

ELEKTRISCHE WECHSELFELDER VERMEIDEN

Netzabkoppler können elektrische Wechselfelder reduzieren



Ungeschirmte Leitungen, Kabel und Geräte, die unter Spannung stehen, geben ein elektrisches Wechselfeld ab und können Schlaf und Wohlbefinden stören.

Die gerade gelbe Linie soll eine unter Spannung stehende Elektroinstallationsleitung (230 V), die gebogenen Linien die Feldlinien des elektrischen Wechselfeldes, die sich in Richtung des Erdpotentials (0 V) krümmen, symbolisieren.



Ein Netzabkoppler (vormals Netzfreischalter) trennt die Phase vom Netz sobald alle Verbraucher abgeschaltet sind und schaltet die Phase wieder zu, wenn Strom fließen soll.

Lassen Sie sich nach vorhergehender baubiologischer potentialfreier Messung der elektrischen Wechselfelder vom Elektriker in Ihrem Sicherungskasten oder in einer Verteilerdose in der Wand einen Netzabkoppler für Ihre Schlafbereiche einbauen.

Kontrollieren Sie die regelrechte Funktion mit einem Steckdosenkontrolllämpchen im Schlafraum.



Feldquelle Elektroinstallation



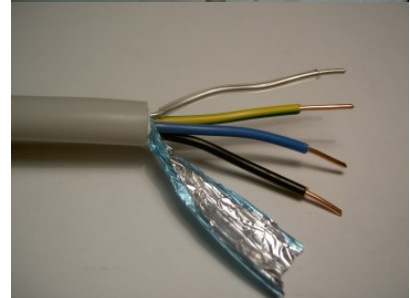
Elektroinstallation mit Stegleitungen und Einzeldrähten ohne Schutzleiter können zu hohen elektrischen Wechselfeldern im Raum führen.



Elektroinstallationen mit gelb-grünem Schutzleiter in ungeschirmten Mantelleitungen zeigen etwas reduzierte elektrische Wechselfelder.



Elektroinstallationen sollten vorzugsweise mit geschirmten Mantelleitungen und geschirmten Installations- und Hohlraumdosens ausgeführt werden. Dies trifft insbesondere bei Leicht- und Holzbauweisen sowie Aufputzinstallationen zu. Die Mehrkosten für Material und Arbeit sind gut investiert.



Geräteanschlusskabel



Geräte- und Leuchtenanschlusskabeln mit Euroflachstecker oder Konturenstecker fehlt der gelb-grüne Schutzleiter. Diese Kabel und die daran angeschlossenen Geräte können hohe elektrische Wechselfelder abgeben. Solche Geräte sollten abseits von Daueraufenthaltsplätzen aufgestellt werden und ev. mit einem geschirmten Verlängerungskabel auf Distanz gehalten werden.



Geräteanschlusskabel mit Schukostecker reduzieren durch ihren gelb-grünen Schutzleiter die Abstrahlung. Die angeschlossenen Geräte entsprechen in der Regel der Schutzklasse 1 mit geerdetem Gehäuse und damit verringertem elektrischem Wechselfeld.



Mit einem Zweiphasenschalter können ungeschirmte Geräteanschlusskabel bzw. Geräte spannungsfrei abgeschaltet und damit feldfrei geschaltet werden.



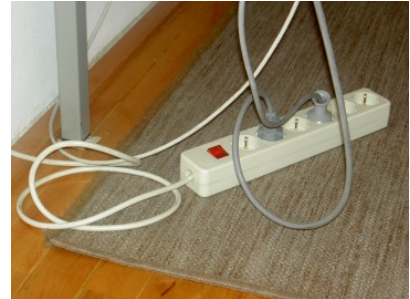
Geschirmte Geräteanschlusskabel (die Abbildung zeigt ein geschirmtes Kaltgeräteanschlusskabel „von innen“) haben einen gelb-grünen Schutzleiter und einen umhüllenden Folienschutzschirm mit Beidraht. Das elektrische Wechselfeld des Kabels wird durch den geerdeten Schirm stark reduziert.



Verlängerungskabel und Tischverteiler



Ungeschirmte Verlängerungskabel und Tischverteiler geben elektrische Wechselfelder ab. Das elektrische Wechselfeld kann sich dabei in metallene Tischgestelle ein-koppeln und dadurch weiterverschleppen.



Im Nahbereich des Menschen sollten geschirmte Verlängerungskabel und Tischverteiler verwendet werden. Diese reduzieren die Belastung durch elektrische Wechselfelder.



Leuchten



Ungeschirmte Leuchten bzw. Leuchtenanschlusskabel können insbesondere wenn sie einpolig „falsch“ abgeschaltet werden auch im „abgedrehten“ Zustand hohe elektrische Wechselfelder abgeben und werden nicht empfohlen.



Leuchten im Nahbereich (1 bis 2 m) des Menschen wie z.B. Nachttischleuchten, Schreibtischleuchten, Leseleuchten, Stehleuchten, Hängeleuchten etc. sollten mit geschirmten Leuchtenanschlusskabeln ausgerüstet sein. Als Fassung für die Glühlampe sollte eine mit dem Schutzleiter kontaktierte Metallfassung verwendet werden. Sprechen Sie mit Ihrem Elektriker wegen einer Nachrüstung der Leuchten.



Geschirmte Nachrüstmaterialien für Leuchten, geschirmte Verlängerungsleitungen, geschirmte Verteilerdosen und fertig geschirmte Leuchten finden Sie unter www.biosol.de / www.danell.de / www.yshield.de



Leuchtmittel und Dimmer



Kompaktleuchtstofflampen s.g. Energiesparlampen, elektronische Vorschaltgeräte für Leuchtstofflampen und elektronische Dimmer können zum Teil starke elektrische und magnetische Felder im Kilohertzbereich (25 bis 70 kHz) abgeben und werden nicht empfohlen.



Geringe elektrische Wechselfelder finden sich bei Glühbirnen oder 230 V Halogenlampen mit geerdeter Metallfassung und geerdetem Metallschirm. Der gegenüber anderen Lampen höhere Energieverbrauch sollte durch eine dem Bedarf angepasste zeitliche und örtliche Nutzung reduziert werden.

