in der Zeitschrift Holistic Primary Care Magazine „Earthing: Restoring Health from the Ground Up“ auf <http://holisticprimarycare.net/topics/topics-o-z/psyche-some-a-spirit/1198-earthing-restoring-health-from-the-ground-up>

35. Abschirmende Betthimmel. Menschen, die besonders empfindlich auf HF reagieren, sollten möglicherweise unter einem Drahtmaschenzelt schlafen, das manchmal auch als „Schlafzuflucht“ bezeichnet wird. Es schirmt die HF der Sendemasten, WLAN-Netzwerke etc. ab und viele Menschen schlafen deutlich besser, wenn sie zuvor auf diese Felder reagiert haben. Reduziert Belastung durch HF-Strahlung um ca. 99 %. Es muss nicht extra erwähnt werden, dass man niemals versuchen sollte, ein HF-emittierendes Mobiltelefon oder Laptop in diesem Zelt zu verwenden. (www.emfsafetystore.com).

Es ist zu bedenken, dass manche Experten aus dem Bereich EMF-Reduzierung befürchten, dass nicht durchgängig leitende, ungeerdete Zelte aus Abschirmmaterialien als Antennen für EMFs mit 60 Hz wirken könnten. Deshalb sollten Menschen, die auf die haushaltsüblichen 60 Hz empfindlich reagieren, nicht unbedingt einen HF-Abschirmbetthimmel verwenden. Obwohl wir schon seit Beginn des elektrischen Zeitalters in den frühen 1900er Jahren von elektrischen Feldern umgeben sind, gibt es immer mehr Anzeichen dafür, dass elektrische Felder mit 60 Hz den Körper belasten und Schlafstörungen begünstigen, wodurch wir anfälliger für viele Krankheiten werden. Für die optimale Schlaf- und Lebensumgebung empfehlen wir eine Reduzierung der EMF-Belastung oder den Umzug in ein EMF-armes Gebiet. Es ist auch vorteilhaft, die Sicherung im Schlafzimmer abzuschalten, wodurch EMF signifikant reduziert wird, oder die Verwendung eines geerdeten Lakens oder einer geerdeten Matratze in Erwägung zu ziehen.

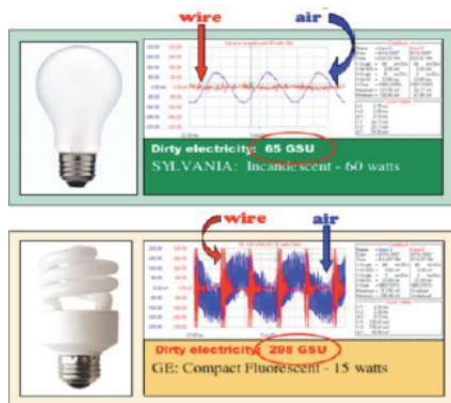
- 36. Metalle in Ihrer Umgebung reflektieren und verstärken die Belastung.** Achten Sie darauf, die Menge der Metalle in Ihrer Umgebung gering zu halten, da diese Strahlung reflektieren und unbemerkte Hotspots bilden. Fensterrahmen, Stühle, Tische und Aktenschränke aus Metall können die Wirkung möglicherweise verstärken. Auch BHs mit Drahtbügel sind bedenklich. Menschen mit metallischen Zahnfüllungen oder Zahnspangen sind aufgrund der Reflektionen im Mund einer erhöhten Belastung ausgesetzt. Besondere Sorge sollte hierbei Kindern mit Zahnspangen in Schulen gelten, die über WLAN verfügen.
- 37. Fahren Sie defensiv.** Die Symptome der elektromagnetischen Störung umfassen verlangsamte Reflexe und eine Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen. Deshalb sollten Sie defensiv fahren und damit rechnen, dass viele andere Fahrer heutzutage durch die kurz- und langfristige Belastung mit Strahlung von Mobiltelefonen und Funkstrahlung beeinträchtigt sind oder sogar durch SMS-Kommunikation abgelenkt werden. Verwenden Sie niemals ein Mobiltelefon in Ihrem Auto, während Sie fahren. Idealerweise sollten Sie Mobiltelefone im Auto mit einer externen Antenne verbinden.
- 38. Umgang mit Hotels.** Falls in dem gewählten Hotel WLAN verwendet wird, buchen Sie frühzeitig und bitten Sie um ein Zimmer mit dem größtmöglichen Abstand vom WLAN-Router oder der Relaisanlage. Sensible Menschen suchen sich meist kleine Herbergen oder Gästehäuser, die nicht über WLAN verfügen oder in denen der Wirt bereit ist, das WLAN über Nacht auszuschalten.
- 39. Fluggesellschaften.** Vermeiden Sie Fluggesellschaften, die WLAN an Bord anbieten. Da es sich bei einem Flugzeugen im Endeffekt um einen Metallkäfig handelt, der nur über sehr kleine Fenster verfügt, findet sich hier eine besonders risikobelastete Umgebung in Hinsicht auf Strahlung aus verschiedenen Quellen, einschließlich Mobiltelefonen. Ersuchen Sie die Flugbegleiter, sich zu diesem Thema an die Vereinigung der Flugbegleiter zu wenden.
- 40. Suchen Sie sich WLAN-freie Umgebungen.** Vermeiden Sie WLAN-Hotspots wie Cafés, Einkaufszentren, Megastores und Fast-Food-Ketten mit WLAN. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause und suchen Sie sich für Ihre Freizeitaktivitäten WLAN-freie Umgebungen aus.
- 41. Richten Sie wieder ein Festnetztelefon ein.** Falls Sie kein Festnetztelefon mehr haben, richten Sie es wieder ein. Kontaktieren Sie Abgeordnete und bestehen Sie darauf, dass das Telefonnetz NICHT abgeschafft wird. Dies ist in den USA derzeit eine ernsthafte Überlegung. Erfahren Sie mehr unter <http://snurl.com/27wr3x>
- 42. Energiesparlampen und LED-Lampen.** Energiesparlampen emittieren Hochfrequenzstrahlung, UV-Strahlung und Elektrosmog. Viele Menschen reagieren auf diese Felder empfindlich und es gibt Nachweise dafür, dass die UV-Felder im Zusammenhang mit Hautkrebs stehen. [http://commcgi.cc.stonybrook.edu/am2/publish/General University News 2/SBU Study Reveals Harmful Effects of CFL Bulbs to Skin.shtm](http://commcgi.cc.stonybrook.edu/am2/publish/General%20University%20News%20/SBU%20Study%20Reveals%20Harmful%20Effects%20of%20CFL%20Bulbs%20to%20Skin.shtm) Energiesparlampen enthalten auch Quecksilber und sind als Sondermüll zu entsorgen. Wenn Sie Energiesparlampen verwenden, wird die Strahlung über die Verkabelung in andere Zimmer übertragen, die denselben Stromkreis nutzen und belastet die Personen, die sich dort aufhalten. Wir empfehlen, sich jetzt mit den klassischen Glühbirnen einzudecken und einen Umstieg auf die energieeffizienten LED-Lampen zu erwägen, die keine HF- oder UV-Strahlung erzeugen. LEDs haben jedoch auch ein Elektrosmogproblem, das durch Filter behoben werden kann. Einige Marken wurden aufgrund von Brandgefahr

zurückgerufen. Andere Gesundheits- und Umweltrisiken von LEDs werden in „Scientific American“ 15. September 2012

<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=led-lightbulb-concerns> beschrieben.

Obwohl Glühbirnen die sicherste Variante bieten, wurde die Herstellung von Glühbirnen in den USA kürzlich von General Electric eingestellt, nachdem 2012-2014 neue Energieeffizienzstandards für Leuchtmittel eingeführt wurden. Angehörige von Heilberufen sollten Ihren Patienten Empfehlungen zu den sichersten Alternativen geben. Wir empfehlen sensiblen Menschen und Menschen mit schweren Gesundheitsproblemen, sich einen großen Vorrat an Glühbirnen anzulegen.

Energiesparbirnen erzeugen HF, UV und ein Vielfaches des Elektromogs von Glühbirnen



English	German
Wire	Kabel
air	Luft

Quelle: „Public Health SOS: The Shadow Side of the Wireless Revolution“ von Camilla Rees, MBA und Magda Havas, PhD

- 43. Intelligente Stromzähler erhöhen die EMF-Belastung.** Viele Gemeinden in ganz Amerika beschwerten sich über die akuten biologischen Folgen der Hochfrequenz-basierten „intelligenten Stromzähler“, den neuen Stromzählern, die mit Bundesgeldern gefördert werden. Die Ad-hoc-Netze scheinen problematischer zu sein als solche, die Stromkabel mitbenutzen („Powerline-Internet“). Bei den Langzeiteffekten von Powerline gibt es jedoch ebenfalls Bedenken. Bürger in vielen Staaten engagieren sich im Kampf gegen die intelligenten Stromzähler und dutzende von Gemeinden und Kreisen im Norden Kaliforniens haben die weitere Verbreitung von intelligenten Stromzählern vorerst gestoppt. In den US-Staaten Kalifornien und Maine, wo es enormen Druck aus der Bevölkerung gab, ist die Möglichkeit, den intelligenten Stromzähler ablehnen zu können, mittlerweile Pflicht. Ironischerweise ermöglichen diese Stromzähler nicht die Integration erneuerbarer Energien wie Solarenergie, Windenergie Geothermie etc., die für den Aufbau eines wirklich intelligenten Stromnetzes, das die Energienachhaltigkeit des Landes verbessern würde, erforderlich sind.

*Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberschutz verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.

Patienten sollte dazu geraten werden, „intelligente“ Strom-, Wasser- und Gaszähler abzulehnen, wenn sie dazu die Möglichkeit haben. Auf keinen Fall sollten sie zulassen, dass diese innerhalb des Hauses installiert werden (wie in kälteren Regionen üblich). Die Patienten sollten ermutigt werden, auszuprobieren, ob HF-Abschirmmaterialien hinter den Zählern Wirkung zeigen (www.EMFSafetyStore.com) und es ist ratsam, auf Elektrogeräte wie Waschmaschinen, Trockner, Spülmaschinen, Musikanlagen etc. zu verzichten, die Nutzungsinformationen innerhalb des Hauses drahtlos versenden.

- 44. Der Kern des Problems ist die Diskussion zu thermischer vs. nicht-thermischer Strahlung.** Ob man sich Gedanken um die Strahlung von Mobiltelefonen, tragbaren Telefonen, WLAN-Routern, Sendemasten, Elektromog oder intelligenten Stromzählern macht – der Kern des Problems ist, dass die Industrie und die Regierung die großen Menge an wissenschaftlichen Erkenntnissen, die biologische Effekte auf der nicht-thermischen Belastungsebene zeigen, bequem ignorieren. Die Verleugungskultur bröckelt jedoch, je mehr Forschungsergebnisse veröffentlicht oder wiederveröffentlicht werden. Eine Zusammenfassung des Stands der Wissenschaft, die die biologischen Effekte auf nicht-thermischer Ebene zeigt, kann in *Pathophysiology, August 2009*, herausgegeben von Martin Blank, PhD der Columbia University, oder in dem von der Industrie in Auftrag gegebenen **Ecolog Report** (2010) (<http://electromagnetichealth.org/wp-content/uploads/2010/11/ecolog2000.pdf>) nachgelesen werden. Der von der Industrie selbst in Auftrag gegebene Bericht **Ecolog Report** stellt fest:

„Angesichts der Ergebnisse der vorliegenden epidemiologischen Studien kann gefolgert werden, dass elektromagnetische Felder mit Frequenzen im Bereich der mobilen Telekommunikation eine Rolle bei der Entwicklung von Krebs spielen.“

„Eine Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen wurde in Tierversuchen bei Leistungsflussdichten von $2W/m^2$ festgestellt. Beim Menschen gibt es Hinweise darauf, dass die Hirnfunktionen von den Feldern, wie sie bei der Nutzung von Mobiltelefonen entstehen, beeinflusst werden.“

„Eine epidemiologische Studie von Kindern, die gepulsten Hochfrequenzfeldern ausgesetzt waren, hat eine Abnahme der Konzentrationsfähigkeit und eine Verlangsamung der Reaktionszeit festgestellt.“

„Die Effekte von hochfrequenten Magnetfeldern auf das Nervensystem sind für Stärken weit unter den aktuell geltenden Grenzwerten nachgewiesen.“

Und viel mehr! Bitte beachten Sie, dass dieser Bericht für T-Mobile und die Deutsche Telecom MobilNet GmbH im Jahr 2000 erstellt wurde. Manche Menschen denken angesichts der Tatsache, dass die Risiken wider besseres Wissen in Kauf genommen werden, dass dieser Industriezweig für die systematische Missachtung der öffentlichen Gesundheit und des Erbguts der Gesellschaft formal zur Rechenschaft gezogen werden sollte, so wie in den Nürnberger Prozessen.

- 45. Irreführung in Wissenschaft & Medien.** Glauben Sie nicht alles was Sie lesen. Manche Medien wiederholen einfach das Mantra der Industrie, dass nicht-thermische elektromagnetische Felder nicht schädlich sind, obwohl es eine überwältigende Menge an Beweisen für das Gegenteil gibt. Es gibt häufig große Berichte oder Themenblöcke, die dazu geschaffen sind, um das Risiko

kleinzureden und die Zuschauer oder Leser zu verwirren. Dieser Mangel an Integrität begegnet uns nicht nur seitens der Medien sondern auch in der Wissenschaft – im Aufbau, der Interpretation und der Berichterstattung von Studien (Abstracts, die nichts mit dem Studienergebnis gemein haben); Replikationsstudien (dazu bestimmt, die ursprünglichen Erkenntnisse zu diskreditieren); einseitige Förderung; Zeitschriften, die Erkenntnisse, die nicht den Interessen der Industrie entsprechen, nicht veröffentlichen; Einschüchterung und Diffamierung von Wissenschaftlern; Aufregung über mögliche Risiken (mit dem Ergebnis, dass es aus dieser Richtung kein Risiko gibt), um von bedeutenderen Risiken abzulenken; sowie Kontrolle der Forschungspublikationen durch Wissenschaftler seitens der Industrie und der Universitäten. Schauen Sie immer nach, wer die wissenschaftlichen Erkenntnisse gesponsert hat, die Sie lesen und prüfen Sie die Verbindungen des Autors zu Unternehmen oder dem Militär.



- 46. Lösen Sie sich aus der Abhängigkeit – Lernen Sie EMFs zu messen und abzuschirmen.** Lesen Sie den **EMF-Help Blog™** (<http://tinyurl.com/3q548hj>) und hören Sie sich die **EMF Remediation Interviews** bei der Campaign for Radiation Free Schools (Facebook) oder auf ElectromagneticHealth.org (<http://electromagnetichealth.org/emf-remediation-interviews/>) an. Informieren Sie sich über die Risiken von *falscher unsachgemäßer Abschirmung* und die Vorteile.

Am besten beginnen Sie mit den Messgeräten. Sie benötigen ein Hochfrequenzmessgerät, um HF zu messen, ein Magnetometer, um magnetische Felder zu messen und ein Elektrosmogmessgerät, um Spannungsspitzen zu messen. Ein einzelnes Messgerät kann nicht alles erfassen und es gibt noch weitere Felder, die Grund zur Sorge bieten, aber dies ist ein Anfang. Gut abgeschirmte Messgeräte finden Sie auf www.EMFSafetyStore.com. Wir stehen Ihnen für ärztliche Beratung zu EMF und zum Patienten-Coaching zur Verfügung. Kontaktieren Sie Camilla@electromagnetichealth.org

- 47. Hören Sie sich Interviews mit Wissenschaftlern und Ärzten auf ElectromagneticHealth.org an.** Erfahren Sie, welche Folgen die Belastung durch drahtlose Technologien für Patienten hat und wie uns die Wissenschaft und die Politik in die Irre führen und einen angemessenen Umgang mit diesem wachsenden Gesundheitsproblem verhindern. Machen Sie Patienten darauf aufmerksam, welche Möglichkeiten sie haben, um die Belastung zu minimieren.
- 48. 1-seitiges EMF-Ressourcen Infoblatt für Patienten.** Download auf: <http://tinyurl.com/4488l7u>
- 49. 15 Videos zu EMF & Gesundheit vom Commonwealth Club of California, November 2010.** Videos von einem halbtägigen Programm zu EMF & Gesundheit am größten und ältesten Forum für öffentliche Angelegenheiten der USA mit 15 Vorträgen kann hier angeschaut werden: <http://electromagnetichealth.org/electromagnetic-health-blog/cc-video/>

- 50. Lesen Sie Bücher über EMF.** Ob es sich um die Klassiker handelt, wie die Bücher von B. Blake Levitt oder Robert Becker oder *The Powerwatch Handbook* von Alasdair und Jean Philips in Großbritannien oder um neuere Bücher wie *Zapped* von Anne Louise Gittleman und *Dirty Electricity* von Sam Milham, MD, lesen Sie! Besuchen Sie www.BestEMFBooks.com, um sie zu finden.



English	German
BRAG™! Schools	BRAG™! Schools

- 51. Machen Sie bei der Kampagne für strahlungsfreie Schulen auf Facebook mit.** Hier lesen Sie Aktuelles aus Wissenschaft, Gesundheitspolitik und Nachrichten im Zusammenhang mit der Belastung von Kindern in Schulen. Die Kampagne für strahlungsfreie Schulen ermuntert alle Eltern dazu, den Bericht **BRAG Antenna Schools Ranking of Schools** von Magda Havas, PhD, zu lesen und Schulen, Schuldistrikte, Gemeinden und Staaten dazu aufzurufen, eine Regelung der FCC zu fordern, um für die Drahtlosinfrastruktur einen Mindestabstand von 500 Meter von Schulen festzulegen. Dies ist die Distanz innerhalb derer Studien bei Antennen in Wohngebieten ein vermehrtes Auftreten von Elektrosensibilitätssymptomen bei Erwachsenen sowie ein erhöhtes Krebsrisiko zeigen. Der BRAG-Bericht wird durch eine sehr gute Liste mit EMF-Ressourcen abgerundet.
<http://electromagnetichealth.org/wp-content/uploads/2010/04/BRAG-7page-Report-NEW-TIME.pdf>

- 52. Lassen Sie sich von Experten beraten.** Falls Sie zur Bewertung und Risikominderung von EMF professionelle Hilfe benötigen, sollten Sie sich an Experten wenden, die Sie vor Ort oder telefonisch beraten können. Larry Gust von Gust Environmental, Vorstandsvorsitzender im Institut für Baubiologie & Ökologie oder Vicky Warren, ehem. Geschäftsführerin im Institut für Baubiologie & Ökologie, sind zwei erfahrene Experten. Magda Havas, PhD, von der Trent University in Kanada bietet EMF-Messungen und Dekontaminations-Wochenendseminare für Ärzte an. Regen Sie an, dass Helfer aus Ihrer Gemeinde als Berater ausgebildet werden.



English	German
Petition Now!	Geben Sie Ihre Stimme ab!

- 53. Unterschreiben Sie die „EMF Petition to Congress“.** Die Petition fordert 1) die Kommunikationsbehörde FCC auf, die Belastungsgrenzwerte für hochfrequente Strahlung (HF) zu senken; 2) Abschnitt 704 des Telecommunications Act von 1996 zurückzunehmen, der den Staaten und lokalen Behörden das Recht nahm, die Aufstellung von Sendemasten und Drahtlosantennen aus Gesundheits- oder Umweltgründen abzulehnen; 3) ein nationales Moratorium für den weiteren Ausbau der Drahtlosinfrastruktur, bis mehr Forschung zu dem Thema betrieben wurde sowie 4) Schutz für zur Zeit sensible Menschen. Unterschreiben Sie die Petition unter <http://tinyurl.com/2cj54y>.
- 54. Noch ein Tabak.** Es waren Jahrzehnte von offensichtlichen Anzeichen, wissenschaftlichen Studien und Lobbyarbeit erforderlich, bevor die Gesundheitsgefahren eines anderen Konsumgutes – des Tabaks – anerkannt wurden. Haben Sie Geduld. Die Wahrheit wird sich durchsetzen. Bitte tragen Sie in der Zwischenzeit dazu bei, Menschen zu informieren.

Aus dem Seletun Scientific Statement, Februar 2011:

„Es ist mittlerweile offensichtlich, dass neue, biologisch basierte öffentliche Grenzwerte, die sowohl die Langzeitfolgen als auch die nicht-thermischen Belastungen berücksichtigen, dringend erforderlich sind, um die öffentliche Gesundheit weltweit zu schützen.“

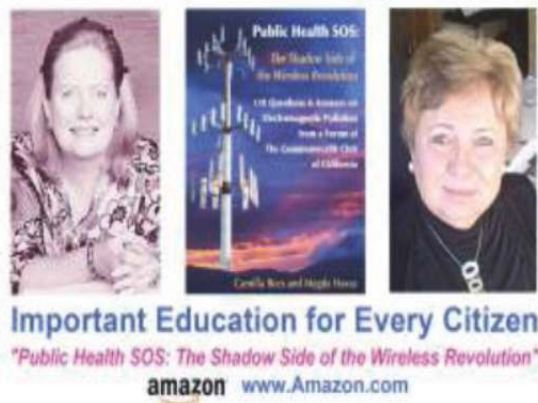
Es ist nicht im Interesse der Öffentlichkeit, abzuwarten. Stattdessen sollten Regierungen jetzt entschiedene Schritte einleiten, um biologische Schnittstellen und die Gesundheit zukünftiger Generationen zu schützen.“

Olle Johansson, PhD, Fakultät für Neurowissenschaften, Karolinska Institut, Schweden

Camilla Rees ist eine führende Gesundheitsaufklärerin und Umweltberaterin, die sich auf elektromagnetische Felder und Gesundheit spezialisiert hat. Sie ist Koautorin des bahnbrechenden Berichts „Cellphones and Brain Tumors: 15 Reasons for Concern, Science, Spin and the Truth Behind Interphone“ und, gemeinsam mit Magda Havas, PhD, Koautorin des Buchs „Public Health SOS: The Shadow Side of the Wireless Revolution“. Sie war an der vor kurzem

veröffentlichten, bedeutenden Studie beteiligt, die nachgewiesen hat, dass Herzrhythmusstörungen durch die Belastung mit schnurlosen Telefonen hervorgerufen werden und ist Mitbegründerin der International EMF Alliance, einem Verband von mehr als 85 internationalen EMF-Interessengruppen.

Camilla organisierte 2010 das bis heute größte Treffen in den USA von Wissenschaftlern zu elektromagnetischen Feldern und Gesundheit im Commonwealth Club of California in San Francisco. Kontakt: Camilla@electromagnetichealth.org



„Public Health SOS: The Shadow Side of the Wireless Revolution“

Beantwortet 110 Schlüsselfragen zu elektromagnetischen Feldern und Gesundheit. Erhältlich auf Amazon.com

*Copyright Camilla Rees © 2013. Darf zu Bildungszwecken unter Angabe der Autorin ungekürzt wiedergegeben werden, ohne dass gegen den Urheberrecht verstoßen wird. Bitte teilen Sie diese Informationen. Kontaktieren Sie für Rückfragen Emily unter er790Q0@yahoo.com.