Elektrosmog
verstehen & reduzieren

Dein Praxisleitfaden zur Zellgesundheit

Wie Du Dich und Dein Nervensystem im Alltag vor unsichtbarer Strahlung schützt

ELEKTROSMOG KONGRESS

CURIVO

1. Einführung

Warum dieses Freebie wichtig ist

Danke, dass du dich für den Elektrosmog-Kongress von Medumio entschieden hast. Mit deiner Teilnahme hast du einen wertvollen Schritt in Richtung präventiver Gesundheitsvorsorge gemacht.

Dieses Freebie ist dein praktischer Begleiter: verständlich, wissenschaftlich fundiert und mit sofort umsetzbaren Tipps.

Elektrosmog – also künstlich erzeugte elektromagnetische Felder (EMF) – begegnet uns überall: im Schlafzimmer, am Arbeitsplatz, unterwegs. Immer mehr Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass chronische EMF-Belastung biologische Prozesse beeinflussen kann – insbesondere auf Zellebene.

Die funktionelle Medizin und Baubiologie betonen die Bedeutung der Minimierung dieser Exposition, um das Gleichgewicht in Immunsystem, Nervensystem, Mitochondrien, Schilddrüse und hormoneller Regulation zu fördern.

Dieses Freebie zeigt dir, wie du mit einfachen Mitteln deinen Alltag strahlungsärmer gestaltest – ohne in Angst zu verfallen.

2. Die unsichtbare Gefahr

Wie EMF wirken kann

Elektromagnetische Felder wirken nicht „stark" im klassischen Sinne – aber sie wirken subtil auf feinste Systeme im Körper. Dazu gehören:

Mitochondrien

Studien zeigen, dass EMF die ATP-Produktion (Energiegewinnung) stören und oxidativen Stress erhöhen kann. Das kann zu Erschöpfung, Brain Fog, mitochondrialer Dysfunktion und Zellstress führen. Langfristig kann die zelluläre Energiebilanz aus dem Gleichgewicht geraten.

Schilddrüse

Die Schilddrüse ist besonders EMF-sensibel, da sie nahe an häufig getragenen Geräten (Handy, Tablet) liegt. EMF kann ihre hormonelle Signalgebung stören, oxidativen Stress im Gewebe erhöhen und zur Unterfunktion beitragen. Gerade in den Wechseljahren ein zusätzlicher Risikofaktor.

Gehirn und Nervensystem

EMF beeinflussen die Neurotransmitterbalance (Dopamin, Serotonin, GABA), fördern Übererregung des sympathischen Nervensystems, stören die synaptische Plastizität und wirken negativ auf die Schlafarchitektur. Auch die neuronale Entgiftung kann beeinträchtigt werden.

Blut-Hirn-Schranke

EMF kann laut Tierstudien deren Durchlässigkeit erhöhen – ein möglicher Risikofaktor für neurodegenerative Prozesse und chronische Entzündungen. Besonders problematisch: die Kombination mit anderen Umwelttoxinen.

Typische Symptome bei EMF-Belastung

- Kopfdruck, Nervosität, Tinnitus
- Schlafstörungen, Herzrhythmusprobleme
- Erschöpfung, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel
- hormonelle Dysbalancen, Zyklusveränderungen
- Gefühl „nicht abschalten zu können"

3. Hauptquellen im Alltag

Wie du die Hauptquellen erkennst

Quelle	Beschreibung	Risikogruppe
WLAN-Router	HF-Dauerstrahlung, meist 24/7 aktiv	Schlafzimmer, Kinderzimmer, Homeoffice
Mobilgeräte (Smartphones/Tablets)	Auch im Standby permanente HF-Sendeaktivität	Hosentasche, Nachttisch
Bluetooth-Kopfhörer	Nah am Gehirn, starke lokale Belastung	Jugendliche, Vielnutzer
Babyphones	Hochfrequente Strahlung direkt am Bett	Neugeborene, Säuglinge
DECT-Telefone	Dauerstrahlung an der Basisstation, auch wenn kein Gespräch stattfindet	Arbeitsplatz, Zuhause
Induktionsherde	Starke magnetische Wechselfelder in Hüfthöhe	Kochen, Schwangere
Drucker & Netzteile	Emittieren permanent kräftige elektrische und magnetische Wechselfelder	Homeoffice, Kinderzimmer
Stromleitungen in Wänden	Unsichtbare elektrische Wechselfelder, oft im Bereich von Betten oder Sofas	Schlafzimmer, Wohnzimmer
Schnurlose Lautsprecher	Je nach Modell oft permanente Sendeaktivität auch im Standby	Wohnzimmer, Küchenbereich
Smart-Home-Geräte	Je nach System oft ständige HF-Emissionen (z.B. WLAN/Bluetooth)	Technik-affine Haushalte

Baubiologische Richtwerte für Schlafplätze, nach SBM-2024

- Hochfrequente Funkstrahlung: < 0,1 µW/m²
- Niederfrequente elektrische Wechselfelder: < 1 V/m
- Magnetische Wechselfelder: < 20 nT

4. Alltagstaugliche Maßnahmen

Acht Maßnahmen zur Strahlungsreduktion

WLAN nachts abschalten

- Sendeleistung reduzieren, nur ein Frequenzband nutzen
- Tipp: Zeitschaltuhr oder Router-Taste nutzen
- Effekt: Hochgradige Entlastung des Organismus

Handy nicht am Körper tragen, richtige Einstellungen wählen

- Tipp: Nachts Flugmodus aktivieren, tagsüber WLAN, mobile Daten und Bluetooth nur bei Benutzung einschalten
- Effekt: Weniger EMF in Körpernähe, geringere Belastung

Festnetz mit Kabel bevorzugen (kein DECT)

- Tipp: Schnurgebundenes Telefon verwenden, zumindest DECT Eco Modus aktivieren, wenn möglich
- Effekt: Dauerstrahlung im Wohnbereich vermeiden (im DECT Eco Modus zumindest wenn nicht telefoniert wird)

Abschirmmaßnahmen im Schlafzimmer

- Tipp: Abschirmvorhänge, -baldachine und -farben; Netzfreischalter
- Effekt: Schaffung möglichst feld- und strahlungsarmer Schlafplätze

EMF-Detektoren nutzen

- Tipp: Kombi-Messgeräte für Hoch- und Niederfrequenz
- Effekt: Unsichtbare Belastungen sichtbar machen

Handy mit Kabeladapter ins Internet (USB-LAN)

- Tipp: USB-zu-Ethernet-Adapter für stabile, strahlungsarme Verbindung
- Effekt: Keine Funkbelastung durch WLAN oder mobile Daten mehr

Drucker und Router auf Knopfdruck abschaltbar machen

- Tipp: Steckdosenleisten mit Schalter oder Funk-Zeitschaltuhr
- Effekt: Minimierung der Felder in inaktiven Zeiten

Laptop mit LAN statt WLAN nutzen

- Tipp: WLAN am Gerät deaktivieren, stattdessen LAN-Kabel anschließen
- Effekt: Minimierung der HF-Emission beim Arbeiten

5. Schlaf & Erdung

Der wichtigste Ort der Regeneration

Während der Nacht findet intensive Zellregeneration statt. Besonders Gehirn, Immunsystem und Hormonregulation hängen von einem störungsfreien Schlafplatz ab. EMF stören die Tiefschlafphasen und können die Melatoninbildung unterdrücken – ein Hormon mit starker antioxidativer und zellschützender Wirkung.

Warum ein EMF-armer Schlafplatz so wichtig ist

- Erhöhte Zellreparatur durch verbesserte Melatoninsynthese
- Glymphatischer Abtransport neurotoxischer Stoffe
- Stabilisierung des parasympathischen Nervensystems
- Senkung nächtlicher Cortisolausschüttung

Abschirm- und Erdungsmaßnahmen fürs Bett

- Netzfreischalter für vorab durch Messungen definierte Stromkreise (nächtliche Spannungsfreischaltung)
- Baldachine mit Silberfäden (evtl. geerdet) (nur Fachberatung!), EMF-Vorhänge
- Abschirmfarben auf Wänden (z. B. auf Graphitbasis)(nur mit Fachberatung!)
- Erdungsmatte unter dem Bett (nur mit Fachberatung!)
- Metallfreie Bettrahmen, keine Federkernmatratzen
- Möglichst große Entfernung zu WLAN-Router, Steckdosen, Smart-Metern
- Keine funkenden Geräte im Bettbereich (auch keine batteriebetriebenen)

Schlafhygiene-Tipp

- Handy nachts in den Flugmodus oder ganz ausschalten
- Keine Bildschirme 2 Stunden vor dem Schlaf oder abends während der Bildschirmnutzung gelb- oder orange getönte Brillen mit Blaulichtfilter tragen
- Abendritual mit Erdung: Barfußgehen, Atemübung, Lavendelduft
- Atemrhythmus synchronisieren, Vagusaktivierung unterstützen

Fazit

Ein regenerierender Schlaf ist das stärkste Anti-Stress-Programm. Möglichst EMF-freie Räume – vor allem nachts – sind kein Luxus, sondern ein neurobiologisches Grundbedürfnis. Schenke deinem Schlafplatz besondere Aufmerksamkeit – dein Gehirn wird es mit Klarheit, Resilienz und innerer Ruhe danken.

6. Ausblick

Was du noch tun kannst

- Nutze baubiologische Beratung für eine individuelle Analyse und die Schaffung gesundheitlich optimaler Schlaf- und Wohnumgebungen
- Nutze Natur-Aufenthalte gezielt zur Re-Regulation
- Stärke dein System mit Mikronährstoffen (z. B. Magnesium, Omega-3)
- Experimentiere mit erdenden Aktivitäten: Wald, Wasser, Naturton

Elektrosmog-Bewusstsein ist ein wichtiger Teil ganzheitlicher Gesundheitskompetenz. **Wissen, Messen, Verändern** – dieser Dreiklang hilft, die Balance im Körper zu erhalten.

Bleibe wach, schütze deine Gesundheit – und bleib verbunden mit deinem Körper.

Erhalte 10% Rabatt auf Produkte von +viktilabs mit dem Code: **GUIDE10**

Elektrosmog verstehen & reduzieren

Impressum

Salutem Solution OHG
Mahonienweg 22 F
12437 Berlin
Steuernummer: 36/503/01980
Handelsregisternr.: HRA 56805 B
USt-ID: DE328670934
ehem. Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GbR

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:
Leon Benedens

Telefon: +49 30 629328550
Email: mail@curivo.info

Gemeinfreies und lizenziertes Bildmaterial depositphotos.com