

ELEKTRO- HYPERSENSIBILITÄT

Wenn Strahlung krank macht

Viele kennen das: Man geht müde zu Bett, aber anstatt einzuschlafen, liegt man stundenlang wach. Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Symptomen, die durch Funk ausgelöst werden. Auch chronische Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Herzrasen, Konzentrations-schwierigkeiten oder Muskelverspannungen zählen zu den vielfältigen Beschwerden, über die elektrohypersensible Menschen klagen. Sie leiden an den Auswirkungen unsichtbarer Wellen, die schnurlose Telefone, Sendemasten, WLAN, Bluetooth etc. um uns herum erzeugen. Oft werden die Betroffenen nicht ernst genommen. Dabei sind ihre Symptome meist deutlich erkennbar. Ein normales Leben ist ihnen nicht möglich.

In den letzten 20 Jahren haben Kopfschmerzen und Schlafstörungen enorm zugenommen, parallel dazu stieg auch die Belastung mit hochfrequenten elektromagnetischen Feldern (EMF). Es ist schwierig, der hochfrequenten Strahlung zu entkommen. Dabei holen wir uns viele Strahlenquellen, ohne es zu wissen, selbst ins Haus. Doch auch wer allen Funk im eigenen Wohnbereich vermeidet, kann weiter der Belastung durch Geräte der Nachbarn ausgesetzt sein.* Eine Erkrankung durch elektromagnetische Felder wurde bereits in den 1930er-Jahren vom deutschen Mediziner Prof. Dr. Erwin Schliephake beschrieben. Im Buch „Mikrowellen, die verheimlichte Gefahr“ von Paul Brodeur aus dem Jahre 1989 wird der Begriff „Elektro-Krankheit“ verwendet, auch die Bezeichnung „Mikrowellensyndrom“ war in Gebrauch. In der heutigen Umweltmedizin hat sich vor allem das Wort „Elektrohypersensibilität“ (EHS) durchgesetzt.

WAS VERSTEHT MAN UNTER ELEKTROHYPERSENSIBILITÄT?

Eine weitverbreitete Reaktion auf elektromagnetische Felder ist die Wetterfühligkeit. Vor Jahren wurde in einer Studie untersucht, wie sich sogenannte Sferics auf Kopfschmerzpatienten auswirken. Sferics sind Folgen von Blitzen, deren Entladung die Atmosphäre durchreisen. Sie haben eine wesentlich niedrigere Frequenz als die übliche Mobilfunkstrahlung, dauern eine halbe Millisekunde und haben extrem niedrige Feldstärken. Die Studie zeigte: Etwa 20 % der Kopfschmerzpatienten reagierten deutlich auf diese elektromagnetischen Impulse. Viele Menschen reagieren aber auch auf andere Strahlungsquellen. Sie leiden unter hochfrequentem Funk und niederfrequenten elektromagnetischen Feldern (EMF) wie z. B. von Stromleitungen, Transformatoren/Netzgeräten in Haushalts- und Bürogeräten, Mikrowellenherden, Schnurlostelefonen (DECT), WLAN, Handys/Smartphones und Mobilfunksendeanlagen. Auch TETRA-Funk und digitales

Radio (DAB) können erhebliche Probleme machen. Menschen, die unter solchen Feldern Beschwerden entwickeln, werden als elektrohypersensibel bezeichnet.

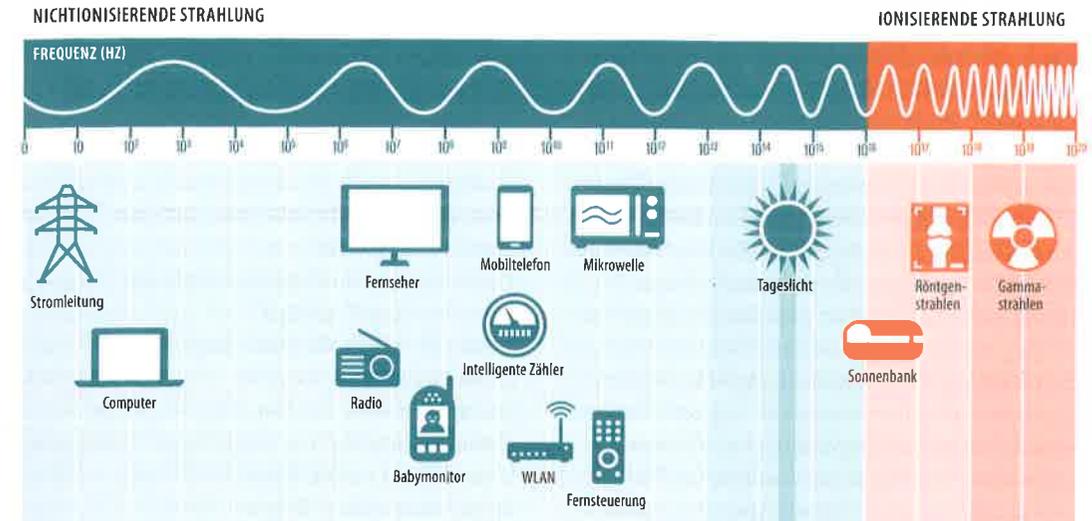
Elektrosensibilität ist ein schwieriges Phänomen, da sie sehr vielfältige Symptome auslösen kann, die zudem nicht spezifisch sind, sondern auch durch andere Auslöser verursacht werden können. Manche Menschen haben ein einziges Symptom, andere mehrere. Je nach Expositionsgrad taucht die Störung mal auf und verschwindet wieder oder bleibt und verstärkt sich. Manche jedoch erleben dramatische Erkrankungen. Oft ist EHS mit einer Vorbelastung verbunden wie z. B. Multipler Chemikalien-Sensitivität (MCS).

Der Anteil der von EHS Betroffenen wird vom Bundesamt für Strahlenschutz mit etwa 2 % angegeben. Die Dunkelziffer dürfte höher liegen, weil kaum jemand, auch kaum ein Arzt, daran denkt, dass die künstlichen elektromagnetischen Felder gesundheitliche Probleme auslösen können. Manche Experten gehen von einem Anteil zwischen 3 und 12 % aus. Das wären in Deutschland 2,5 bis 10 Millionen Menschen. EHS ist medizinisch schwer diagnostizierbar; einen spezifischen, eindeutigen ICD-Code (Diagnose-Schlüssel) gibt es derzeit noch nicht. In Deutschland tut

Elektromagnetische Frequenzen und Wellen



Elektromagnetische Felder sind durch unterschiedliche Frequenzen (Anzahl der Schwingungen pro Sekunde) gekennzeichnet. Die Einheit ist Hertz (Hz). Bei 50 Hz gibt es 50 Schwingungen pro Sekunde (niederfrequent). Bei 2,4 GHz (Giga-Hertz) handelt es sich um 2,4 Milliarden Schwingungen pro Sekunde (hochfrequent). Mit steigender Frequenz reduzieren sich die Längen der Schwingungen/Wellen. Mikrowellen (z. B. WLAN, Mobilfunk) haben kurze Wellenlängen; Haushaltsstrom-EMF eher lange.



Das elektromagnetische Spektrum ist heutzutage voll mit künstlichen nieder- und hochfrequenten Feldern

man sich schwer, EHS als Erkrankung zu akzeptieren, und erklärt die Störungen oft als psychosomatisch.

WAS IST EIGENTLICH STRAHLUNG?

Funk, Strahlung, elektrische und magnetische Emissionen durch Strom sind verschiedene Arten elektromagnetischer Felder (EMF). Das Leben und damit der Mensch entwickelten sich im Laufe der Evolution unter bestimmten natürlichen elektromagnetischen Feldern. Solche natürlichen EMF sind z. B. das Erdmagnetfeld, das (Sonnen-)Licht, die Infrarot-Strahlung der Sonne (Wärme), das UV-Licht oder die kosmische Höhenstrahlung. Heute ist allerdings die Welt voll mit künstlichen, technischen EMF. Dort, wo von Natur aus große Lücken im elektromagnetischen Spektrum waren, sind inzwischen niederfrequente Felder (z. B. Haushaltsstrom) und hochfrequente Radio- und Mikrowellen angesiedelt. Dazu kommt, dass im Vergleich zu den natürlichen Feldern die künstlichen EMF teilweise polarisiert und gepulst (getaktet) sind. Maßeinheit für hochfrequente elektromagnetische Felder (HF-EMF) ist $\mu\text{W}/\text{m}^2$ (1 Mikrowatt = 0,001 Milliwatt = 1 Millionstel Watt). Als Vorsorgewert am Arbeitsplatz für gesun-

de Menschen geben Baubiologen einen Wert von bis zu $100 \mu\text{W}/\text{m}^2$ an. Während des Schlafs sollte er deutlich niedriger liegen ($< 5 \mu\text{W}/\text{m}^2$). Die EUROPEAM-Umweltärzte nennen für empfindliche Personen bezüglich DAB+ und WLAN einen Richtwert von (unter) $0,1 \mu\text{W}/\text{m}^2$! Mobilfunkanbieter dürfen bei Sendeanlagen mit LTE (Mobilfunkstandard der 4. Generation/4G) bis 10 Millionen $\mu\text{W}/\text{m}^2$ emittieren. Der Funkempfang eines Handys ist heute bereits ab ca. $0,000.004 \mu\text{W}/\text{m}^2$ gewährleistet.

KRANKHEITSENTSTEHUNG

Nicht jeder, der raucht, erkrankt an Lungenkrebs – so ist es auch beim Funk. Der Mensch ist in der Lage, körperliche Belastungen mit eigenen Körperfunktionen auszugleichen und wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Werden die Belastungen für einen Menschen insgesamt zu groß, kann sein Körper nicht mehr ausreichend reagieren, und er wird krank – ähnlich wie bei einem überlaufenden Fass. Faktoren, die das Fass zum Überlaufen bringen können, sind z. B. eine verminderte körpereigene Entgiftungsfähigkeit durch Enzymmangel, die auch genetisch bedingt sein kann. Eine zu hohe Giftbelastung durch Ernährung,

Leitungswasser, Feinstaub in der Luft und Medikamente erhöhen das Risiko ebenso wie zu lange Funkbelastung, vielleicht schon als Kind oder sogar als Fötus. Von besonderer Bedeutung ist die Vorbelastung mit Metallen, vor allem Blei, Aluminium oder Quecksilber. Eine Anreicherung von Fremdstoffen und Chemikalien, etwa durch Impfstoffe-Adjuvantien, Zahnamalgam, Kosmetika, oder auch durch Infektionen lässt den Körper überreaktiv gegenüber EMF werden. Nachdem eine Schwelle der Anreicherung erreicht ist, verliert das Immunsystem seine normale anpassende Reaktionsfähigkeit und wird instabil gegenüber Expositionen von Umweltreizen. Die darauffolgende Aktivierung von Antikörpern und Immunbotenstoffen kann mehrere Organsysteme und Körperfunktionen betreffen, so etwa das Hormonsystem, das vegetative Nervensystem oder die Genexpression. Elektromagnetische Felder bewirken im Zellstoffwechsel ein Übermaß an reaktiven Sauerstoffspezies, die oxidativen Stress verursachen. Oxidativer Stress befördert oder löst Entzündungen aus und wurde in vielen Studien über EMF als Wirkmechanismus belegt. Vielfach wurden unter hochfrequenter elektromagnetischer Strahlung auch Veränderungen der Permeabilität von Zellmembranen festgestellt. Der Effekt verstärkt sich bei bestimmten Pulsungen. Die 10-Hertz-Taktung von WLAN gilt als besonders biologisch wirksam.

SYMPTOME DER ELEKTROHYPERSENSIBILITÄT (EHS)

Elektrohypersensible Menschen reagieren mit individuell unterschiedlichen Symptomen auf Elektrosmog. Manche Betroffene spüren die Wirkung von Funk innerhalb von Minuten, andere erst Stunden nach der Exposition. Kinder sind viel stärker gefährdet als Erwachsene.

Typische Symptome, die von elektrohypersensiblen Menschen beschrieben werden:

- allgemeines Unwohlsein
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Kopfschmerzen

- Erschöpfung/Fatigue
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Herzklopfen/Herzrhythmusstörungen
- Tinnitus/Ohrgeräusche
- Übelkeit
- Krampfanfälle
- Muskelschmerzen
- Parästhesien der Haut wie Kribbeln, Jucken, Brennen oder Taubheit
- unruhige Beine / Restless Legs
- Schwindel
- Nachtschweiß
- Nasenbluten
- Unwohlsein in der Brust
- verschwommenes Sehen
- Libido-Reduktion

Folgende Erkrankungen stehen im Verdacht, durch Elektrosmog mitverursacht zu werden:

- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Autoimmunerkrankungen
- chronische Immunsuffizienz
- Darmerkrankungen
- Laktoseintoleranz
- erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte
- Erkrankungen des Gehirns
- Fruchtbarkeitsstörungen und Genschäden
- Hämsynthese-Störungen (Porphyrie)
- Hypoglykämie
- Krebserkrankungen
- Fibromyalgie
- muskuläre Erkrankungen
- neurologische Erkrankungen wie Parkinson, MS oder ALS
- Polyneuropathie

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Behandlung der Elektrohypersensibilität fällt in den Bereich der Allgemein- und Umweltmedizin. Diese sieht als wichtigste Maßnahme die Reduzierung der Funk-Exposition. Um zu wissen, wie hoch die gegebene elektromagnetische Befeldung ist, empfiehlt sich

der Kauf eines Mess- oder Testgeräts. Soll der eigene Wohnraum vor dem Eindringen von hochfrequenten elektromagnetischen Feldern geschützt werden, kann die Beauftragung eines Baubiologen hilfreich sein. Ein weiterer Ansatzpunkt ist die Stärkung durch Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren, also mithilfe der orthomolekularen Medizin. Bei chronischem Stress und Entzündungen baut der Körper schnell seine Nährstoffvorräte ab. Diese sind aber für das Funktionieren von Zellprozessen erforderlich. Eine Ernährung, wie sie bei Histamin-Intoleranz** empfohlen wird, bewährt sich auch bei vielen EHS-Erkrankten. Auch der Verzicht auf glutenhaltiges Getreide kann Erleichterung bringen.

Die Gesamtbelastung durch Schadstoffe, welche auf das Immunsystem einwirken, sollte reduziert werden, um die hyperaktive Immunreaktion zu verringern. Schadstoffe können auch aktiv durch Ausleitungen reduziert werden. Expositionen gegenüber Schimmel sollten vermieden, versteckte Krankheitserreger wie Viren oder Zahnentzündungen aufgespürt werden.

Die „EUROPAEM Leitlinie 2016 zur Prävention, Diagnostik und Therapie EMF-bedingter Beschwerden und Krankheiten“ gibt weitergehende Informationen. Es empfiehlt sich, nach einem Arzt oder einer Ärztin mit ausreichend Kenntnissen in der klinischen Umweltmedizin zu suchen.

STAATLICHER UND EUROPÄISCHER GESUNDHEITSSCHUTZ

Es gibt gesetzliche Grenzwerte für elektromagnetische Strahlung, und viele Menschen vertrauen darauf, dass uns diese schützen. Das ist leider ein Trugschluss, denn die hohen Grenzwerte greifen erst so spät, dass sie uns nur eine bedingte Sicherheit bieten. Ausreichend Studien zeigen, dass elektromagnetische Felder, wie sie uns im Alltag umgeben, biologische Wirkungen auf alle Lebewesen haben. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) sieht keinen direkten Zusammenhang zwischen

Funk und gesundheitlichen Beschwerden, sondern geht davon aus, dass das Problem bei EHS-Betroffenen nicht der Funk, sondern ihre Angst davor ist (Nocebo-Effekt) – obwohl es auf seiner Website an nachrangigen Stellen über mögliche Risiken von Funk informiert und zu einem vorsichtigen Umgang mit Handy, WLAN und Co. rät. In der Realität ist es jedoch so, dass die meisten Betroffenen digitale Techniken zunächst ganz sorglos nutzen. Erst nach monate- oder jahrelangen Krankheitsverläufen fragen sie sich, ob Funk der Auslöser ihrer Symptome sein könnte. Spannend ist nun, dass der aktuelle Bundestagsbericht „Mögliche gesundheitliche Auswirkungen verschiedener Frequenzbereiche elektromagnetischer Felder (HF-EMF)“ vom 14. Februar 2023 gegenüber dem Funk reichlich Bedenken aufzeigt. Dies markiert eine Wende dahingehend, dass dem Krankheitsbild Elektrohypersensibilität mehr Interesse entgegengebracht und die Einrichtung von Schutzzonen erwogen wird. Der Bericht nimmt zudem die Diskussion auf, die Einstufung hochfrequenter EMF von „möglicherweise krebserregend“ auf „krebserregend“ zu korrigieren.

Auf europäischer Ebene sind die Risiken durch elektromagnetische Felder anerkannt: Der Technikfolgenausschuss des Europäischen

Die negativen Auswirkungen der Handynutzung auf unsere Gesundheit sind vielen Menschen nicht bewusst



Parlaments (STOA) verwies im Juni 2021 auf die Verwendung von Glasfaser und das Einrichten von funkfreen Bereichen, um u. a. elektrosensible Menschen zu schützen. Auch der *Europäische Wirtschafts- und Sozialausschuss* empfiehlt im Amtsblatt der *Europäischen Union* vom März 2022 den Schutz von Menschen, die unter Elektrosensibilität leiden. Zusammen mit dem *Europarat* und dem *Europäischen Parlament* erkennt er Elektrosensibilität als Krankheit an und warnt mit den Worten: „... von [Elektrosensibilität] sind eine Reihe von Menschen betroffen, und mit der Einführung von 5G, für das eine viel höhere Dichte elektronischer Anlagen benötigt wird, könnte dieses Krankheitsbild häufiger auftreten“. ***

Wenn wir betrachten, wie unsere Nachbarländer mit der Thematik umgehen, dann ist besonders Frankreich bemerkenswert: Im Juli 2018 trat für 3- bis 15-Jährige ein Verbot von Handys und anderen internetfähigen Geräten wie Smartwatches und Tablets an Schulen in Kraft. WLAN ist in Vorschulen verboten und in Grundschulen standardmäßig ausgeschaltet. Ebenso wegweisend handelt Zypern, das im Fernsehen Videoclips sendet, in denen die Bevölkerung zu einem sorgsamen Umgang mit Funk angehalten wird. In Schweden kann EHS von Kommunen als eine Behinderung anerkannt werden und Hilfsmaßnahmen können eingeleitet werden. Hierbei handelt es sich aber um Einzelfälle.

LEBEN MIT EHS

Die Mehrheit der Bevölkerung bemerkt keine gesundheitlichen Veränderungen durch elektromagnetische Felder oder bringt Beschwerden nicht damit in Verbindung. Dadurch werden die Symptome der EHS oftmals als psychisch verursacht angesehen. Elektrohypersensible Menschen werden oft lächerlich gemacht und erfahren viel Ablehnung durch das soziale Umfeld. Wegen der weitverbreiteten elektromagnetischen Felder erfahren die Betroffenen eine extreme gesellschaftliche Isolation. Die schweren Symptome zwingen



Strahlungsfreie Plätze in der Natur sind unverzichtbar für elektrohypersensible Menschen

sie, in ihrer Wohnung zu bleiben. Der Besuch von Einkaufszentren, Freizeiteinrichtungen, Krankenhäusern und Arztpraxen ist wegen der starken Verbreitung von HF-EMF oft riskant. Darüber hinaus können sich viele Betroffene wegen der elektromagnetischen Belastung nicht mehr in den Wohnungen von Freunden oder Verwandten aufhalten. Es kann zu großen Spannungen kommen – insbesondere, wenn keine Bereitschaft besteht, die elektromagnetischen Felder zu verringern. Hochfrequente Strahlung ist in der Regel auch am Arbeitsplatz vorhanden. Viele schwer durch Funk erkrankte Menschen können deshalb ihren Beruf nicht mehr ausüben oder ihre beruflichen Ziele verwirklichen! Ihre finanzielle Lage wird unsicher, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben behindert. Wenn zudem die Wohnsituation schwierig ist, gerät das ganze Leben aus den Fugen. Man stürzt ab. Betroffen sind Menschen aller Berufsgruppen und Bevölkerungsschichten, auch Kinder. Elektrohypersensibilität betrifft die ganze Gesellschaft und ist keineswegs ein Randgruppenproblem. Ein gesundheitliches EMF-Vorsorgeprinzip muss endlich realisiert werden!

BERICHTE VON EHS-BETROFFENEN

In dem Buch „Die unerlaubte Krankheit – Wenn Funk das Leben beeinträchtigt“ werden die Erfahrungen von 50 EHS-Betroffenen vorgestellt. Ein paar Fälle sollen hier in verkürzter Form präsentiert werden, um die Vielfalt der Reaktionen und die verschiedenen Auslöser von EHS beispielhaft darzustellen:

• Thomas W., 47, Gemeindefereferent

Herr W. kam einer Mobilfunksendeanlage im Kirchturm für wenige Minuten unbewusst zu nahe. Seitdem leidet er unter EHS. „Unter Funk erlebe ich Konzentrationsschwierigkeiten, Mattigkeit, Trägheit, innere Unruhe, erhöhte Infektanfälligkeit, Fluchttrieb bis hin zu Übelkeit, Erbrechen, Schüttelfrost, Erschöpfung und Grippeanzeichen. Auch mein Schlaf wird gestört. Da ich niemanden mit ähnlichen Erfahrungen kannte, plagten mich immer wieder Zweifel. Nach einigen Monaten lernte ich andere Betroffene in einer Selbsthilfegruppe kennen, die mir ein Messgerät empfahlen, mit dem sich die Funkbelastung sichtbar und hörbar darstellen lässt. Ein Zusammenhang mit meinen körperlichen Reaktionen war klar erkennbar. Inzwischen habe ich mehrere Gutachten, die meine EHS bescheinigen. Ich bekam ohne größere Hindernisse die Rente bewilligt.“ Für Besuche auswärts oder für Urlaube hat die Familie ein Wohnmobil gekauft. Sie sucht sich beispielsweise einsame, funkarme Waldparkplätze. Selbst als funkarm deklarierte Ferienwohnungen halten oft nicht, was sie versprechen. Herr W. ist Mitbegründer des Vereins *gesund verNETZt e. V.* und Mitglied im *Bundesarbeitskreis Mobilfunk der Ökologisch-Demokratischen Partei (ÖDP)*.

• Dr. Stefan B., 59

Jahrelang plagten ihn massive Schlafstörungen. Konzentrationsstörungen und Antriebslosigkeit führten dazu, dass er kaum noch wissenschaftliche Texte erarbeiten konnte. Als er das WLAN auf dem Schreibtisch abgeschaltet und das ebenfalls auf dem Schreibtisch platzierte DECT-Telefon durch ein strahlungsarmes Telefon ausgetauscht hatte, ging es ihm besser. „Seit diesem Zeitpunkt erlebte ich keine Reizblase mehr und mein Schlaf besserte sich deutlich.“ Eine Laktoseintoleranz und über Jahre hinweg immer wieder auftretende plötzliche Unterzuckerungen waren nach ca. 2 Jahren verschwunden. Sein Handy benutzt er kaum noch. Nachts sind alle Handys der Familie im Flugmodus. Alle drei Etagen des Hauses haben Kabelanschlüsse für Computer etc.

• Dr. rer. nat. Maike H., 38

Ihr unbändiges Interesse an Technik brachte sie dazu, sich mit 12 Jahren mit Programmieren zu beschäftigen. Sie promovierte in Deutschland und hatte später beruflich in England, den USA und Schweden zu tun. Sie nutzte WLAN weltweit und war begeistert von den Möglichkeiten und der Freiheit. Aber sie bekam Schlafstörungen, ihre Arme kribbelten ständig, sie war ruhelos und gleichzeitig stets am Ende ihrer Kraft. Dazu kam eine emotionale Instabilität. Maike H. führte ihre Probleme auf ein Schleudertrauma nach einem Verkehrsunfall zurück. Im Urlaub aber konnte sie sich erholen.

Als ihr WLAN-Router ausgefallen war, arbeitete sie drei Wochen mit Papier und erholte sich. Mit dem neuen Router kam die Schlaflosigkeit zurück. Die Mikrowelle stand direkt an der Rückseite der Wand, an der sich ihr Bett befand. Sie bekam eine erste Ahnung, von Elektrosensibilität betroffen zu sein, und mietete einen Kleinbus, um sich in unbelasteter Natur aufzuhalten. Ohne Funk hat sie keinen Druck auf dem Kopf, sie kann schlafen, das Arm-Kribbeln ist weg. Sie kann sich auch konzentrieren, ist produktiv und fühlt sich wohl. Nachhaltige Erholung fand sie in einem uralten Haus in einem Funkloch. Ihr Berufsziel, Professorin zu werden, musste sie allerdings aufgeben.

• Gudrun K., 47, Naturwissenschaftlerin

„Wenn elektromagnetische Felder wie Mobilfunk, DECT, WLAN, Bluetooth, Gewitter oder TETRA auf mich einwirken, reagiert mein Körper. Mir wird schwindlig, mein Herz schlägt heftig. Ich bekomme Kopfschmerzen und kann nicht mehr richtig denken. Ich hatte mir vorgestellt, meinen Eltern in Haus und Garten zu helfen, wenn sie älter werden. Ich wollte mit ihnen zusammensitzen, erzählen, zuhören, Familie fühlen. 50 m vom Wohnort meiner Eltern entfernt steht eine Sendeanlage. Ich kann meine Eltern nicht mehr besuchen.“

• Friedrich, 16, Schüler

Er hatte lange keine Erklärung dafür, warum es ihm schlecht ging. In 30 m Entfernung von

seiner Schule stand ein Funkmast. In dieser Zeit hatte er oft ein Gefühl weicher Knie, wie Pudding, was besonders beim Treppensteigen sehr unangenehm war. Im Kopf hatte er ein dumpfes Gefühl, litt unter häufigen Kopfschmerzen und Nasenbluten. Er bekam ein rotes, heißes Gesicht und konnte kaum noch etwas sagen, weil er keine Wörter mehr fand und sein Kopf leer war. Im Anschluss an solche Situationen geht er heute in den Wald und erholt sich. Es braucht Stunden, bis es ihm wieder besser geht. In Räumen geht es ihm besonders schlecht, in einem Zelt besser.

• **Christine W., Kriminaloberkommissarin**
„Der Dienst bei der Polizei brachte unvermeidlich Funk mit sich. Wegen vieler Krankmeldungen verlangte die Polizeiärztin ein psychiatrisches Gutachten. Der Psychiater konnte bei mir keine Einschränkung erkennen und empfahl eine arbeits- und umweltmedizinische Untersuchung. Drei Ärzte attestierten mir, dass ich elektrosensibel bin. Im Sommer 2021 wurde für mich ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) gestartet. Alle Beteiligten nahmen die Erkrankung Elektrohypersensibilität ernst. Der Beschluss lautete, dass ich zukünftig im Homeoffice arbeiten darf und das Integrationsamt die Kosten für das Einrichten eines strahlungsarmen Büros im eigenen Haus übernimmt. Durch die tatkräftige Umsetzung des Beschlusses kann ich nun weiterhin meinen Lebensunterhalt verdienen und dem Land Niedersachsen bleibt meine Arbeitskraft erhalten.“

DIGITALISIERUNG JA – ABER NICHT AUF KOSTEN DER GESUNDHEIT

Schon allein aufgrund des Vorsorgeprinzips wäre der Staat verpflichtet, sich um eine Reduzierung der EMF-Belastungen zu kümmern. Aufklärung und angemessene staatliche Regulierung der Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern sind dringend erforderlich. Nur so kann die Gesundheit der Bevölkerung geschützt und dem vermehrten Auftreten dieses Leidens begegnet werden. Mehr Mediziner

werden benötigt, die sich mit Elektrohypersensibilität und den Krankheitsmechanismen auskennen, um die zunehmende Zahl betroffener Personen medizinisch zu betreuen. Es ist davon auszugehen, dass weit mehr Menschen von EHS betroffen sind als bisher bekannt. Auch für die Wirtschaftskraft der Unternehmen ist es lukrativ, die Erkenntnisse über EMF-Gefahren zu nutzen, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten. Denn Schlafmangel, Konzentrationschwierigkeiten und Kopfschmerzen behindern effektive Arbeitsabläufe. Von Arbeitgeberseite aus kann WLAN zeitlich, räumlich und leistungsmäßig begrenzt und auf strahlungsarme Bildschirme und abgeschirmte Leitungen geachtet werden. Zudem können Telefone mit Kabel oder zumindest im ECO-Plus-Modus verwendet werden. Wenn der Blick aus dem Bürofenster direkt auf den Sendemast fällt, können Wand und Fenster abgeschirmt werden. Wer an neuester Technik interessiert ist, setzt innovativ auf Datenübertragung mittels Licht: Light Fidelity (Li-Fi). Doch Arbeitgeber, die auf Funkreduzierung achten, sind leider noch selten. Interessant ist, dass die *Deutsche Telekom* seit Jahren empfiehlt, beispielsweise ihre Speedport Smart-WLAN-Router nicht in der Nähe von Aufenthaltsräumen bzw. nicht in unmittelbarer Nähe zu Schlaf- und Kinderzimmern aufzustellen, „um die Belastung durch elektromagnetische Felder so gering wie möglich zu halten“. Das steht in den Bedienungsanleitungen im Kapitel „Sicherheitshinweise“ im Absatz „Funksignale“.

EINE BESSERE ZUKUNFT FÜR EHS-BETROFFENE

Wer ausprobieren möchte, ob sich durch Funkreduzierung Gesundheitsbeschwerden bessern, kann sich möglichst viel in der Natur aufhalten, fernab von Sendemasten. Wer sich entschließt, seine Wohnräume vor Funkbelastung von außen zu schützen, kann die Wände mit spezieller Abschirmfarbe, -tape oder -gewebe ausrüsten. Hier empfiehlt es

sich, einen erfahrenen Baubiologen zu Rate zu ziehen, denn eine schlechte Abschirmung kann die Belastung noch verstärken. Elektrische Feld-Emissionen des Haushaltsstroms können durch Erdung wirksam reduziert werden.

Um den Betroffenen eine lebenswerte Zukunft zu ermöglichen, wäre die Umsetzung folgender Punkte wünschenswert:

- Anerkennung von EHS als Erkrankung mit einem eigenen ICD-Code
- Schaffung von strahlungsarmen Schutzzonen (Weiße Zonen) sowohl auf städtischer wie auf regionaler Ebene
- arbeitsrechtlicher Schutz
- Ausbildung von Ärzten bezüglich EHS; Stärkung der unabhängigen Umweltmedizin
- Schulungen für Sozialarbeiter, Psychologen, Arbeitsamtmitarbeiter etc.
- Recht auf unverstrahlten Wohnraum, das WLAN des Nachbarn eingeschlossen
- Recht, das WLAN aus gesundheitlichen Gründen in Schulen und am Arbeitsplatz auszuschalten
- Recht auf Chancengleichheit, Barrierefreiheit, Teilnahme
- Verschärfung der EMF-Grenzwerte

Zum „Welttag der Elektrosensibilität“ findet um den 16. Juni 2023 die „Internationale Woche der Elektrohypersensibilität“ statt. Diese Aktionen in der Öffentlichkeit sollen auf das Problem EHS aufmerksam machen und ein Bewusstsein für den Umgang mit elektrosensiblen Menschen schaffen.

Renate Haidlauf
Dr. Niels Böhling

Siehe *NATUR & HEILEN*

- * 4/2019: „Die unsichtbare Gefahr: Elektrosmog – so können wir uns schützen“
- ** 6/2021: „Histaminose“
- *** 10/2019: „5G – Digitalisierung um jeden Preis?“

Über die Autoren

Renate Haidlauf ist Heilpädagogin und Buchautorin. Dr. Niels Böhling ist Dipl.-Geograf (Fachrichtung Physische Geografie) und Wissenschaftsjournalist.

► Literatur

- Renate Haidlauf: *Die unerlaubte Krankheit – Wenn Funk das Leben beeinträchtigt*. Hrsg. von diagnose:funk (www.diagnose-funk.org), 2022.
- Prof. Dr. Klaus Buchner und Dr. med. Monika Krout: *5G-Wahn(sinn). Die Risiken des Mobilfunks. Die strahlungsarmen Alternativen*. Mankau Verlag, 2021.
- Wolfgang Maes: *Stress durch Strom und Strahlung*. Institut für Baubiologie und Ökologie (IBN), 2013.
- Joachim Mutter: *Lass dich nicht vergiften. Gräfe und Unzer Verlag*, 2015.
- Werner Thiede: *Digitaler Turmbau zu Babel. Der Technikwahn und seine Folgen*. Oekom Verlag, 2021.

► Selbsthilfegruppen, Initiativen, hilfreiche Seiten

- gesund verNETZt: [https://gesund-vernetzt.de, info@gesund-vernetzt.de](https://gesund-vernetzt.de/info@gesund-vernetzt.de)
- diagnose:funk (Funk allgemein, insbesondere Mobilfunk): www.diagnose-funk.org, Tel. 069 / 36 70 42 03
- Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte (VEM): www.elektrosensibel-muenchen.de, Tel. 089 / 61 37 24 98
- Mobilfunk-Bürgerforum: <https://mobilfunk-buergerforum.de>, Tel. 07127 / 35 655
- Bündnis Verantwortungsvoller Mobilfunk: <https://bvmd.de>
- Diagnose: EHS: <https://diagnose-ehs.org>, Tel. 069 / 36 70 42 03
- Refugium für Elektrosensible: <https://wifi-refuge.org/de>
- Elektrosensibilität: www.elektrosensibel-ehs.de
- Kompetenzinitiative: <https://kompetenzinitiative.com>, Tel. 0681 / 84 12 18 74
- Verein Gigahertz: www.gigahertz.ch, Tel. +41 (0)31 / 73 10 431
- SAR-Werte (Handystrahlung): <https://handystrahlung.ch/sar.php>
- Bundesarbeitskreis Mobilfunk der ÖDP: www.oedp.de/partei/bundesarbeitskreise-und-kommissionen/bak-mobilfunk, bak.mobilfunk@oedp.de, Tel. 0931 / 40 48 60
- Wissenschaftliche Studien: www.emfdata.org/de oder www.emf-portal.org/de
- EUROPAEM (Europäische Akademie für klinische Umweltmedizin e. V.): <https://europaem.eu>, info@europaem.eu, Tel. 0511 / 94 000 948
- Kontakt EHS-Wochen: EHS-Wochen@proton.me