

KOSTENLOSES E-BOOK:

# 10 TIPPS

für ein strahlungsarmes **Schlafzimmer**



Wie Sie durch Elektromog verursachte  
Schlafstörungen reduzieren können...



**Elektromog.com**

Unabhängige Informationen zum Thema Elektromog



World Health  
Organization

Sowohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als auch die Europäische Union (EU) empfehlen die Reduzierung der elektromagnetischen Emissionen (Elektrosmog).

Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.elektrosmog.com](http://www.elektrosmog.com)

Geräte die ElectroClean sind, also relativ wenig Elektrosmog verursachen, finden Sie unter:

[www.igef.info](http://www.igef.info)

## Tipp 1:

Verbannen Sie Basisstationen von schnurlosen Telefonen aus dem Schlafzimmer, oder am besten direkt aus Ihrer Wohnung!

## Tipp 2:

Schalten Sie sämtliche Handys im Schlafzimmer aus oder in den Flugmodus, falls Sie den Wecker auf Ihrem Handy nutzen möchten. Laden Sie Ihr Handy nicht in Körpernähe auf!



**Elektrosmog.com**

Klicken Sie hier, um sich unabhängig zu informieren!

## **Tipp 3:**

Verwenden Sie im Schlafzimmer keine Elektrogeräte wie Fernseher, Stereoanlagen oder Computer!

## **Tipp 4:**

Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu netzbetriebenen Geräten wie Radioweckern, Nieder-volt-Halogenlampen oder Ladegeräten!

## **Tipp 5:**

Platzieren Sie keine Verlängerungskabel neben oder unter dem Bett. Nutzen Sie kein Funk-Babyfon!

## **Tipp 6:**

Achten Sie darauf, einen Meter Abstand zu Elektrogeräten in benachbarten Räumen zu halten: Fernseher, Stereoanlagen, Küchengeräte, Elektroboiler, Ladegeräte, schnurlose Telefone etc.

## **Tipp 7:**

Schalten Sie Ihr WLAN vor dem Schlafengehen einfach aus!



**Elektrosmog.com**

Klicken Sie hier, um sich unabhängig zu informieren!

## Tipp 8:

Achten Sie darauf, dass sich in Ihrem Kopfbereich keine Steckdosen oder unsichtbaren Elektroinstallationen befinden – oder schalten Sie diese mit einem Netzfreischalter ab! Erkundigen Sie sich bei Ihrem Elektroinstallateur!

## Tipp 9:

Wenn Sie weiterhin Schlafprobleme haben, messen Sie den von außen kommenden Elektrosmog mit einem NF/HF-Messgerät!

## Tipp 10:

Für die Bewertung der Messergebnisse und Beratung hinsichtlich möglicher Schutzmaßnahmen sollten Sie sich an einen Baubiologen wenden.



**Elektrosmog.com**

Klicken Sie hier, um sich unabhängig zu informieren!

# Bleiben Sie gesund - Beachten Sie die 6 A's!

1

## Aufmerksamkeit

Informieren Sie sich über Geräte, die Elektrosmog erzeugen!

2

## Abschalten

Schalten Sie Geräte im Stand-by Modus aus, wenn das Ausstecken nicht möglich ist!

3

## Abstand vergrößern

Halten Sie von fest installierten Elektrogeräten so weit wie möglich (mindestens einen Meter) Abstand!

4

## Abschirmen

Stellen Sie sicher, dass Sie unvermeidbare Strahlungen abschirmen! **Abschirmmaterialien ansehen...**

5

## Abschaffen

Schaffen Sie unnötige Geräte, die viel Elektrosmog verursachen, einfach ab!

6

## Anschaffen

Schaffen Sie sich strahlungsarme Elektrogeräte an, zum Beispiel solche mit einer ElectroClean-Bewertung!



**Elektrosmog.com**

Klicken Sie hier, um sich unabhängig zu informieren!