

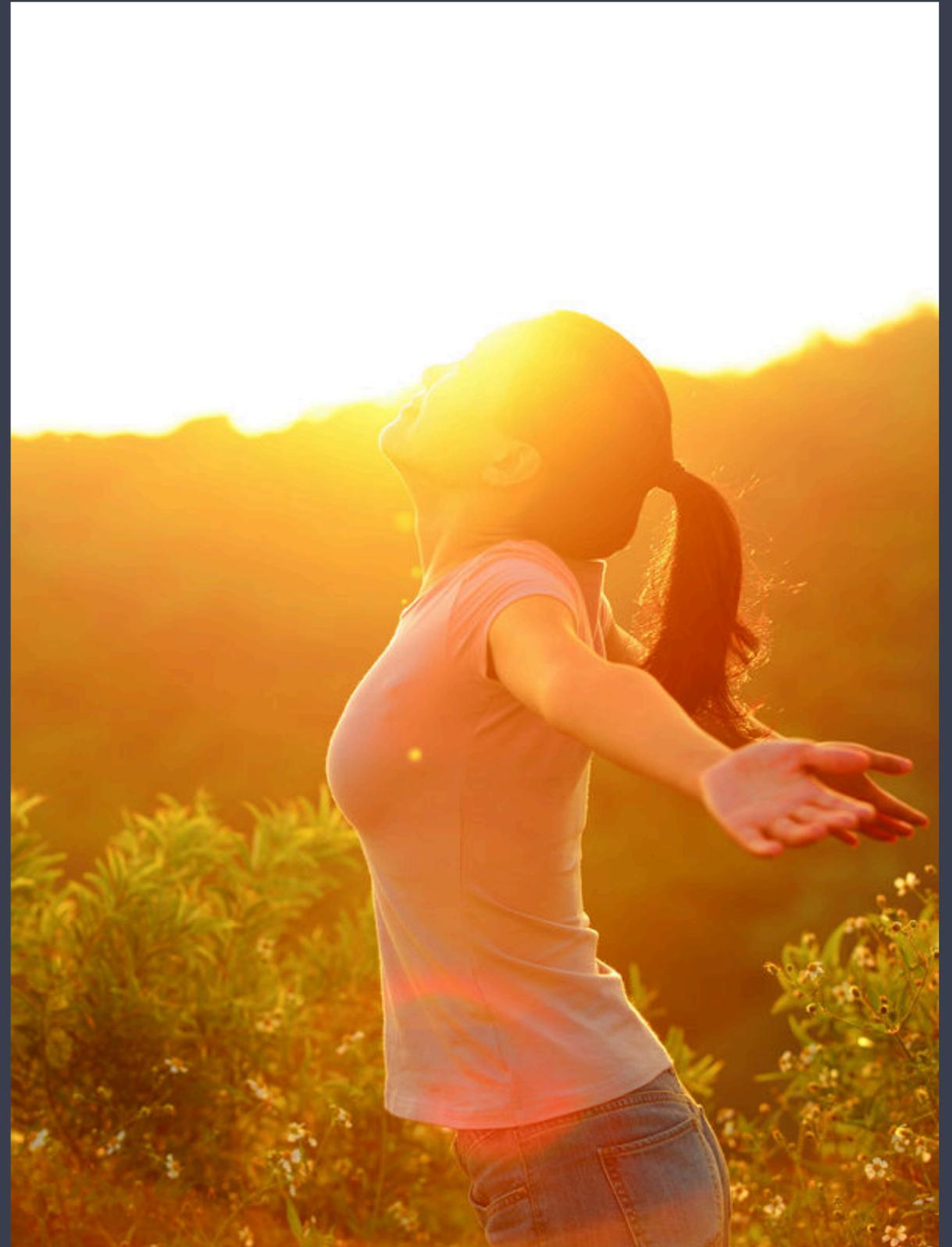


Ratschläge rund um das Thema Elektromog in Bezug auf die Gesundheit

von Tino Bunschi
www.strahlenfreileben.ch

„Man muss dem Körper Gutes tun, damit
die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

Winston Churchill



Bewusst Leben

Inhalt

Schutz vor Elektromog

Bewegung

Ernährung

Erholung

Atmung

Achtsamkeit

*Gesundheitliche Vorsorge -
das beste Rezept!!!!*

Einleitung

Mit dieser Dokumentation übermittle ich Ihnen meine Erfahrungen über Elektromog in Bezug auf gesundheitliche Auswirkungen und zeige Ihnen auf, wie Sie sich auf einfachste Art und Weise vor den Strahlen schützen können. Des weiteren gebe ich Ihnen Ideen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken bzw. Ihr Körper gesund halten, damit sich dieser vor den immer stärkeren Umwelt- und Elektromogbelastungen stand halten kann. Ein gut funktionierendes Immunsystem schützt Sie nicht nur vor den Strahlen sondern auch vor anderen Krankheiten. Ich bin ein Mensch der Einfachheit. Ein gesunder Mensch braucht keine komplizierten Abläufe für sein Leben, jedoch einen bewussten Umgang mit seinem Körper.

In vielen wissenschaftlichen Studien ist dokumentiert, dass elektromagnetische Strahlen negative Auswirkungen auf unser Körpersystem haben. Die digitale Welt gehört inzwischen zu unserem Leben und hat nicht nur negative, sondern auch viele positive Seiten. Solange jedoch immer wieder und auch immer mehr neue wissenschaftliche Studien über die Gefährlichkeit dieser Strahlen berichten, ist es ratsam mit diesem Thema behutsam und bewusst umzugehen.

Meine Ideologie bzgl. hochfrequenten- und niederfrequenten Strahlen beruht auf dem Prinzip der Messbarkeit. Das heisst wenn ich mit meinen Messgeräten eine zu hohe Belastung in zb. einem Schlafraum messe, versuche ich diese mittels Veränderungen am Schaltstromkreis oder Sanierungen (zb. Abschirmvlies, Baldachin, Farbe usw.) messbar zu senken. Bei meinen Sanierungen setze ich keine harmonisierende Gerätschaften ein, da ich beim Einsetzen eines solchen Gegenstandes oder Gerätes die Wirkung im Raum nicht mittels meinen Messgeräten überprüfen kann.

Lassen Sie sich inspirieren und versuchen Sie die eine oder andere Idee aus. Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen mit meinen Ausführungen.

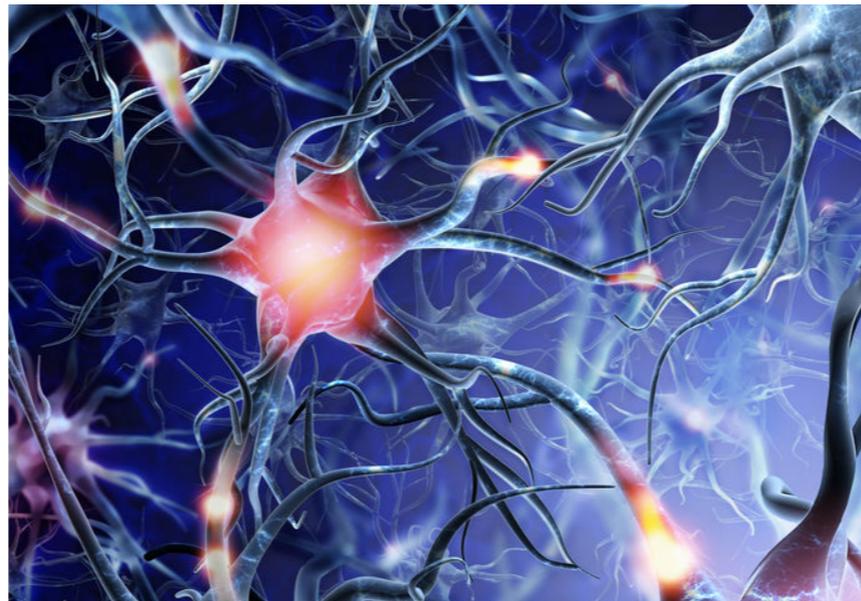
Elektrosmog im Schlafzimmer

Sind Sie am Morgen schon aufgewacht und haben sich nicht erholt oder „gerädert“ gefühlt? Der Schlafplatz spielt im Leben eine zentrale Rolle. Wir halten uns ca. 1/3 unseres Lebens im Schlafzimmer auf und verbringen unsere Zeit mit Schlafen. Während den Nachtstunden wäre es gut, wenn sich unser Körper entspannen kann, um sich optimal für den nächsten Tag regenerieren zu können.

Unsere natürliche Zellspannung im Körper beträgt zwischen 70 und 100 mV. Die Zelle ist der Baustein des menschlichen Körpers. Der Organismus des Menschen besteht aus ca. 80 billionen Zellen. Neben biochemischen Vorgängen kommunizieren unsere Zellen in Form von feinen elektromagnetischen Schwingungen. Dadurch werden grosse Mengen von Informationen ausgetauscht.

Befindet sich der Mensch zb. im Bett direkt mit dem Kopf zur Wand und sind in der Wand elektrische Kabel für Steckdosen verlegt, koppelt das elektrische Feld an den Körper an. Körperspannungen durch Ankopplung an elektrische Wechselfelder in Höhe von über 10 V sind am Schlafplatz nicht selten! Eine Beeinflussung der neuralen Steuerungsprozesse durch diese elektrischen Wechselfelder, können für den Körper möglicherweise vielfältige akute und langfristige negative Auswirkungen haben.

Ein gesunder Organismus ist von der Energie der Zelle abhängig. Zuviel wie auch zu wenig Zellenergie während der Regenerationsphase (Schlafphase) kann unserem Körper schaden. Werden Zellverbände durch diverse dauerhafte Störfrequenzen wie z.B. Elektrosmog in ihrer Funktion beeinträchtigt, so kann sich die Eigenschwingung der betroffenen Zellen verändern. Hartnäckige Störschwingungen können im Körper zu Fehlregulationen führen, was in der Folge möglicherweise diverse Krankheitssymptome auslösen kann.



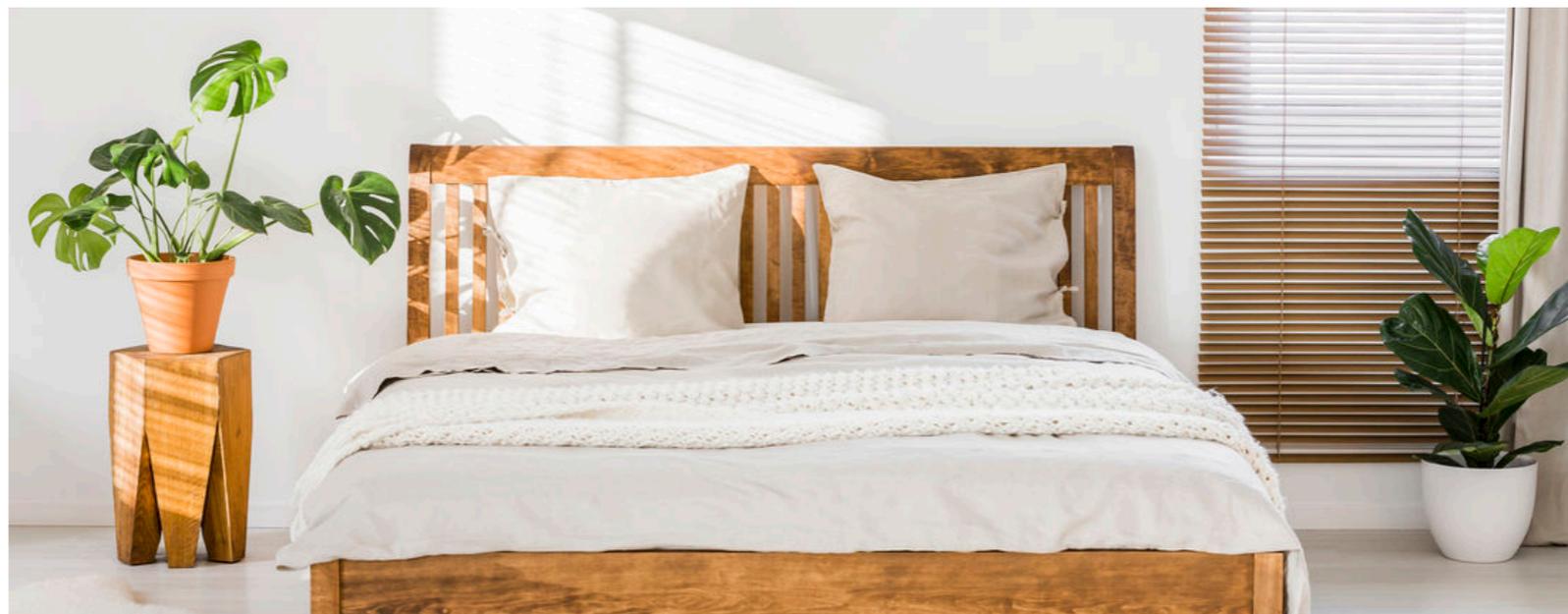
Mögliche Schutzmassnahmen gegen Elektrosmog im Schlafzimmer sowie im Wohnzimmer

Im Schlafzimmer rate ich Ihnen, so wenig Kabel wie möglich zu verlegen. Die grössten Störzonen im niederfrequenten Bereich stellen Verlängerungskabel, verdeckte elektrische Installationen und Nachttischlämpchen im Kopfbereich dar. Wenn man auf die Verlängerungskabel und das Nachttischlämpchen nicht verzichten kann, wäre es möglich, die Strahlungen mittels einfachen Veränderungen zu reduzieren. Wenn die Strahlungen der verdeckten elektrischen Installation in unmittelbarer Nähe des Schlafbereichs sind, können diese mittels Messgerät ermittelt und in der Folge saniert oder reduziert werden. Nebst den niederfrequenten Strahlen findet man im Schlafbereich auch oft hochfrequente Strahlen, herkommend von zb. WLAN, Handy oder auch von Aussenantennen.

Nachfolgend gebe ich Ihnen Ratschläge, mit welchen Mitteln Sie Ihr Zimmer vor Elektrosmog schützen können.

Am besten ist es jedoch, wenn das Schlafzimmer durch einen Fachmann vermessen wird und die Sanierungen danach passend zu den Messresultaten durchgeführt werden.

Meine Ratschläge umfassen nicht nur das Thema rund ums Schlafzimmer sondern allgemein im Wohnbereich. Ich habe diese unterteilt in „Veränderungen ohne oder mit kleinen Kosten“ und „Veränderungen mit Kosten“. Zudem habe ich einige sehr einfache Ratschläge bzgl. Strahlenbelastung während der Schwangerschaft dokumentiert.



Veränderungen ohne oder mit kleinen Kosten

Schlafzimmersicherung raus nehmen

Wenn Sie die Sicherung Ihres Schlafzimmers rausnehmen, besteht die Möglichkeit, dass dadurch der Elektrosmog in diesem Raum gesenkt wird. Es gibt jedoch nicht die Sicherheit, dass sämtliche nichtsichtbaren Leitungen rund um Ihr Schlafzimmer stromlos sind, da dies nur aus dem Installationsplan herauszulesen wäre, welche Leitungen wo genau verlaufen. Trotzdem kann ich diesen Ratschlag empfehlen, da es kostenlos getestet werden kann. Sie müssen lediglich am Abend die richtige Schlafzimmersicherung rausnehmen und am Morgen wieder einschalten. Wenn Sie körperlich eine Verbesserung spüren, können Sie davon ausgehen, dass sich die Strahlenbelastung in ihrem Schlafumfeld gesenkt hat. Hierbei ist zu vermerken, dass Sie diesen Versuch nicht nur eine Nacht sondern über mehrere Tage testen sollten, damit sich Ihr Körper an die neue Situation gewöhnen kann.

Nachttischlämpchen mit Funksteckdose

Wenn das Kabel des Nachttischlämpchen neben dem Kopfbereich auf dem Nachttisch verläuft, kann dies relativ hohe Wechselfelder ausstrahlen, welche sich auf den Körper übertragen können. Damit dies verhindert werden kann, könnten Sie nachfolgende Veränderungen vornehmen:

- Nachttischlämpchen nicht direkt neben dem Kopfbereich (mit zunehmender Distanz zum Kopfbereich nehmen die Wechselfelder ab).
- Die meisten Nachttischlämpchen sind mittels billigem Lichtschalter lediglich einpolig unterbrochen. Das heisst, dass die Spannung möglicherweise auch im ausgeschalteten Zustand nicht nur bis zum Lichtschalter geht sondern bis zur Lampe. In diesem Falle hätten wir im gesamten Kabel, auch in ausgeschaltetem Zustand, Wechselfelder, welche sich auf den Körper übertragen können. Je nachdem wie der Stecker eingesteckt ist, ist das Wechselfeld niedriger oder höher. Mittels Spannungstester „ActiveFinder“ kann herausgefunden werden, wie man den Stecker am besten einsteckt, damit die Spannung am einpoligen Schalter unterbrochen und dadurch das Wechselfeld im Lampenbereich niedriger ist.
- Das Nachttischlämpchen kann mittels Funksteckdose installiert werden. So kann man das Wechselfeld mindestens bis zu Steckdose während der Nacht stromlos machen. Zudem kann man die Steckdose mittels Funkgerät bedienen und so das Nachttischlämpchen bequem ein- und ausschalten.

Kein Kabel unter dem Bett

Da rund um ein Kabel ein Wechselfeld entsteht und dieses sich auf den Körper übertragen kann, empfehle ich Ihnen allgemein unter dem Bett keine Kabel zu verlegen.

Batteriebetriebener Funkwecker

Kein Funkwecker mit Stromanschluss. Hier empfehle ich Ihnen ein Wecker mit Batteriebetrieb. Dieser kann auch ohne Probleme auf dem Nachttisch stehen, da die Batterie mit Gleichspannung arbeitet.

Kein eingeschaltetes Handy im Schlafzimmer

Das Handy nicht im Schlafzimmer deponieren, ausser es ist ausgeschaltet oder befindet sich im Flugmodus. Wenn es eingeschaltet ist und neben dem Kopfbereich auf dem Nachttischchen steht, strahlt es während der ganzen Nacht und kann möglicherweise ihre Regenerationsphase beeinflussen.

WLAN während der Nacht ausschalten

Damit wohnungsinterne Störquellen eliminiert werden können, wäre es empfehlenswert, mindestens während den Nachtstunden den Router auszuschalten. Da ein Router im eingeschalteten Modus ständig strahlt, können diese Strahlen möglicherweise Ihr Regenerationsphase beeinflussen.

Das richtige Babyphone

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass Babyphone teilweise sehr hohe elektromagnetische Felder erzeugen und diese möglicherweise einen Einfluss auf den Schlaf sowie die Gesundheit Ihres Babys haben könnte. Bei einem Babyphone darauf achten, dass Sender, Empfänger und Zuleitungen frei von niederfrequenten elektrischen und magnetischen Feldern sind. Zudem wäre es empfehlenswert, wenn sie minimale Funkintensitäten haben, die Reichweitenkontrolle abstellbar ist und die Geräte keine gepulsten DECT-Funkwellen ausstrahlen. Weitere Informationen erhalten Sie auf <https://strahlenfreileben.ch/teil-2-empfehlungen-von-geburt-bis-3-jahre/>

Veränderungen mit Kosten

Netzfreeschalter (durch Fachmann einbauen lassen)

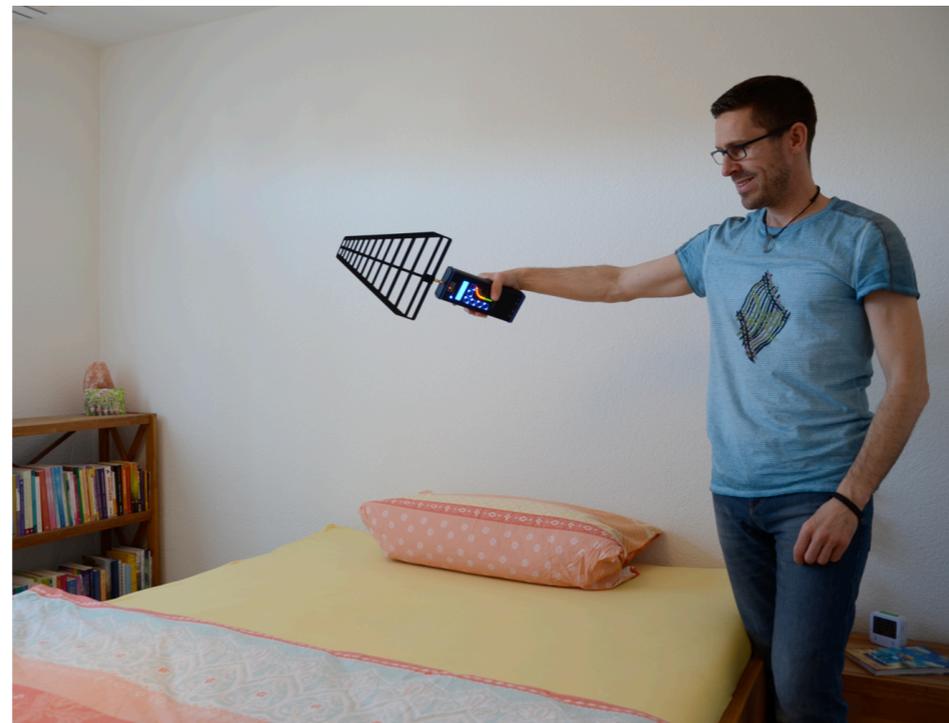
Mit einem Netzfreeschalter können Sie Ihr Schlafzimmer während den Nachtstunden stromlos machen. Dadurch können die niederfrequenten Strahlen im optimalen Fall komplett gesenkt werden. Dieser Eingriff in den Schaltstromkreislauf muss durch eine Fachperson erfolgen.

Baldachin

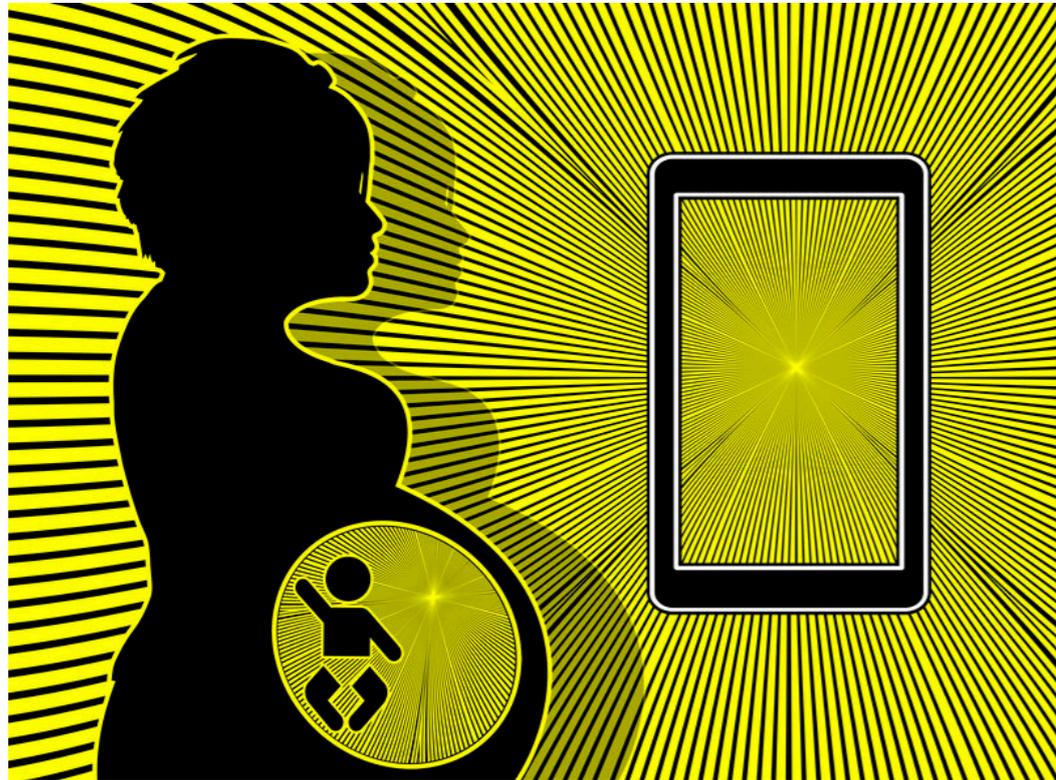
Mittels Baldachin (Vorhang rund ums Bett) kann man nieder- und hochfrequente Strahlen abschirmen. Dabei ist wichtig, dass der Baldachin durch einen Fachmann installiert und geerdet wird.

Sanierungsmittel

Mittels Nieder- und Hochfrequenz-Messung können die Störquellen ermittelt und anschliessend fachgerecht reduziert bzw. saniert werden. Mein Angebot (<https://strahlenfreileben.ch/angebot/>) umfasst diesen Themenbereich. Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Handy, WLAN, allgemein strahlende Geräte während der Schwangerschaft



Die Frau ist mit seinem ungeborenen Baby verbunden und so teilen sich die beiden nicht nur Freude, sondern auch Leid. Eine Studie, die in Kooperation mit einer amerikanischen und dänischen Hochschule in den 90zern, durchgeführt wurde, belegt Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, bei welchen die Mütter öfters ein Mobiltelefon verwendeten. Bildungsstörungen, Emotionale Probleme und Unruhe bis hin zu ADHS werden im Zusammenhang mit häufiger Handynutzung in der Schwangerschaft genannt. Aus diesen Gründen gebe ich Ihnen nachfolgende Empfehlungen:

- Zuhause WLAN ausschalten / Benützung Ethernet Kabel
- Handy, Laptop oder iPad nicht in die Nähe eines Schwangerschaftsbauches legen
- Keine Bluetooth-Kopfhörer, keine Bluetooth-Tastatur und auch keine Bluetooth-Computermaus benützen

Ideen zur Stärkung ihrer Gesundheit

Nachfolgend präsentiere ich Ihnen einige Ideen, wie Sie durch regelmässige und bewusste Aktivitäten Ihrem Körper Gutes tun können. Dadurch verstärken Sie Ihr Immunsystem, was wiederum einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit haben kann.

Meine niedergeschriebenen Gedanken und Ideen stützen sich auf meinen Erfahrungen und meinen selbst erforschten Themen. Ich bin der Meinung, dass in der heutigen Zeit ein ganzheitliches Denken, bezogen auf die Körpergesundheit, sehr wichtig ist. Ebenfalls finde ich wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und ihm das zu geben, was er gerade braucht. Wenn Ihr Körper zb. Ruhe braucht, schenken Sie ihm Ruhe. Wenn er Bewegung braucht, schenken Sie ihm Bewegung.

Das Sprichwort von Winston Churchill *„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“* passt haargenau zu diesem Thema.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, eine bewusste Atmung, Entspannung, Achtsamkeit, Schutz vor Elektromog und alles in einer harmonischen Kombination, ist aus meiner Sicht die beste Vorsorge für Ihre gesundheitliche Zukunft aber auch sehr hilfreich fürs Leben im HIER und JETZT.



Bewegung

Bewegung ist ein Grundbedürfnis unseres Körpers. In der heutigen hektischen Zeit bewegen sich ein Grossteil der Menschen viel zu wenig. Die Fortschritte der Technik bringen es mit sich, dass viele Menschen nur selten körperlich aktiv sind und ihre Zeit hauptsächlich im Sitzen verbringen. Bewegung senkt nachweislich das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit, an Diabetes, Dickdarmkrebs, Osteoporose oder Gallensteinen zu erkranken. Aus diesem Grunde ist es essentiell wichtig sich zu bewegen.

In meinen letzten 30 Jahren habe ich in Bezug auf Bewegung einiges erforscht. Sportarten wie **Joggen, Fussballspielen, Tennis, Badminton, Klettern, Biken, Rennradfahren, Yoga, Qi Gong, Wandern, Langlaufen, Schneeschuhlaufen, Skifahren, Schwimmen** und vieles mehr habe ich teilweise intensiver und teilweise etwas lockerer ausgeübt. Meistens übte ich eine der Sportarten wöchentlich 2 bis 4 mal aus. Wenn ich die Bewegung dann einmal ausgesetzt hatte, spürte ich den Bewegungsmangel, welcher sich relativ schnell in Form von schlechter Laune oder einfach Unausgeglichenheit zeigte.

Wenn ich dann wieder eine Trainingseinheit tätigte oder mich einfach bewegte, wurde diese schlechte Laune besser bzw. ich wurde wieder ausgeglichener. Nicht nur meine Balance wurde besser, sondern auch meine Gesundheit. Ebenfalls konnte ich die körperlichen Gebrechen auf ein minimum reduzieren.

Wieviel Bewegung braucht ein Körper? Idealerweise sollten Sie sich 2 bis 3 Stunden während einer Woche verteilt auf 2 bis 4 Einheiten bewegen. Die Trainingseinheiten und Trainingsformen sollten auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden, damit Sie auch Freude an Ihrer Bewegungsform haben. Ausserdem ist es wichtig seine Herzfrequenz immer wieder zu erhöhen und gleichzeitig die Atmung zu vertiefen. Als Beispiel treten sie mit dem Fahrrad bergauf einmal bisschen kräftiger, damit sich ihre Herzfrequenz erhöht und somit ihr Körpersystem mehr mit Sauerstoff versorgt wird.



Bewegung kann im Alltag, im Familienleben oder auch im Arbeitsleben kombiniert werden. So haben Sie vielleicht die Möglichkeit mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder Sie gehen ein, zwei Stationen zu Fuss anstatt mit dem Tram, usw. Mit der Familie können Sie z.B. alle zusammen auf den Vitaparcour gehen oder Sie unternehmen nach der Arbeit alle zusammen eine kleine Radtour. Bei der ganzen Bewegungsform ist es wichtig, dass Sie daran Freude haben und Sie es bewusst ausüben. Bewegung kann überall stattfinden. In der Natur, im Büro, zuhause, egal wo sie sind. Es gibt fast überall Möglichkeiten sich zu bewegen. Wichtig ist einfach, dass Sie sich bewegen....und wenn Sie daran noch Freude haben, ist es für Ihren Körper und Ihre Seele noch viel besser.

Die Bewegung ist zusammen mit der Atmung, der Ernährung sowie der Körpererholung ein sehr wichtiges Puzzle, damit Ihr Immunsystem optimal funktioniert.

Aus diesem Grunde animiere ich Sie die Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Suchen Sie sich eine Bewegungsform aus und versuchen Sie diese aktiv sowie regelmässig zu leben.



Ernährung

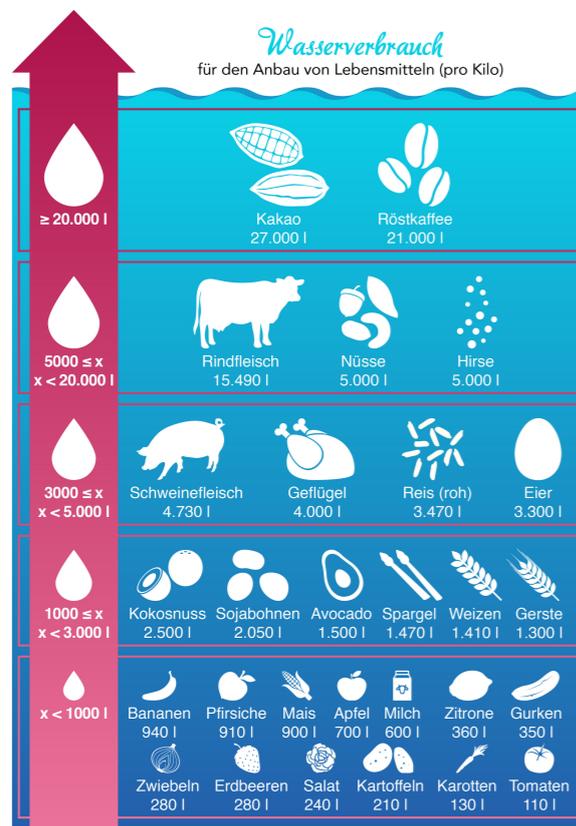
Bzgl. Ernährung gäbe es viel zu schreiben. Auch sind im Internet unzählige Berichte und Empfehlungen zu finden. Als Idee lesen Sie doch einmal den nachfolgenden Link. Der Bericht beinhalten interessante Informationen rund um das Thema Fleischkonsum.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-gegen-fleisch-ia.html>

Aus meiner Sicht können Sie durch die Ernährung für sich, für die Gesellschaft aber auch für die Natur sowie die Tiere viel Gutes tun. Der oben verlinkte Bericht sowie das Bild bzgl. Wasserverbrauch (Beispiel: Ein Kilogramm Rindfleisch enthält rund 700 Gramm Wasser. Doch eine ungleich grössere Menge steckt in der Produktion des Fleisches / 1 Kilogramm = 15490 Liter) zeigen dies deutlich auf.

Ich persönlich verzichte nicht komplett auf Fleisch. Jedoch habe ich mein Fleischkonsum wegen den im Bericht erwähnten Punkte minimiert und habe durch meine Partnerin, welche uns oft vegetarisch oder auch vegan verköstigt, meine Sichtweise geöffnet bzw. verändert.

Auch hier geht es nicht darum Menschen zu verändern oder in eine Richtung zu lenken. Jeder muss seinen Weg selber finden und auch selber gehen. Ich möchte lediglich meine in den letzten Jahren gewonnenen Informationen weitergeben und bin der festen Überzeugung, dass die Ernährung mit viel Gemüse und weniger Fleisch ein grosser Bestandteil ist, um unser Immunsystem zu stärken.



Erholung



Damit unser Körper Energie hat, benötigt er unter anderem Erholung. Diese Erholungszeit können Sie Ihrem Körper auf verschiedenste Arten gewähren. Nachfolgend einige Ideen, wie Sie Ihrem Körper die essentiell wichtige Erholung schenken können, damit sich dieser vom Alltagsstress wieder erholen bzw. regenerieren kann.

Erholsamer Nachtschlaf

Richtwerte: Beim erwachsenen Menschen wäre es empfehlenswert mindestens 7 Stunden Nachtschlaf zu haben. Teenager benötigen 8 bis 10 Stunden Schlaf. Damit sich Ihr Körper optimal regenerieren kann, benötigt es nicht nur genügend Schlaf sondern auch eine harmonische Umgebung. Aus diesem Grunde gebe ich Ihnen den Rat, richten Sie Ihre Schlafoase so ein, damit Sie sich wohl fühlen und frei von Elektrosmog sind.

Ruhepause während der Mittagszeit

Nach dem Essen wäre es empfehlenswert, eine kurze Ruhephase einzulegen, damit sich Ihr Körper optimal der Verdauung annehmen kann. Ihr Körper benötigt jedoch nicht nur für die Verdauung eine Pause sondern auch um sich vom Umwelt-/und Arbeitsstress erholen zu können.

Kurze Ruhephasen während der Arbeitszeit

Oft verspürt man so um 10 Uhr oder auch am Nachmittag eine leichte Müdigkeit. Unterdrücken Sie diese Müdigkeit nicht und gönnen Sie Ihrem Körper eine kurze Ruhezeit. Dies kann in Form eines Powernappings sein, einer kurzen Bewegungseinheit oder ein Gang an die frische Luft. Wichtig ist, hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie ihm diese Erholung. Danach fühlen Sie sich viel vitaler und können z.B. für die Arbeit wieder aus den Vollen schöpfen.

Meditationen am Morgen, Mittag oder/und Abend

Definition nach Wikipedia: „Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, innere Ruhe, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben. Dadurch wird laut dem Psychiater und Philosophen Karl Jaspers die Subjekt-Objekt-Spaltung überwunden.“

Vor einiger Zeit habe ich begonnen Meditationen zu praktizieren. Ich habe einiges versucht und musste feststellen, dass es wichtig ist eine Meditationsart zu finden, welche einem zusagt. Es gibt geführte und stille Meditationsformen. Die Meditationen können in verschiedensten Körperstellungen an verschiedensten Orten praktiziert werden. Auch die Zeitdauer von Meditationen gibt es zwischen wenigen Minuten bis mehrere Stunden. Finden Sie heraus, welche Form Ihnen zusagt. Falls Sie noch nie meditiert haben, empfehle ich Ihnen zuerst geführte Meditationen zu praktizieren. Über den Videokanal „[YouTube.com](https://www.youtube.com)“ finden Sie unzählige Meditationen.

Ferienerholung

Ferien sollte Erholung und Happiness sein. Zu Beginn der Ferien erleben viele Menschen das Gleiche. Der Körper beginnt herunterzufahren um sich auszuruhen. In der Folge fühlen Sie sich oft leicht kränklich oder schwach. Nach einigen Tagen erholt sich Ihr Körper und Sie können Ihre Ferien genießen. Damit sich Ihr Körper während den Ferien vom Alltagsstress regeneriert, empfiehlt es sich die digitalen Medien so wenig wie möglich zu nutzen, so dass sich der oxidative Stress in Ihrem Körper auf einem Minimum gehalten werden kann. Auf meiner Homepage unter Neuigkeiten habe ich eine Ferienwoche ohne digitalen Geräte dokumentiert (<https://strahlenfreileben.ch/eine-woche-ohne-handy-und-internet/>). Ferien ohne Handy.....ein empfehlenswerter Versuch.

Saunagang

Ein Saunagang kann wunder bewirken. Ruhe und schwitzen....eine wunderbare Kombination für Seele und Geist.

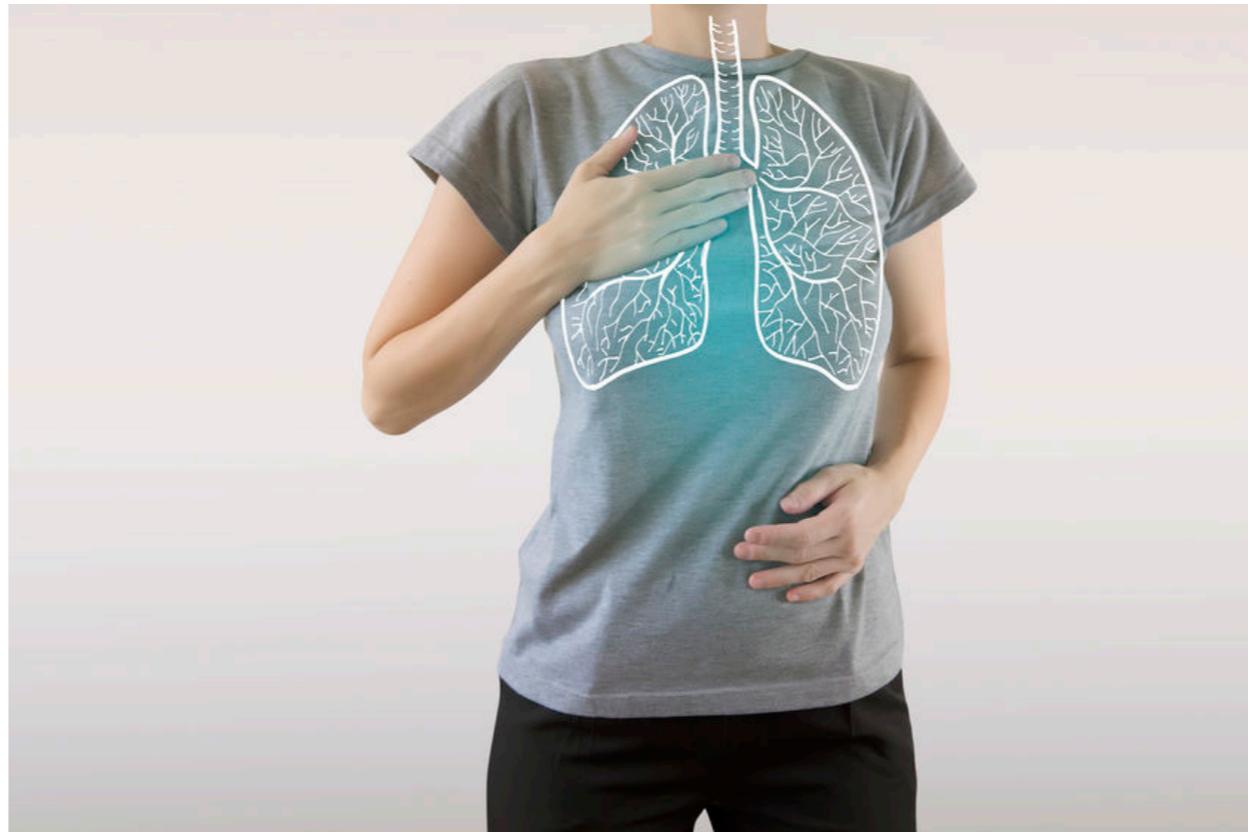
Die Qualität der Erholung macht es aus.....

Erholung ist nicht gleich Erholung. Dabei spielt die Qualität eine wichtige Rolle. Wenn Sie sich erholen, dann tun sie dies bewusst und geben Sie Ihrem Körper das nötige Erholungsumfeld. Das kann zb. ein von Elektrosmog befreites Schlafzimmer sein. Ein weiterer Faktor ist die Ruhe während Ihrer Erholung. Lassen Sie sich nicht stören und kündigen Sie Ihre Erholungszeit Ihrem Umfeld an. Nur so gelingt es Ihnen ungestört Ihrem Körper die nötige Entspannung zu geben. Hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie ihm die nötige Ruhe, wenn er es Ihnen signalisiert. Sie werden merken, wenn Sie Ihrem Körper die signalisierte Ruhe schenken, gibt er Ihnen viel mehr Energie zurück.

Atmung

Die Atmung ist elementar wichtig für unser Lebensorganismus. Ohne Atmung können wir nicht leben. Mit diversen Atemübungen können wir dem Körper viel Gutes tun und ihn quasi in gewissen Themen trainieren. Das letzte Jahr habe ich mich mit der Atmung auseinandergesetzt und gewisse Atemtechniken mir für den Alltag (zu Hause; unterwegs; Arbeit) angeeignet. Atemtechniken gibt es sehr viele. Es gibt Atemtechniken für den Körper und für den Geist. [Im Buch von Kristin Berger-Loewenstein finden Sie Atemtechniken für Körper und Geist.](#) In diesem Buch entdecken Sie unter anderem wie Sie Ihren Kreislauf und die Durchblutung der Atemwege gezielt fördern; 99+ Atemtechniken für mehr Gesundheit, besseres Leben und mehr Genuss; eine Vielzahl an spannenden Techniken zur Erhöhung Ihres Lungenvolumens; Asthma, Infektionen, Krebs und Entzündungen effektiv vermeiden; usw.

Nachfolgend ein interessantes Video, in welchem Informationen über die Atmung sowie interessante Atemtechniken beschrieben werden (<https://www.youtube.com/watch?v=Ka4zx4wuvUc>).



Während meiner Erforschungen bin ich auf diverse interessante Atemtechniken gestossen. Dabei möchte ich Ihnen die Wim-Hof Atemtechnik nicht vorenthalten. Mit seiner speziellen Atemtechnik meistert Wim Hof seit Jahren viele Kälteextreme und verblüfft damit die Wissenschaft. Dabei gibt es einen engen Zusammenhang zwischen der Atmung und deren Einfluss auf die Körperfunktionen. [Wim Hof](#) ist, ein im Jahr 1959 geborener, niederländischer Extremsportler, der mit einer speziellen Atemtechnik das Nerven-, Immun- und Wärmesystem des menschlichen Körpers beeinflussen kann. Laut eigener Aussage kann jeder diese Atemtechnik erlernen, deren Veränderungen im Körper wissenschaftlich nachweisbar sind.

- Die Sauerstoffsättigung liegt nach Abschluss der speziellen Atemtechnik bei nahezu 100 Prozent.
- Das Mischungsverhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut liegt in der Regel bei 1:1. Nach den Atemübungen von Wim Hof ist der Sauerstoffgehalt höher, das CO₂ wird reduziert.
- Das Blut gelangt knapp in den alkalischen Bereich.
- Die Produktion von Adenosintriphosphat (Energiespeicher des Körperzellen - kurz ATP) nimmt zu, ebenso wie der Energiebedarf der Zellen.
- Das Leistungsvermögen der Lunge steigert sich. Das liegt an der stark verbesserten Aufnahmefähigkeit von Sauerstoff durch die Vergrößerung der Oberfläche des Atmungsorgans.
- Der erhöhte Verbrauch von Sauerstoff und die Energiekapazitäten der Zellen sind auch knapp anderthalb Stunden nach den Atemübungen noch deutlich messbar erhöht.
- Mit dem Anstieg des Sauerstoffgehaltes im Blut nimmt die Konzentrationsfähigkeit schnell zu. Sie können länger und besser fokussiert bleiben.

Nachfolgend finden Sie drei Links zur Wim-Hof Anleitung und einer geführten Atemtechnik auf Deutsch sowie Englisch:

https://www.youtube.com/watch?v=C_lxO4jLle0

<https://www.youtube.com/watch?v=uc28UVzAwDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=0BNejY1e9ik>

Achtsamkeit

Nachfolgend möchte ich Ihnen ein Textblock aus dem Buch von Mark Williams „Das Achtsamkeitstraining“ zitieren. Als ich dies gelesen habe, wurde mir bewusst, wie wir Menschen unser Leben sehr oft nicht spüren und die Zeit an uns vorbeirauscht.

„So verdoppeln Sie Ihre Lebenserwartung

Solange wir in der Geschäftigkeit des Tun-Modus gefangen sind, geht uns ein grosses Stück unseres Lebens verloren, weil uns die Zeit gestohlen wird. Schauen Sie sich Ihr Leben einmal an:

- Fällt es Ihnen schwer, sich auf das zu konzentrieren, was im Augenblick passiert?
- Neigen Sie dazu, sehr schnell an Ihr jeweiliges Ziel zu eilen, ohne darauf zu achten, was es unterwegs zu erleben gibt?
- Haben Sie das Gefühl, „automatisch zu funktionieren“, ohne wirklich mitzubekommen, was Sie gerade tun?
- Erledigen Sie das, was Sie zu tun haben, in aller Eile, ohne mit Ihrer Aufmerksamkeit wirklich bei der Sache zu sein?
- Sind Sie so auf Ihr jeweiliges Ziel fixiert, dass Sie das, was Sie im Augenblick gerade tun, aus den Augen verlieren?
- Sind Sie oft mit Ihren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit?



Mit anderen Worten, sind Sie so von den täglichen Routinen getrieben, dass Sie ihr Dasein im Kopf führen, statt draussen, im wirklichen Leben, anwesend zu sein? Rechnen Sie dies nun hoch auf die Ihnen verbleibende Lebenszeit. Angenommen, Sie wären jetzt dreissig, dann blieben Ihnen bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von etwa achtzig Jahren noch fünfzig Jahre übrig. Wenn Sie jedoch nur während zwei von sechzehn Stunden täglich jeden Augenblick mit ganzer Bewusstheit und Aufmerksamkeit verfolgen (was alles andere als abwegig ist), schrumpft Ihre Lebenserwartung auf sechs Jahre und drei Monate, Wahrscheinlich werden Sie mehr Zeit in Besprechungen mit Ihrem Chef zubringen! Würde ein Freund zu Ihnen kommen und Ihnen sagen, er sei unheilbar krank und habe nur noch sechs Jahre zu leben, wären Sie entsetzt und würden versuchen, ihn nach Kräften zu trösten. Aber es kann gut sein, dass Sie, ohne es zu merken, auf einem ähnlichen Pfad unterwegs sind, weil Sie Ihre Tage verträumen.

Können Sie die tägliche Anzahl der wirklich wach verbrachten Stunden verdoppeln, wäre damit theoretisch auch Ihre Lebenserwartung zweimal so lang. Sie würden quasi 130 werden. Stellen Sie sich vor, Sie würden die Phasen der uneingeschränkten Lebendigkeit verdreifachen oder gar vervierfachen. Menschen geben Hunderttausende dafür aus, sich mit teuren Medikamente und dubiosen Vitamincocktails ein paar Jahre mehr Lebenszeit zu ergattern; andere investieren in universitäre Forschungsprojekte zur Erweiterung der menschlichen Lebensspanne. Dabei brauchen Sie, um die gleiche Wirkung zu erzielen, nur zu lernen, achtsam zu leben - Ihrem Leben wach zu begegnen.

Quantität ist natürlich nicht alles. Aber wenn es stimmt, worauf die Forschung hindeutet - dass Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, weniger unter Ängsten und Stress leiden und zugleich entspannter, erfüllter und kraftvoller sind -, dann wird Ihnen das Leben mit zunehmender Entschleunigung durch wirkliche Präsenz nicht nur länger vorkommen, sondern es wird zugleich glücklicher sein."

Durch diese Erkenntnis wurde mir bewusst, wie ich das Leben in Achtsamkeit viel intensiver und bewusster erleben kann. Zusätzlich erhalte ich quasi gratis mehr Lebensenergie und vermutlich mehr Lebensfreude, was schlussendlich auch einen Einfluss auf unser Immunsystem hat. So schliesst sich der Kreis und wir erhalten mit einem neuen Lebenswerkzeug - nämlich der Achtsamkeit - mehr Vitalität und Gesundheit.

*Gesundheitliche Vorsorge
- das beste Rezept!!!*

Schlusswort

Mit dieser Dokumentation möchte ich ihnen Vorschläge und Ideen bzgl. „Schutzmassnahmen im Umgang mit Elektromog“ sowie „Elektromog in Bezug auf die gesundheitlichen Auswirkungen“ übermitteln.

Meine Erfahrung zeigte mir, dass eine Kombination von verschiedenen Themen (Schutz vor Elektromog; Ernährung; Bewegung; usw.) für mich und meine Gesundheit gut ist. Damit es für mich funktioniert, muss ich mir die Zeiten für Bewegung, Ernährung, Erholung und Atmung, täglich oder wöchentlich bewusst herausnehmen um es anwenden zu können. Die Achtsamkeit kann in jedem Lebensprozess erlernt und angewendet werden.

Ich finde es immer wieder sehr interessant aus den Gewohnheiten auszubrechen um neue Gebiete erforschen zu können. Versuchen Sie es doch auch einmal und schauen Sie wie Ihr Körper reagiert. Zu Beginn einer neuen Erforschung kann es manchmal harzig und steinig werden. Während dieser Zeit bleiben Sie hart und durchbrechen Sie diese Zone bis Sie sich besser fühlen und das Neue im Alltag integriert haben.

Durch das Anwenden einer für Sie angepassten Kombination der erwähnten Themen, stärken Sie Ihren Körper, insbesondere Ihr Immunsystem, damit es in Zukunft vor den immer stärkeren Umweltbelastungen wie zb. Elektromog, Luftverschmutzung aber auch Arbeitsbelastung, standhalten kann. Durch das Stärken unseres Immunsystems können wir uns möglicherweise auch im Alter vor Erkrankungen schützen, welche heutzutage als "normale" altersübliche Erkrankungen betrachtet werden. Aus diesem Grunde ist für mich die gesundheitliche Vorsorge das beste Rezept für das Wohlbefinden unseres Körpers.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüsse
Tino