

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,  
verehrtes Mitglied,*



## Schalten Sie mit der 4-7-11-Methode Stress einfach ab!

Immer mehr Zeitgenossen leiden unter Stress. Zeit für lange Verschnaufpausen bleibt selten. Deshalb hat der **Psychologie Professor Thomas H. Loew** (Lehrstuhl für Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Regensburg) einen einfachen Trick auf Lager, den ich Ihnen hier verraten möchte. Damit kann es uns gelingen, unserem Alltag für wenige Momente zu entfliehen. Mit dieser Maßnahme tun wir unserer Gesundheit und auch unserer Psyche sehr viel Gutes.

Sie atmen 4 Sekunden ein und sieben Sekunden aus und das Ganze wiederholen Sie 11 Minuten lang. Loew ist davon überzeugt, das Psychovegetative im Menschen so zu beeinflussen, dass akute Ängste genauso verschwinden wie chronische Einschlafprobleme. Aber auch im Alltag werden wir gelassener, und der chronische Stress wird peu à peu weniger und verschwindet zusehends. Mit den Worten „**Die Atmung ist der gemeinsame Nenner aller Entspannungsverfahren**“ untermauert der Professor seine These. In der heutigen Zeit durch TV und Computer, sowie sozialen Netzwerken, bleiben die Menschen immer länger wach und haben dadurch zu wenig Schlaf. Aber auch richtige Pausen werden nicht mehr eingelegt. In der Verschnaufpause wird auf das Handy geschaut und SMS getippt, Mails beantwortet oder die neuesten Nachrichten gelesen, statt die Seele baumeln zu lassen. Immer mehr steht der Sympathikus unter Anspannung, jener Teil unseres vegetativen Nervensystems, welches wir willentlich nicht beeinflussen können, außer wir gehen über den Atem, der so genannten „**entschleunigenden Atmung**“. Pausen sind eine biologische Notwendigkeit, so der Professor und verweist auf



*Schalten Sie ab vom Stress durch entschleunigte Atmung!*

sein Buch: „Langsamer atmen, besser leben: Eine Anleitung zur Stressbewältigung“ erschienen im Psychosozialen Verlag (ISBN 9783837927894). Es ist zum Preis von 16,90 € in Ihrer Bücherzentrale erhältlich und kann auf Wunsch auch zugeschickt werden.

Mit dieser 4-7-11-Technik gibt man seinem Körper das Gefühl, er schlafe. Ganz wichtig ist die Tatsache, dass die Ausatmung stets länger sein soll als die Einatmung. Die 11 Minuten der Wiederholung dürfen gerne auch auf eine Viertelstunde erweitert werden. Das Besondere dieser Methode ist, dass man sie einfach in den Alltag integrieren kann. Ob im Wartebereich beim Arzt, in der Bahn, auf dem Sofa, im Ruheraum eines Thermalbades, jederzeit und vor allem kostenlos! Professor Loew betont, selbst mehrmals am Tag seine Technik erfolgreich anzuwenden. Von Übungen mit Atem-Pausen rät er hingegen ab und liefert sogleich die Erklärung nach: „Hält man die Luft an, führt das dazu, dass das Aufmerksamkeitsniveau steigt. Der Körper bemerkt das Ausbleiben des Sauerstoffs und versetzt sich in Alarmbereitschaft“. Solche Methoden sollten nur dann zur Anwendung kommen, wenn man die Konzentration steigern möchte.

Ich wünsche Ihnen mit der Loew-Technik eine entschleunigende Atmung und ein entspannteres Leben. Empfehlen Sie die Methode weiter an Freunde, Bekannte, Nachbarn und an Ihre Arbeitskollegen. Sie sorgen damit dafür, die Primärprävention in der Bevölkerung zu stärken!

Herzlichst  
Ihr



*Entspannung pur: Mittels gezielter Atmung können Sie Ihren Organismus auf ganz einfache Weise positiv beeinflussen.*

# Der Schlafplatz ist eine Oase der Ruhe, Erholung und Entspannung



*Egal ob W-Lan oder Handy: Hochfrequente Wellen sind in unserem Alltag nahezu omnipräsent!*

Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen, im Schlaf regeneriert sich der Körper und sein Immunsystem wird „im Schlaf“ aktiviert. Bleibt uns der gesunde Schlaf verwehrt, hat dies oftmals einen konkreten Anlass. Eine Aufregung, Ärger mit dem Nachbarn oder Stress im Job bringen uns schon mal um den Schlaf. Denn nicht jeder Störer ist im Bett! Ernährung, Kleidung, Kosmetika, Körperpflege-mittel, Beruf, Partner, Nachbarschaft, Lebenswandel/Einstellung, Verkehrsmittel können uns auch beeinflussen.

Lösemittel, Feinstaub und Schwermetalle u.a. sind genauso „Störenfriede“ unserer nächtlichen Ruhe wie terrestrische und technische Einflüsse. Natürlich haben nicht alle dieselbe Intensität und somit Auswirkung auf unsere Gesundheit.

Unter **terrestrischen Einflüssen** versteht man oberflächennahe Schichten der Erde, von denen jeweils verschiedene mit unterschiedlicher Intensität abstrahlende Wirkungsfelder ausgehen. Terrestrische Einflüsse sind z.B.: Wasseradern, Gesteinsbrüche, Erdverwerfungen, Diagonalgitternetz nach Curry, Globalgitternetz nach Hartmann, Benkergitter.

Aber „Mutter Erde“ ist mit ihren natürlichen Phänomenen nicht krankmachend, sondern zeigt auf, wo Themen gesehen werden möchten. Denn es gibt im Grunde genommen keine schlechten Plätze, wir

können die Plätze nur falsch nutzen. Bei richtiger Betrachtung können die Kräfte der Erde sehr nützlich sein.

Unter **technischen Einflüssen** versteht man die von technischen Anlagen verursachten Störfelder = Elektromog, welche das Wohlbefinden der Menschen massiv beeinträchtigen können. Als Elektromog werden alle künstlich erzeugten elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Felder bezeichnet. Diese Felder lassen sich durch ihre Stärke, ihre Wellenlänge (Schwingung) sowie Frequenz beschreiben. Denn dem Großteil der Elektrosensiblen ist dies jedoch nicht bewusst. Sie leiden unter unterschiedlichen Beschwerden – ausgelöst durch die mittlerweile überall vorhandenen elektromagnetischen Felder. Sie führen die Ursachen auf z.B. seelischen Stress zurück. Deshalb ist eine Einteilung in drei Kategorien sinnvoll:

**Elektrosensibilität** ist die Wahrnehmungsfähigkeit für elektrische Vorgänge und elektromagnetische Felder.

**Elektrosensitivität** ist eine Entwicklung von Krankheitssymptomen als Folge der Einwirkung elektromagnetischer Felder. Eine **Elektroallergie** liegt vor, als allergische Reaktion mit der Ausschüttung von Histamin in Folge der Einwirkung elektromagnetischer Felder.

Dass elektromagnetische Felder einen großen Einfluss auf die Gesundheit des

Menschen und seine Umwelt nehmen können, haben in der Vergangenheit bereits unzählige Mediziner und anerkannte Wissenschaftler belegen können. Die Ströme im Körper durch elektromagnetische Felder verursachen bei vielen Organismen gravierende Probleme. Der Stromfluss kann zum Beispiel Nervensignale überlagern oder Nervenbahnen durch Überlastung schädigen. Es wurde auch beobachtet, dass Elektromog die Zellen mikroskopischer Ebene zersetzt. Es kann sogar zu DNA-Strangbrüchen, Tumoren und verschiedenen Krebserkrankungen kommen. „Ein Telefonat von zwei Minuten spiegelt sich eine Woche lang in veränderten Gehirnströmen des Nutzers wieder. Selbst eine einzige Exposition führt zu DNA-Schäden an Gehirnzellen.“<sup>2</sup>

Die größte Aufmerksamkeit schenkt die Elektrobiologie dem Menschen und seiner Umgebung. Hier wurden in verschiedenen Studien unterschiedliche Auswirkungen beobachtet. Unbestreitbar ist eine Veränderung des Melatoninspiegels. Dieses Hormon wird in der Zirbeldrüse gebildet und steuert den Schlafrhythmus. Elektromagnetische Felder, auch ein zu hoher Blauanteil im Licht<sup>1</sup>, hemmen die Bildung des Hormons und führen zu schlechtem Schlaf und einer Instabilität des Immunsystems. In der Folge sinken unter anderem langfristig die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Besonders die Bestrahlung während des Schlafs hat große Auswirkungen. „Gepulste Mikrowellen verändern die menschlichen Gehirnströme. Das ist im EEG bei Strahlungsstärken von  $1.000\mu\text{W}/\text{m}^2$  nachweisbar“<sup>3</sup>

**Mögliche Folgen für die Gesundheit des Menschen und seine Umwelt**, die in Zusammenhang mit gepulster Sendetechnik auftreten: Unruhiger Schlaf mit vielen kurzen Aufwachphasen, Alpträume, morgendliche Zerschlagenheit bei Kindern, Flüchten aus dem Bett, Aus-dem-Bett-Fallen, Bettnässen, rheumatische Beschwerden, Migräne, morgendliche Kopfschmerzen, Schmerzen beim Aufwachen, die tagsüber allmählich besser werden, Tagesmüdigkeit, Beschwerden, die durch Behandlung nicht besser werden bzw. häufig wiederkehren, Konzentrations- und Lernstörungen, rasche Erschöpfung, unklare Ängs-

te, Depressionen, Krebserkrankungen, Potenz- und Fruchtbarkeitsstörungen, Immunschwäche, Allergien, Demenz.

#### Technische Einflüsse sind:

► **Hochfrequente Wellen (HF)** Breiten sich die elektrischen und magnetischen Wellen im freien Raum gemeinsam aus, spricht man von den sogenannten elektromagnetischen Wellen. Sie verfügen dabei über eine deutlich höhere Reichweite und durchdringen fast alle Baustoffe. Diese Strahlung ist besonders gefährlich, weil jedes Handysignal und mobiles Internet ausschließlich über elektromagnetische Strahlung übertragen werden. Die Quellen sind Funkwellen (Rundfunk, Fernsehen, Navigation, Radar, Richtfunk, Mobilfunk, Satellitenfunk, technische Geräte, Mikrowellenherd, DECT-Schnurlostelefone, Handys, WLAN-Router oder Smart-Metern (neue Stromzähler)...). Sie bestrahlen alle Menschen und Tiere im Umkreis von 60 Metern, und die Strahlen können die Wände mühelos durchdringen. Maßeinheit: kHz, MHz, GHz; Messeinheit: Strahlungsdichte in  $W/m^2$ .

WLAN ist die schnurlose Kommunikation in einem Internet-Netzwerk. WLAN agiert im 2,4 GHz-Bereich genau wie der Mikrowellenherd. Aus Unkenntnis über das Gesundheitsrisiko bleiben die meisten WLAN-Sendegeräte rund um die Uhr eingeschaltet, auch wenn sie nur zeitweise benutzt werden. Je nach WLAN-Standard sendet ein Router in Gebäuden fast gleich stark wie die Basisstation (200 mW) eines DECT-Schnurlostelefon (250 mW). Ein WLAN-Router in 1 m Abstand bestrahlt uns so stark wie ein Mobilfunkmast auf dem Dach des Nachbarhauses. Wenn gearbeitet wird, kommt eine durchgehende nichtperiodisch gepulste Strahlung dazu. Dies wird verursacht durch den Datenstrom, der zwischen Router und Endgerät (Smartphone, Laptop, Tablet, Drucker, etc.) gefunkt wird.

► **Niederfrequente Wechselfelder (NF)**

Hier sind die elektrischen und magnetischen Wechselfelder getrennt und werden auch getrennt gemessen. Die Wechselfelder treten überall auf, wo wir stromführende Teile haben (E-Leitungen, E-Geräte, E-Lampen, Steckdosen, Netzgeräte...). Besonders hohe Wechselfelder treten bei Hochspannungsleitungen und Bahnüberleitungen auf. „Ein großer Teil der Störungen in Bereich der NF tritt durch unzureichende, sich über die Zeit ver-



*Unerforscht & totgeschwiegen: Störfelder und nachhaltige Gesundheitsschäden durch Sendemast-Anlagen*

schlechternde Erdung in den Häusern auf. Es wird immer schwieriger, eine gute Erdung durchzuführen. Zu viele unterirdische Eingriffe (Kanalisation, Energieversorgungsleitungen, Feuchtigkeits- und Trockenzonen, Schächte, U-Bahn) verhindern das einwandfreie Ableiten der Störungen an die Erde. Dadurch entstehen zwischen der Erdung der elektrischen Versorgungsleitung, dem Hauserder, der Heizung und den Wasserrohren verschiedene elektrische Potenziale, die zu Ausgleichströmen und Störfeldern führen können.

Auch die voranschreitende Nutzung von nicht leitenden Kunststoffrohren vermindert die guten Erdungsmöglichkeiten. Wasserrohre aus Metall, wie noch bei einigen älteren Häusern vorhanden, können eine bessere Erdung darstellen als der Bänderder am Haus – es fließt ein Ausgleichsstrom. Denn schlechte Erdungen nehmen hochfre-

quente Signale von starken HF-Sendern auf und verschleppen sie durch das ganze Haus. Deshalb sollten Erdungen immer wieder auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft werden.<sup>41</sup>

► **Magnetische Wechselfelder** entstehen nur, wenn Strom fließt (Induktion). Die Stärke nimmt mit der Entfernung ab. Hohe magnetische Felder finden wir bei Trafos, Kochplatten (besonders Induktionsplatten), E-Motoren, Energiesparlampen, E-Leitungen (Hochspannung). Messeinheit: nT (Nanotesla).

► **Elektrische Wechselfelder** sind zum Unterschied von magnetischen Wechselfeldern auch dann vorhanden, wenn eine Leitung zwar unter Strom (Spannung) steht, aber kein Verbraucher eingeschaltet ist (z.B. E-Leitungen in der Wand auch in der Nacht). Sie entstehen als Folge elektrischer Wechselspannung in Installationen, Leitungen, Verteilerdosen, Geräten, Lampen etc.



*Vielgepriesenes E-Auto: Dass E-Motoren starke magnetische Wechselfelder verursachen - die unter Umständen gesundheitsschädlich sein können - steht nicht im Beipackzettel.*



*Tiere reagieren besonders empfindlich auf Elektrosmog: So finden Bienen in der Nähe von Störfeldern nicht mehr in den Stock zurück und versterben.*

mit Netzanschluss. Die Stärke nimmt mit der Entfernung ab. Messeinheit: V/m (Volt pro Meter).

Es ist ein Irrtum, wenn man meint, ich habe zu Hause nichts eingeschaltet, dann hat man auch keinen Elektrosmog. Denn um alle Kabel in der Wand, in den Zuleitungen zu den elektrischen Geräten und Lampen bildet sich ein elektrisches Wechselfeld, solange die Sicherung im Sicherungskasten eingeschaltet ist. Das wissen die wenigsten Menschen. Dieses kommt dadurch, dass man das elektrische Wechselfeld ja nicht sehen, hören oder riechen kann.

Wenn ein Mensch auf dem Bett liegt, ist er in isolierter Umgebung und somit ohne Kontakt zu der Erde. Es koppeln kapazitiv elektrische Felder an, z.B. von den Elektroinstallationen in der Wand oder Netzkabeln unter dem Bett, dem Schreibtisch etc. Das am Körperäußeren anliegende elektrische Wechselfeld regt die körpereigenen Ladungsträger zum Mitschwingen an. Es wird dadurch

ein so genannter Verschiebungsstrom im Körper induziert.

Aus diesem Grund muss der Schlafplatz eine besondere Beachtung bekommen. Denn nirgendwo ist man länger, nirgendwo ist Körper, Geist und Seele empfindlicher, wehrloser, angreifbarer, wie in der hochsensiblen Schlafphase.

### **Auch auf Tiere haben technische Einflüsse eine Wirkung**

Viele Tiere nutzen das natürliche Erdmagnetfeld zur Orientierung. Bei Experimenten mit Bienenstöcken hat man nachgewiesen, dass die Tiere elektrobiologisch stark beeinflusst werden. Der innere Kompass der Bienen wird durch Elektrosmog gestört, und sie finden nach ihren Rundflügen nicht mehr zurück zum Stock. Forscher der Katholischen Universität Leuven/Belgien befassten sich mit gesundheitlichen Auswirkungen bei Ratten bei schwacher Bestrahlung. Sie beobachteten dabei das Verhalten der Tiere. Dabei traten Veränderungen der Blutkörperchen auf, welche das Immunsystem negativ beeinflussten. Auch die Erinnerungsfähigkeit wurde reduziert. Die Universität Oldenburg untersuchte z.B. das Verhalten von Rotkehlchen stell-

vertretend für viele andere Vogelarten. Besonders Zugvögel, die weite Strecken zurücklegen, verirren sich durch die Einwirkung von elektromagnetischer Strahlung und finden nicht mehr in ihr Winterquartier.

Wo sich Ameisen ansiedelten, wurde früher kein Haus gebaut. Es war gut, ein Storchennest auf dem Dach zu haben. In dem Zimmer unter dem Storchennest wurde früher dann das Schlafzimmer eingerichtet.

Aber durch die technischen Einflüsse kann man sich auch auf die Tiere heute nicht verlassen. Da diese selbst durch den Elektrosmog verwirrt sind.

Es ist in der heutigen Zeit nicht leicht, instinktiv den geeigneten Platz zu erkennen, und es gibt auch meistens nicht so ganz einfach die Möglichkeit, unsere Erkenntnisse umzusetzen, da unsere Lebensräume nach ganz anderen Kriterien gestaltet sind. Wichtig ist generell, einen möglichst „neutralen“ Schlafplatz zu schaffen. Ein bewusstes „Beenden“ des Tagwerkes und ein „aktives“ Vorbereiten in den Schlaf unterstützen uns, um Erholung und Entspannung im Schlaf zu finden. Natürliche Materialien, möglichst dunkel und ein rechtzeitiges Beenden der Arbeit fördern dies ebenfalls.

„Wenn ich Lösungen möchte, so finde ich Wege. Wenn ich keine Lösungen möchte, so finde ich Gründe!“ (Dr. med. Ulrike Güdel-Banis)

### **Literaturverzeichnis:**

Thomas und Susanne Schury, Chiemseewellen – Schule der Geomantie & Radiästhesie - Kursunterlagen

Ewald Kalteiß – „Elektrosmog - Kabellos – Hoffnungslos?“<sup>1</sup>, „Ins rechte Licht rücken“<sup>1</sup>

Robert C. Kane – „Cellular Telephon Russian Roulette“<sup>2</sup>

Dr. Lebrecht von Klitzing - [https://gigaherz.ch/media/.../Prof\\_v\\_Klitzing-Elektrosensibilitaet\\_ist\\_messbar.pdf](https://gigaherz.ch/media/.../Prof_v_Klitzing-Elektrosensibilitaet_ist_messbar.pdf)<sup>3</sup>



**Martina Falout,** Jahrgang 1959, ist radiästhetische Feng Shui-Raumenergetikerin, Gesundheits- und Naturheilkunde-Beraterin ENB®

Zusätzlich bietet sie beim Naturheilverein Pforzheim Radiästhetische Informationskurse an.

Bilder ©Martina Falout, Thomas Schury

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:  
Europäischer Naturheilverein e. V.  
Christophallee 21  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung  
Bildnachweise: Shutterstock