

Elektrosmog-Checkliste für Zuhause

In 15 Minuten zum strahlungsärmeren Wohnraum – Schritt für Schritt
Zusammengestellt von Wolfgang Skischally · Wellness Sanofit

Ob WLAN-Router, Smartphone oder Smart Meter: Elektromagnetische Felder begleiten uns heute rund um die Uhr. Viele Menschen möchten ihre persönliche Belastung bewusst reduzieren – ohne auf moderne Technik zu verzichten. Diese Checkliste von Wellness Sanofit zeigt Ihnen die wichtigsten Sofortmaßnahmen für die eigenen vier Wände. Einfach ausdrucken, Punkt für Punkt abhaken und Schritt für Schritt umsetzen.

1 · Schlafzimmer – der wichtigste Raum

Im Schlaf regeneriert der Körper. Deshalb empfiehlt Wolfgang Skischally, gerade hier konsequent für ein strahlungsarmes Umfeld zu sorgen:

- ☐ Smartphone nachts in den **Flugmodus** schalten – oder ganz aus dem Schlafzimmer verbannen.
- ☐ WLAN-Router über Nacht ausschalten (Zeitschaltuhr oder Router-Nachtmodus nutzen).
- ☐ Elektrogeräte wie Radiowecker, Ladegeräte und Steckerleisten mindestens **1 Meter vom Kopfende** entfernt platzieren.
- ☐ DECT-Basisstationen (Schnurlostelefone) nicht im oder direkt neben dem Schlafzimmer aufstellen.
- ☐ Bei Bedarf einen **Netzabkoppler (Netzfreisalter)** für den Schlafzimmer-Stromkreis prüfen lassen.

2 · Wohnbereich & Homeoffice

- ☐ Wo möglich, **Kabel statt Funk**: LAN-Kabel statt WLAN, kabelgebundene Maus, Tastatur und Headset.
- ☐ Abstand halten: Je größer die Distanz zu Router, Bildschirm & Co., desto geringer die Feldstärke.
- ☐ WLAN-Sendeleistung im Router-Menü reduzieren, wenn die volle Reichweite nicht benötigt wird.
- ☐ Bluetooth und WLAN am Laptop/Tablet deaktivieren, wenn sie nicht gebraucht werden.
- ☐ Regelmäßige **Bildschirmpausen** einplanen – ein kurzer Spaziergang wirkt doppelt: weniger Exposition, mehr Konzentration.

3 · Smartphone – der ständige Begleiter

- ☐ Beim Telefonieren kabelgebundenes Headset oder Lautsprecher nutzen statt das Gerät ans Ohr zu halten.
- ☐ Das Handy nicht dauerhaft direkt am Körper tragen (z. B. Tasche statt Hosentasche).
- ☐ Bei schlechtem Empfang längere Gespräche vermeiden – das Gerät sendet dann mit erhöhter Leistung.
- ☐ Downloads und Updates ins WLAN verlegen und über Nacht laufen lassen – im Flugmodus laden.

4 · Digital Detox – bewusste Technikpausen

Strahlungsreduktion ist auch eine Frage der Gewohnheiten. Die Wellness Sanofit Elektrosmog-Beratung kombiniert deshalb Messtechnik mit einfachen Verhaltensempfehlungen für mehr digitale Balance:

- ☐ Feste **technikfreie Zeiten** einführen, z. B. die letzte Stunde vor dem Schlafengehen.
- ☐ Eine bildschirmfreie Zone definieren – etwa den Esstisch oder das Schlafzimmer.
- ☐ Push-Benachrichtigungen ausmisten: Weniger Impulse bedeuten weniger Griffe zum Gerät.
- ☐ Einen festen "Offline-Tag" oder -Nachmittag pro Woche ausprobieren.

Tipp von Wolfgang Skischally

„Niemand muss auf moderne Technik verzichten. Schon einfache Maßnahmen wie mehr Abstand zu Strahlungsquellen, kabelgebundene Alternativen und ein strahlungsarmes Schlafzimmer senken die persönliche Belastung spürbar – ganz ohne Komfortverlust.“

Ihr persönlicher 3-Schritte-Plan

Schritt 1 – Bestandsaufnahme: Gehen Sie Raum für Raum durch und notieren Sie alle aktiven Funkquellen (Router, DECT, Smart-Geräte, Repeater, Babyfon).

Schritt 2 – Sofortmaßnahmen: Setzen Sie zuerst die Punkte im Schlafzimmer um – hier ist der Effekt auf Erholung und Wohlbefinden am größten.

Schritt 3 – Feinschliff: Für eine genaue Beurteilung einzelner Räume kann eine professionelle Elektromog-Messung sinnvoll sein. Das Team von Wellness Sanofit unterstützt Sie gerne mit einer individuellen Beratung – für Privathaushalte ebenso wie für Arbeitsplätze.

Meine Bestandsaufnahme – Funkquellen im Haushalt

Tragen Sie hier Ihre gefundenen Strahlungsquellen ein und haken Sie ab, sobald eine Maßnahme umgesetzt ist:

Raum	Gerät / Funkquelle	Geplante Maßnahme	Erledigt
Schlafzimmer			
Wohnzimmer			
Küche			
Homeoffice			
Kinderzimmer			

Hinweis: Dieses Handout dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Beratung. Die gesundheitliche Bewertung von Elektromog wird wissenschaftlich unterschiedlich beurteilt; die hier genannten Maßnahmen verstehen sich als einfache Vorsorge-Tipps im Sinne des Minimierungsgebots.

© Wellness Sanofit · Autor: Wolfgang Skischally · Weitergabe als Gratis-Download erwünscht