

# Beeinträchtigung des Schlafs und damit des Immunsystems durch Funktechnologie

Von Peter Müller

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde eines gesunden und schmerzfreien Lebens!

Aktuell werden zahlreiche Info-Veranstaltungen, die Sie über **akute Gefahren für Ihre Gesundheit und Ihre Erwerbsfähigkeit** hätten informieren sollen, überschattet von bzw. verhindert durch die Corona-Krise. Ein **Vermeiden von direkten, persönlichen sozialen Kontakten und ein Aufenthalt in den eigenen vier Wänden** soll uns vor einer Ansteckung und vor einer eventuell tödlich verlaufenden Corona-Erkrankung bewahren. „Ansober betonte, dass es einerseits um die **Einschränkung der sozialen Kontakte**, andererseits um **Solidarität mit besonders Schutzbedürftigen** gehe.“, siehe <https://www.gmx.at/magazine/politik/corona-krise-regierung-kuendigt-versammlungsverbot-34518830>

All diese offiziellen Empfehlungen sind sicher zielführend und ihnen ist unbedingt Folge zu leisten, sonst gefährdet man sich selbst und andere, insbesondere auch die **über 40.000 bereits heute Geschwächten und Funk-Geschädigten**, und man macht sich obendrein strafbar.

Jedoch auch **zu Hause warten Gefahren**, die sich auf Ihre **Erwerbsfähigkeit** und eventuell auf die **Länge Ihres Lebens** auswirken können. Ich möchte hier speziell auf die **Wichtigkeit erholsamen Schlafs** eingehen und wie er **durch häusliche Funkstrahlung gestört** werden kann:

„Ein längerer **Verzicht auf wohltuenden Schlaf** hat körperliche und geistige Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. ... **Auch ein geschwächtes Immunsystem gehört zu den Folgen unzureichenden Schlafs.** "Wichtig ist, dass das Immunsystem im Tiefschlaf intensiver arbeitet. Wer **regelmäßig zu wenig schläft**, ist deshalb **infektanfälliger**", sagt Hein.“ (Anmerkung 1)

Aus Statistiken von Krankenkassen wissen wir, dass **schwere und häufige Schlafstörungen** seit Beginn der flächendeckenden Einführung häuslicher, digital gepulster Funkstrahlung wie z.B. WLAN **deutlich zugenommen haben**. Lag im Jahr 2009 der Anteil derjenigen, die öfter als dreimal je Woche schlecht geschlafen haben, noch unter 20%, so ist er bis 2016 auf **über 30% der Allgemeinbevölkerung** gestiegen (Anm. 2). Diese Personengruppe hat nach aktuellen Erkenntnissen **ein erhöhtes Risiko**, an Infekten **länger und schwerer zu erkranken**. Bei einem Infekt mit Grippe oder Corona kann das ggf. **über Leben oder Tod entscheiden**.

Wir bitten daher alle, denen ihr Leben lieb ist, neben den allgemein zugänglichen Ratschlägen ihrer Landesregierungen zum Schutz vor einer Corona-Infektion auch die nachfolgenden **Ratschläge für ausreichend guten und erholsamen Schlaf** zu befolgen!

### ***Was hindert uns an gutem und erholsamem Schlaf?***

**Schlafstörend** können neben beruflichem oder privatem **Stress** z.B. das **blaue, flackernde Licht** von älteren Energiesparlampen, von billigen LEDs oder von den Displays Ihrer **Smartphones** oder **Smart-TVs** sein. Auch die **Funkstrahlung** von häuslichen **WLAN-Routern** oder jeglichen „**Smart**“-**Geräten** ist ein **Stressfaktor** (Anm. 3) für den Organismus und wirkt sich in vielen Fällen **negativ auf die Schlafqualität** aus.

Es kann also hilfreich und vielleicht **lebensverlängernd** sein, bewusst auf eine aktive **Vermeidung von Funkstrahlung** zu achten.

**Funkstrahlungs-Belastung ist ein Stressfaktor** für den Organismus, der seine **Abwehrkräfte schwächen** kann und somit das Risiko, an Corona ernsthaft zu erkranken und ggf. Schaden zu nehmen, erhöhen kann!

**Unmittelbare Handlungsmöglichkeiten**, um

1. **das Risiko eines** weiteren, voreiligen Ausbaus des wahrscheinlich **schlafstörend wirkenden 5G-Mobilfunks** zu senken und zugleich
2. **das Risiko einer** eventuell tödlich verlaufenden **Corona-Erkrankung zu senken:**

1. **Funkstrahlung** und funkbasierte digitale Endgeräte **meiden**.

2. „**10 medizinische Handyregeln**“ der Wiener Ärztekammer **beachten** und anwenden (vgl. Anm.5).

3. **Festnetztelefon und Festnetz-Internet** (meist 8 bis 20 MBit/s) **anmelden** und benutzen!

4. Bei allen eigenen „**Smart**“-Geräten alle dauernd oder immer wieder strahlenden Funkverbindungen abschalten (WLAN, Bluetooth, mobile Daten...) und die Geräte an **LAN-Kabel anschließen**, wo immer das geht. Smart-TVs und TV-Sticks immer **vom 230-Volt-Stromnetz trennen**, wenn sie nicht aktiv genutzt werden (sonst meist WLAN-Strahlung!)

5. Eigenes Messgerät für Funkstrahlung (vgl. Anm. 4) anschaffen, um die eigenen Geräte überprüfen zu können, ob der Funk aus ist bzw. wie stark die Geräte strahlen. Falls Sie aufgrund der aktuellen Verkehrs- und Einfuhrbeschränkungen keines mehr bekommen, halten Sie sich an die übrigen hier genannten Empfehlungen und die

Tipps im Ratgeber „Elektrostress im Alltag“, siehe Anm. 7.

6. **Mit Angehörigen, Freunden und Bekannten** über den Zusammenhang von Funk-Belastung mit einem erhöhten Corona-Risiko **reden und Infomaterial geben bzw. zusenden** (ggf. online bzw. mittels Internet-Links). **Leiten Sie bitte gerne diese Info online weiter**, um möglichst vielen Ihrer Angehörigen, Freunde und Bekannten die Möglichkeit zu geben, **ihr persönliches Erkrankungsrisiko zu minimieren!**

7. Testen Sie Ihre persönliche Reaktion auf Funkstrahlung, z.B. im „Prof. Pöppel-Entspannungsraum“ oder einem anderen, völlig funkfremen Raum. **Über 5% der Probanden** reagieren auf die völlige Abwesenheit von Funkstrahlung mit **tieferem, erholsamerem Schlaf** und z.T. deutlicher Verbesserung zahlreicher Körperparameter. Vgl. dazu auch den Ratgeber „Elektrostress im Alltag“ vom Land Salzburg und der Verbraucher-Organisation Diagnose-Funk [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org) , siehe automatischer PDF-Download vom Land Salzburg:

oder (in Volltext) von:

[https://www.salzburg.gv.at/gesundheit\\_/Documents/df\\_ratgeber\\_1.pdf](https://www.salzburg.gv.at/gesundheit_/Documents/df_ratgeber_1.pdf)

sowie die „EUROPAEM-EMF-Leitlinie 2016 zu Prävention, Diagnose und Behandlung EMF-bedingter Beschwerden und Erkrankungen“ unter

<https://europaem.eu/de/bibliothek/blog-de/122-aktualisierung-europaem-emf-leitlinie-2016>

sowie die Übersichtsarbeit von Prof. Martin Pall unter

<https://europaem.eu/de/bibliothek/blog-de/130-mobilfunk-5g-gesundheitsrisiken>

8. Persönliche Risikoanalyse machen: **Menschen ab 45 Jahren**, die z.B. unter **Bluthochdruck** leiden und spezielle Medikamente nehmen, scheinen ein erhöhtes Risiko zu haben:

Es gibt beachtenswerte neue Erkenntnisse: In einem Artikel in „Der Presse“ von gestern auf Seite 7 hat der Wiener Lungenfacharzt und Intensivmediziner Gernot Rainer darauf aufmerksam gemacht, dass Menschen ab 45 Jahren zu 50% gegen arteriellen Bluthochdruck behandelt werden, überwiegend mit ACE-Hemmern. Eine Folgewirkung davon ist die Vermehrung der Rezeptoren, also der Schlösser, an die dieses Medikament wie ein Schlüssel im menschlichen Körper andockt, um seine Wirkung entfalten zu können. Dies gilt auch für den Rezeptor Typ-2, an den ebenso das Corona-Virus andockt. Zu diesem Rezeptor hat es nach ersten Erkenntnissen eine zehn- bis zwanzigfache größere Affinität als die Medikamente, was sowohl als Ursache für die leichtere Ansteckbarkeit älterer Menschen, als auch für die schweren Verläufe und die Häufung von Todesfällen zu diskutieren ist. Dies erscheint vor allem dann möglich und bedeutsam, wenn neben dem **Blut-Hochdruck Nierenschäden** und eine **Zuckerkrankheit** vorliegen und neben den ACE-Hemmern entwässernde Medikamente und nichtsteroidale Schmerzmittel oder Antirheumatika vulgo „Grippemittel“ (ausgenommen Paracetamol!) zusammen eingenommen werden und dadurch vermehrt Nierenversagen auftreten kann.

Wer sich selbst als medizinisch interessierter Mensch mit diesen Zusammenhängen näher beschäftigen will, der sei auf folgende Links verwiesen:

- [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanres/PIIS2213-2600\(20\)30116-8.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanres/PIIS2213-2600(20)30116-8.pdf);
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/52964/Akutes-Nierenversagen-durch-Triple-Kombination-aus-Antihypertensiva-plus-NSAID>;

Für Fragen zu den risiko-reduzierenden Ratschlägen bitte mich jederzeit gerne anrufen oder anmailen, mit Stichwort „Crashkurs“. Ich bekomme teilweise über 20 E-Mails pro Tag und muss zwangsläufig eine Auswahl treffen, welche ich zeitnah bearbeiten kann.

Wenn Sie (noch) kein eigenes Messgerät für Funkstrahlung (vgl. Anm. 4) besitzen, können Sie sich, gewissermaßen als „**Erste-Hilfe-Maßnahme**“, an den Empfehlungen der Wiener Ärztekammer in ihren „**10 medizinischen Handy-Regeln**“ orientieren. Die wichtigsten sind hier:

- Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich mit dem Handy oder Smartphone telefonieren – besser das **Festnetz verwenden** oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen! (Also nicht stundenlang telefonieren, Video-schauen, streamen etc.)

- Zu Hause und am Arbeitsplatz **über das Festnetz telefonieren** – dauerstrahlende DECT-Schnurlostelefone, DECT-Babyphone, **WLAN-Access-Points, Datensticks** und LTE- bzw. 5G-Homebasis-Stationen (Box, Cube etc.) **sollten vermieden werden**, ebenso Smart-Meter mit Funk oder PLC. **Internetzugang besser über LAN-Kabel** (z.B. via ADSL, VDSL, Glasfaser); Das strahlt nicht, ist schnell und datensicher!

- Gehen Sie **öfter offline** – genießen Sie **handyfreie Zeiten und Orte** und vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Nutzungszeiten. Sie reduzieren dadurch Abhängigkeitsphänomene und die Suchtgefahr!

- **Weniger Apps** bedeutet weniger Strahlung – minimieren Sie die Anzahl der Apps und deaktivieren sie die meist überflüssigen Hintergrunddienste Ihres Smartphones. Das **Deaktivieren von „Mobile Dienste“ / „Datennetzmodus“** macht aus dem Smartphone wieder ein Handy. Sie sind weiterhin erreichbar, vermeiden aber viel unnötige Strahlung durch Hintergrunddatenverkehr!

- Vermeiden Sie das Handytelefonieren an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug etc.) – in solchen Situationen steigert das Handy die Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechter Empfangsqualität ein kabelgebundenes Headset mit

zwei Ferritkernen oder die Freisprecheinrichtung! Handy dabei mindestens auf Armlänge vom Kopf entfernt halten! (Vgl. Anm. 5)

Beachten Sie bitte, dass viele **Smart-TVs starke WLAN-Strahlung aussenden**, sobald sie ans Stromnetz angesteckt sind, sogar im Stand-by-Modus! Stecken Sie daher diese Geräte aus der 230-Volt-Strom-Steckdose aus, wenn Sie nicht fernsehen oder streamen, v.a. nachts! Vermeiden Sie das Streamen von Videos über **Stics**, die an den Fernseher oder Smart-TV angesteckt werden, denn diese Geräte senden meist starke Funkstrahlung aus, sobald sie ans 230-Volt-Stromnetz angesteckt werden!

**Vermeiden Sie den Aufenthalt** in der Nähe von angesteckten oder gar eingeschalteten Smart-TVs, von WLAN-Routern mit eingeschalteter WLAN-Funktion, LTE-, Hybrid- oder 5G-Routern oder Homebasis-Stationen für schnelles Internet. All diese Geräte senden **starke WLAN-Funkstrahlung** und oft zusätzliche Mobilfunk-Strahlung aus, die Ihre **Schlafqualität** in den folgenden Nächten **beeinträchtigen** kann.

**Die Beachtung dieser Tipps kann**, v.a. in Zeiten des Corona-Virus, möglicherweise **Ihre Erwerbsfähigkeit und Ihr Leben verlängern!** (Vgl. Anm. 6)

Anmerkung 1: Vgl. Volltext unter:

<https://www.gmx.at/magazine/wissen/mensch/schlafentzug-ab-wann-gefaehrlich-was-passiert-koerper-symptome-34512432>

Anm. 2: Vgl. Beschäftigtenbefragung der DAK-Gesundheit, siehe

<https://ul-we.de/789-der-deutschen-leiden-unter-schlafstoerungen/> (Zugriff 20.3.2019)

Anm. 3: Vgl das Buch „Stress durch Strom und Strahlung“, Wolfgang Maes

Anm. 4: Messgerät für Hochfrequenz-Funkstrahlung, z.B. „Acousticom2“ von Fa. EMFields, mit 8 LEDs grün-gelb-rot zur Anzeige der Stärke der Funk-Strahlung und mit Lautsprecher zum Hören der Funksignal-Art. Anzusehen z.B. bei

<https://ul-we.de/handliches-und-preiswertes-messgeraet-acousticom-2/> oder bei <https://www.baubiologie-geesthacht-shop.de/Acousticom2-HF-Elektrosmog-Messgeraet-200-bis-8000-Mhz-Hochfrequenz-Detektor> ;

Von dort leider keine Lieferung nach Österreich. Bestellung und Lieferung nach Österreich z.B. über Amazon (ca. 186 €)

Anm. 5: „10 medizinische Handyregeln“ der Wiener Ärztekammer:

<http://tinyurl.com/10HdyReg> oder (in Volltext):

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20151211\\_OT0076/aerztekammer-legt-10-medizinische-handly-regeln-neu-auf-anhang](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20151211_OT0076/aerztekammer-legt-10-medizinische-handly-regeln-neu-auf-anhang)

Anm. 6: „The Prevalence of People with Restricted Access to Work in Manmade Electromagnetic Environments“, Michael Bevington;

DOI: 10.15436/2378-6841.19.2402

Leseprobe: „The current evidence is assessed as indicating that, in addition to subconscious sensitivity, the prevalence of IEI-EMF/EHS is between about 5.0 and 30 per cent of the general population for mild cases, 1.5 and 5.0 per cent for moderate cases and < 1.5 per cent for severe cases“

Diese kurze Zusammenstellung erfolgte durch  
Peter Müller,  
Sprecher der Selbsthilfegruppe Elektrosmog Salzburg;

**Tel.:** 0043-6274-78066

**E-Mail:** arbeitskreis-elektrosmog@gmx.at

**Homepage** beim Land Salzburg:

[www.salzburg.gv.at/selbsthilfegruppe-elektrosmog](http://www.salzburg.gv.at/selbsthilfegruppe-elektrosmog)

**Postanschrift:**

SHG Elektrosmog Salzburg,

z.Hd. Peter Müller

Michaelbeuern 26 A;

5152 Michaelbeuern

**Spendenkonto** der Selbsthilfegruppe Elektrosmog Salzburg:

Kontoinhaber: Selbsthilfegruppe Elektrosmog Salzburg

IBAN: AT27 3504 7000 1804 7605 BIC: RVSAAT2S047 (Endziffern Null Vier Sieben)

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir derzeit noch keine steuerlich wirksame Anerkennung der Gemeinnützigkeit haben und Sie Ihre Zuwendung daher nicht steuerlich geltend machen können. Wir sichern Ihnen jedoch bereits heute eine gemeinnützige Verwendung im Sinne der über 40.000 Funk-Geschädigten in Österreich zu.

Disclaimer: Die Informationen unter den angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Linksetzung sorgfältig geprüft. Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass die Internet-Seiten inzwischen ihren Inhalt geändert haben oder gehackt worden sind. Eine Haftung für den derzeitigen Inhalt kann daher nicht übernommen werden. Jegliche Haftung für mögliche Folgen von Nutzung oder Nichtnutzung der darin bereitgestellten Informationen wird deshalb aus rechtlichen Gründen abgelehnt und ausgeschlossen