

Erfahrungsbericht

Linderung der Symptome bei Elektrohypersensibilität

bzw.

Raus aus der Elektrohypersensibilität

Der folgende Beitrag wurde nicht im Buch von Renate Haidlauf: „Die unerlaubte Krankheit“ veröffentlicht.

Die Autorin Kesari fordert u. a. Eigenverantwortung, um aus der Opferhaltung oder scheinbar ausweglosen Situation herauszukommen. Sie erläutert dies anhand verschiedener Beispiele und macht Mut zur Aufarbeitung und Veränderung.

Kesari, 43, Coach, Meditationslehrerin, Therapeutin

Während meines Studiums in München war mir der Begriff Elektrohypersensibilität noch völlig fremd. Die Anschaffung eines neuen Routers mit integriertem WLAN war meine erste Begegnung mit dem Thema Elektrosmog. Ich bekam kurz nach dem Anschalten außergewöhnlich starke Kopfschmerzen, konnte diese aber nicht zuordnen. Erst im Gespräch mit Freunden die von ähnlichen Symptomen erzählt hatten, erfuhr ich die äußerst einfache Lösung: Das Ausschalten des WLAN-Knopfes am Router.

Als ich 2005 aus einem Urlaub nach Hause zurückkam, war ich in meiner Wohnung plötzlich ausgesprochen kraftlos, so dass ich meine Arme kaum heben konnte. Ein paar Straßen weiter beim Einkaufen im Bioladen besserte sich diese tiefe Erschöpfung schlagartig. Auf dem Rückweg nach Hause kam die Schwäche wieder. Ich bin daraufhin verschiedene Wege zu meiner Wohnung abgelaufen und an bestimmten Stellen sind mir reproduzierbar die Beine förmlich eingeknickt. Auf der Suche nach dem Grund für meine seltsamen körperlichen Reaktionen, entdeckte ich, dass einer der ersten Sendemasten auf einem Dach in der Nähe installiert worden war.

Ich zog zu meinem damaligen Freund in dessen Wohnung es mir zunächst besser ging. Jedoch wurden auch hier funkende Geräte in der Nachbarschaft immer populärer.

Eines Nachts kamen wir von einem Fest müde nach Hause, legten uns ins Bett und waren beide plötzlich wieder hellwach. Dies wiederholte sich mehrmals.

Ungewöhnlich war, dass wir einen Stock höher auf dem völlig unbequemen Sofa gut schlafen konnten. Wir fanden heraus, dass die Nachbarn WLAN nutzten und dieses unmittelbar in der Nähe unserer Schlafzimmerwand installiert hatten.

Mein Freund, beruflich in der Wissenschaft tätig, trug Forschungsberichte zusammen, um Nachbarn auf die gesundheitliche Beeinträchtigung der Technik aufmerksam zu machen. Es war erstaunlich wie viele Studien es gab. Trotzdem ging es mir auch in seiner Wohnung zunehmend schlechter.

Ich hatte einen Großteil der klassischen Symptome, die durch eine EMF-Erhöhung ausgelöst werden können:

- Starke Kopfschmerzen bis hin zu Erbrechen
- Extreme innere Unruhe
- Hektische, grobmotorische Bewegungen
- Konzentrationsstörungen
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Herzrhythmusstörungen

Ich habe damals vieles ausprobiert, in der Hoffnung auf Linderung. Nahrungsergänzungsmittel, Vitamininfusionen, Strahlenschutzkleidung, Abschirmmaßnahmen, häufiges Duschen oder Baden zum Entladen... Manches half, jedoch nicht ausreichend.

Ich war viel weniger fähig, mit Stress umzugehen und oft schlecht gelaunt. Es war ein Gefühl, völlig unter Strom zu stehen und aus der Haut fahren zu können, ähnlich, wie wenn man in einem Solarium ist und die Tür sich nicht mehr öffnen lässt. Einige meiner Symptome waren vergleichbar mit dem Verhalten von Kindern, die mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivitätssyndrom) diagnostiziert werden. Das Interessante war, bei fehlender Exposition verschwanden bei mir sämtliche Symptome. Es handelte sich also nicht um eine Krankheit!

Vor sechs Jahren konnten mein jetziger Partner und ich aufs Land ziehen. Wir haben ein Bauernhaus im Funkloch gefunden. Für mich ein absoluter Glücksstreffer. Hier konnte ich auch meine Praxis einrichten, wo ich u.a. Patienten mit meinen Erfahrungen berate.

Es ist erstaunlich, wie häufig EMF – unerkannt – Auslöser oder Katalysator für Beschwerden sind. Und wie Besserungen erzielt werden können, wenn gewisse Maßnahmen umgesetzt werden.

Jeder Mensch ist meiner Meinung nach mehr oder weniger elektrosensibel. Ob wir es bewusst bemerken, oder nicht.

Beispielsweise der Profisportler, der überzeugt ist, nicht elektrosensibel zu sein, dann das Handy beim Training ausschaltet und plötzlich viel mehr Kraft und Ausdauer hat.

Oder die junge Frau, die nachts nur noch wenige Stunden schlafen kann, bis sie ihr WLAN und DECT-Telefon ausschaltet.

Häufig werden Elektrosensible als Spinner abgetan. Auch ich fühlte mich damals krankhausreif, wurde von einem Neurologen nach ein paar banalen Tests jedoch für gesund erklärt, mit dem Ratschlag mich an die psychiatrische Abteilung zu wenden. Derartige Erfahrungen können ein tiefes Gefühl von Hilflosigkeit auslösen.

Die Sensibilität gegenüber Elektrosmog halte ich nicht für eine Krankheit. Im Gegenteil: Jeder Mensch sollte über eine natürliche Empfindsamkeit darüber verfügen, was seinem Körper guttut, und was eine Belastung für ihn ist. So wie wir spüren sollten, welche Nahrungsmittel wir nicht vertragen, sollten wir auch die Sensibilität entwickeln, dass WLAN, DECT oder Handystrahlung unserem gesamten Organismus und Wohlbefinden massiv schaden.

Anders eine Elektrohypersensibilität: Diese hingegen kann diverse Katalysatoren haben, die beseitigt werden sollten, beispielsweise eine bestehende Grunderkrankung wie entzündliche Prozesse oder Borreliose. Ich habe außerdem folgende These: Häufig konnte ich beobachten, dass Menschen mit schwerer Elektrohypersensibilität Traumatas wie Gewalt in der Kindheit oder sexuellen Missbrauch erlebt haben. Biologische Stressreaktionen scheinen durch das erlebte Trauma verstärkt abzulaufen. Aufgrund der zusätzlichen seelischen und körperlichen Belastung durch EMF scheinen alte Muster wieder aktiviert zu werden: „Jemand schadet mir, ich bin wehrlos, ausgeliefert und kann mir nicht helfen. Niemand glaubt mir, niemand hilft mir.“ Ich halte es für essentiell, diese Grundhaltung begleitend, im Rahmen von Traumatherapie aufzulösen!

Allgemein kann ich sagen: Sowohl seelischer als auch körperlicher Schmerz kann als unerträglich empfunden werden, wenn wir dazu im Widerstand sind. Diesen Widerstand loszulassen, urteilsfrei zu sein, den Schmerz zu registrieren, aber den Abstand zu wahren, kann helfen, dass Schmerz nicht mehr als schmerzhaft empfunden wird – zumindestens in einem gewissen zeitlichen Rahmen.

Mir hat Meditation enorm geholfen mit den Belastungen des Mobilfunks besser klar zu kommen. Meditation kann zeitweilige Funkbelastung abmildern und als nächster Schritt ein fundamentaler Schlüssel sein.

Wie wirkt Meditation? Durch Meditation wird die Amygdala verändert. Sie ist ein kleiner Teil des Gehirns, der für die Gefühlsverarbeitung zuständig ist, auch für Kampf-, Flucht- und Suchtverhalten. Die Amygdala wird durch regelmäßiges Meditieren kleiner, überwältigende Reaktionen beispielsweise auf Angst reduzieren sich. Mit weniger emotionaler Beteiligung kann die eigene Lage leichter urteilsfrei betrachtet werden. Meditieren bewirkt eine klarere Eigenwahrnehmung und die lähmende Reaktion, sich als Opfer zu sehen, kann sich verringern.

Meditationsschüler beschreiben oft, dass es ihnen leicht fällt, bei uns zu meditieren. Ich sehe das u.a. in der Verbindung mit der geringen Elektrosmogbelastung. Funkstrahlung bewirkt eine innere Anspannung. Ohne Funk ist es leichter, sich selbst wahrzunehmen und Lebensfreude oder Sorglosigkeit zu erfahren.

Mein Fazit: Eine allgemeine Ansicht ist, dass eine Hypersensibilität gegenüber elektromagnetischen Feldern nicht reversibel ist. Ich kann Menschen Mut aussprechen, denn meine Erfahrung ist eine andere. Da ich ausreichend Zeit zur Regeneration in einem gesunden Umfeld habe, ist meine Hochsensibilität gegenüber EMF zurück gegangen.

Nach langer Zeit in dieser geringen Exposition bin ich robuster und weniger empfindlich. Trotzdem umgehe ich nach Möglichkeit Orte mit hoher Belastung, wie beispielsweise Kinos, große Menschenansammlungen oder auch nur stark belastete Wohnungen von Freunden.

Das wichtigste ist meiner Meinung nach, die Vermeidung der Exposition. Der Hauptaufenthaltort, der Wohnort muss funkarm sein!

Wichtig ist, dass wir wieder mehr Orte schaffen, die frei von Funk sind. Es braucht die Möglichkeit, in einem gesunden Umfeld zu leben. Wir müssen die allgegenwertige, hohe Funkbelastung dringend reduzieren, nicht aufbauen. Eine Einführung von 5G ist demnach vollkommen inakzeptabel.

Kesari

www.kesari.de

www.thebavariantemple.com