

Tipps zur Reduktion von Elektrosmog

Du kannst den Elektrosmog nicht komplett aus Deinem Leben verbannen. Auf einiges hast Du keinen oder wenig Einfluss. Andererseits kannst Du durch einfache Tipps ganz klar **die Belastung für Dich deutlich verringern**:

Haushalt

- Bei Elektrogeräten wie Kaffeemaschine, Mixer usw.: einschalten und weggehen während die Geräte laufen.
- Steckdosen mit Schalter verwenden, dann kannst Du den Stromfluß ausschalten, wenn Du die Geräte momentan nicht nutzt oder zumindest über Nacht (z.B. auch PC).

Handy

- Ausschalten, wenn nicht unbedingt nötig.
- Nicht direkt am Körper tragen.
- Im Flugmodus verwenden.
- Wenn Du nicht telefonierst und trotzdem erreichbar sein musst, dann mind. 1 m besser 2-3 m entfernt ablegen.
- Mit Freisprechanlage/Lautsprecher oder Kopfhörer telefonieren.
- Nicht im Auto, U-Bahn oder Tunnels verwenden, besser im Freien telefonieren.
- Aufladen möglichst in anderem Raum.

PC

- Besser Maus und Tastatur mit Kabel statt Bluetooth verwenden.
- WLAN möglichst wenig nutzen und bei Nichtbenutzung immer ausschalten, besonders nachts.
- Beim Arbeiten mit Laptop besser mit Akku statt mit Netzteil arbeiten.
- Nutze einen Filter für den PC Monitor: Dieser filtert das blaue und grüne Licht und ist besonders abends sinnvoll um besser zur Ruhe zu kommen nach Abschalten des PCs: z.B. Gratis hier: <https://justgetflux.com/>