

Reduzierung von elektrischen und magnetischen Feldern

Reduzierungsmöglichkeiten:

- Im Schlafraum nur so **wenige netzbetriebene Elektrogeräte** aufstellen wie notwendig.
- Ein bis zwei Meter **Abstand zu stromführenden Leitungen** und Geräten halten (auch zu denen in und hinter den Wänden). Dies gilt insbesondere für Sicherungskästen, Kühl- und Heizgeräte, Fernseher und HiFi-Anlagen, Pumpen und (Nacht-) Speicherheizungen.
- **Netzfrieie Bereiche** im Raum schaffen (z.B. durch den Einbau eines sogenannten Netzfreischaltes).
- **Netzstecker** nach Gebrauch der Geräte aus der Steckdose ziehen, da trotz des Ausschaltens noch eine Spannung vorliegt, die ein elektrisches Feld verursachen kann.
- Nur Geräte mit dreiadrigen, **geerdeten Kabeln** verwenden.
- Überall nur **abgeschirmte Kabel** verlegen.
- Verzicht auf unnötige elektrische Geräte. **Im Bett keine elektrischen Geräte** (Heizdecken, elektrisch verstellbare Betten, Abschirmmatten...) benutzen. Elektrisch beheizte Wasserbetten haben meistens ein großes Strahlungsfeld.
- Vorsicht mit **ungeschirmten Leuchtstoffröhren** und Dimmern.
- **Leitfähige Bauteile** (Metalle, z.B. großflächige Aluminiumfolien als Dampfbremsen) des Hauses erden.
- Keine **Transformatorenhäuschen** in der unmittelbaren Nähe von Wohnhäusern zulassen.
- Möglichst auf alle **trafobetriebenen Geräte** verzichten.
- Keine **elektrischen Fußbodenheizungen**.
- **Stromzuführungen** zum Haus nicht über Dachständer bauen.
- **Mindestabstand** von 100 Metern zu **Bahnlinien** halten.
- **Mindestabstand** von 200 Metern zu **Hochspannungsleitungen** halten.
- **Computermonitore** nach aktueller Schwedennorm (MPR III oder TCO'99) kaufen.

Netzfreisaltung:

Die **beste Lösung** zum Unterbinden elektrischer Felder **in Schlafräumen** besteht im Einbau eines sogenannten **Netzfreischaltes**. Dieser wird im Verteilerkasten hinter den Sicherungen eingebaut, deren Stromkreise elektrische Wechselfelder im Schlafraum erzeugen, und trennen die Leitung vom Netz ab, sobald der letzte Verbraucher ausgeschaltet wird. Danach legt der Netzfreischalter eine schwache Prüfgleichspannung auf die Phasenleitung.

Sobald wieder ein Verbraucher wie beispielsweise die Nachttischlampe eingeschaltet wird, erhält der Freischalter über die Gleichspannung das Signal, die Netzspannung wieder herzustellen. Ohne jeden Komfortverzicht ist damit erreicht, dass der Schlafplatz nachts feldfrei ist. Beim Einbau von Netzfreischaltern ist allerdings zu beachten, dass diese nur funktionieren, wenn der Schlafbereich über einen eigenen, abgetrennten Stromkreis verfügt.

Des weiteren dürfen am gleichen Stromkreis keine **Dauerverbraucher** angeschlossen sein. Entsprechend können am Schlafplatz mit Netzfreisaltung keine netzbetriebenen Uhren oder Radiowecker verwendet werden.

Ferner ist auf **"stille" Verbraucher** wie Fernsehgeräte oder CD-Player im **Stand-by-Betrieb** zu achten. Um das Funktionieren eines Netzfreischaltes zu gewährleisten, empfehlen wir, nach dem Einbau eine Kontrollmessung durchführen zu lassen.