

Wachen Sie morgens öfters mit einem dicken Schädel auf?

Auch ohne, dass dem eine durchgefeierte Nacht oder Medikamenteneinnahme zugrunde liegen? Stehen Sie tagsüber auch schon mal neben sich, können sich nicht konzentrieren, haben Schwindelgefühl oder Kopfschmerzen, vielleicht sogar ein Stechen im Kopf? Manchmal kann man auch ein Übelkeitsgefühl und Appetitlosigkeit entwickeln.

Wenn sie hierfür keine körperliche Erklärung haben und die Ärzte sie ansonsten für gesund halten, sie auch keine Mittel einnehmen, die zu solchen Reaktionen führen, oder sich ggf. nach Absetzen dennoch keine Besserung einstellt, könnte es sein, dass sie auf **Elektrosmog und / oder Funkstrahlung** mit gesundheitlichen Problemen reagieren.

Um das auszutesten bzw. um eine Verbesserung zu erzielen, probieren Sie doch mal das Folgende:

- **Schalten Sie Ihr Handy aus**, wann immer Sie es NICHT benötigen, z.B. nachts. Wenn Sie zwar einige Funktionen benötigen, aber nicht unbedingt Telefon und Internet oder whatsapp (gleichfalls Internet), können Sie ein Smartphone auch **auf „Flugmodus“ stellen**. Das **Wlan** lässt sich auch getrennt von der Telefonfunktion **ausschalten**, und ganz wichtig, was die meisten User vergessen: whatsapp benötigt AUCH Internetzugang, und der strahlt um ein Vielfaches stärker als Telefon und auch als wlan. Und das gibt bei vielen so richtig Kopfweh, selbst bei denen, die früher bei „normalen“ Handies noch keine Probleme festgestellt haben. Also, **Funk für whatsapp-Funktion** kann man auch **getrennt ausschalten**. Man kann für ca. 20 Euro eine Monatsflatrate für Telefon UND sms bekommen, da kann man auf whatsapp auch gut verzichten.
- Lassen Sie Ihr **Handy nie eingeschaltet neben ihrem Bett** liegen. Viele Menschen schauen morgens als erstes nach, ob sie Nachrichten haben und streamen abends im Bett liegend noch Filme. Da ist es überhaupt nicht verwunderlich, wenn man schlecht (ein)schläft und morgens gerädert aufwacht.
- Tragen Sie es auch möglichst **nie direkt am Körper** oder **schalten Sie jeweils alles aus, was nicht nötig ist**. Man kann auch eine Rufumleitung auf das eigene Festnetz legen, wenn man zu Hause ist. Smartphones bieten so viele Möglichkeiten, dann kann man solche auch zugunsten der eigenen und seiner Mitmenschen Gesundheit nutzen. Kinder sind ja noch viel empfindlicher als andere Menschen, daran kann man ja auch mal denken, zumal die Strahlung des eigenen Telefones auch durch die Nachbarwände geht und dort Kopfschmerzen usw. verursachen kann, selbst, wenn der Nachbar selber auf seine Gesundheit und die seiner Nachbarn achtet.
- Grundsätzlich **lieber analog als digital**, egal ob Uhr, Telefon oder sonst was.
- Im weiteren kann man sich mal im Haus/in der Wohnung umschaun: gibt es eine **Steckdose in Bettnähe, insbesondere im Bereich des Kopfes? Bett umstellen** oder Zimmer tauschen wären die einfachsten Maßnahmen oder man lässt einen **Netzfreeschalter einbauen**, der das Stromnetz ausschaltet, wenn es nicht genutzt wird. Bringt allerdings nichts, wenn man Geräte permanent auf Standby stehen hat, egal ob Stehlampe, TV oder CD-Player oder wenn man einen strombetriebenen Wecker nutzt.
- Hat man einen **Funkwecker** im Schlafzimmer? Kann man **austauschen**.
- Hat man ein **Radioweckergerät neben dem Kopf? Weiter weg stellen** hilft schon.

- Gibt es einen **Fernseher im Schlafzimmer** oder womöglich noch weitere Technik? Hat da eigentlich nichts zu suchen, zumal die Nachtruhe nicht die beste ist, wenn man vorher noch geschaut hat, weil der Körper keine Ruhe findet in dem E-Smog-trächtigen Raum.
- Bei Jugendzimmern oder 1-Zimmer-Appartements kann man zwar nicht gut zwischen Wohnen und Schlafen trennen, aber hier wäre es deshalb ganz besonders wichtig, nachts alle Geräte auszuschalten. Es gibt auch **Mehrfachsteckdosen mit Kippschalter**, mit dem man alles über Nacht ausschalten kann. Den Wecker darf man dann natürlich in eine andere Steckdose stöpseln.
- Was für ein Telefon hat man im Haus? **Schnurlostelefon mit Basis**? Die meisten davon **strahlen** 24 Stunden am Tag, weil sie ja anders als das Handy keinen Ausschaltknopf haben. Besorgen Sie sich für 5 Euro ein altes Telefon auf dem Flohmarkt, das den Hörer mit Kabel an dem eigentlichen Gerät angeschlossen hat und schauen Sie, ob es Ihnen damit besser geht, wenn Sie auch die anderen Maßnahmen treffen oder getroffen haben. Wenn ja, können Sie sich auch etwas Schickes aussuchen, das die gewünschte Kabellänge hat, damit man das Telefon auch ins Nachbarzimmer mitnehmen kann. --- Achtung: ein Telefon, das nicht nur in die Telefonbuchse gesteckt wird, sondern zusätzlich ans Stromnetz angeschlossen wird, mag noch ein paar Funktionen mehr haben, die aber zum Telefonieren nicht unbedingt nötig sind. Solche Geräte strahlen zum Teil auch gewaltig ab. Egal, was der Verkäufer erzählt. Er wäre kein Verkäufer für Elektrogeräte, wenn er sensibel für die Strahlung oder für Strom wäre. Wenn kein AB im Telefon eingebaut ist, ist Strom beim Telefon unnötig.
- Schauen Sie auch bei Ihren Sitzplätzen, z.B. an Schreibtisch oder Sofa, ob sie da einen **Router oder Steckdosen am Arbeitsplatz oder Sitzplatz** haben. Umbauen der Gegebenheiten und:
- **Schalten Sie wlan ab. Es gibt Kabel**, mit denen man seinen Rechner mit Internet ausstatten kann, auch quer durch die Wohnung. Ein paar Meter Kabel am Türrahmen oder in der Wandnische entlang verlegt verschlechtern die Leitung weniger, als das ohnehin instabile wlan.
- Man braucht auch **kein bluetooth**, das macht nämlich dasselbe: funken und bei dafür sensiblen Menschen das Gehirn und das Neurosystem durcheinander bringen. Kabel sind da gesünder.
- **Es ist längst nicht jeder AD(H)Sler**, der nervös herumrutscht oder wippt und zappelt und unkonzentriert ist. **Er kann einfach elektrosensibel sein und da hilft kein Ritalin**, sondern ausschließlich Rückbau von allem, was negativ beeinflusst.
- Verbringen Sie möglichst **KEINE Zeit in der Nähe des Stromsicherungskastens**.
- Handy und Microwelle sind so ziemlich dasselbe. Ich würde **KEINE Microwelle benutzen** und auch **keinen Induktionsherd**.
- **Vermeiden Sie Metall, Kunststoff(oberflächen) und Glas** in der Wohnung. Das sind Leiter für Strom und Funk, die wie Antennen wirken und die Belastung verstärken.
- **Haben Sie Amalgamfüllungen oder verschiedene Metallegierungen im Mund**? Die wirken leider genauso und vervielfältigen die Belastung im Kopf, was sich durch extreme Kopfschmerzen, Übelkeit und Mattigkeit sowie ein geschwächtes Immunsystem und viele weitere Folgeprobleme ausdrückt. --- Lassen Sie sich von einem Allergologen (meist Hautärzte) bescheinigen, dass Sie gegen Amalgam allergisch sind, damit die Krankenversicherung die Kosten für die Zahnsanierung trägt, sollten Sie sich zu einer solchen entschließen. Und dann suchen Sie sich einen Zahnarzt, der mit Kofferdamm arbeitet, damit Sie nicht beim Ausbohren noch mehr Schwermetall schlucken. Lassen Sie testen, ob Sie

Schwermetalle aus dem Körper ausleiten können, ohne noch weitere gesundheitliche Schäden davonzutragen; leiten Sie auf die für Sie passende Weise aus, testen Sie erst DANN die ggf. passenden Füllmaterialien und lassen Sie sich die NACH dem Ausleiten der Giftstoffe aus Körper und Gewebe ausgetesteten neuen Füllmaterialien einsetzen. Das alles geht nicht innerhalb einer Woche, aber Sie werden selber wissen, was für Sie passend, wichtig und nötig ist, um ihre Gesundheit wieder herzustellen. Lassen Sie sich auf jeden Fall von einem GUTEN Zahnarzt beraten, der ganzheitlich arbeitet. Ein solcher wird mindestens die hier genannten Punkte ansprechen.

- Kontrollieren sie Ihr Wohnumfeld. **Gibt es Handyantennen / Masten, die auf Ihr Haus strahlen?** Haben Sie **Hochspannungsleitungen oder Stromverteilerkästen am Haus oder in der Nähe?** 300 Meter Entfernung ist bei Masten und Überlandleitungen ebenfalls „in der Nähe“. Manche Dinge lassen sich noch durch Zimmertausch oder Dämmen und Isolieren regeln (fragen Sie einen Baubiologen), bei anderen hilft nur Umzug. Sie werden selbst wissen, wie schlimm es steht.
- Seien Sie sich bewusst, dass viele Elektrosensible nur draußen in der Pampa ganz ohne Strom leben können, da ist ein bisschen Funk gegen Kabel austauschen wohl das geringste Übel.
- **Ernähren Sie sich gesund, d.h. mit frischer Bionahrung ohne Pestizide usw., helfen sie Ihrem Immunsystem, schlafen und bewegen Sie sich genug.**
- Wenn Sie sich im Kopf verkleistert und dusselig fühlen: **Kurkuma und Knoblauch helfen im Notfall.** Allerdings muss man in dringenden Fällen dann auch mal vorübergehend 3 Zehen am Tag essen. Sollte natürlich keine Dauergabe sein. **Manchmal fehlen auch Vitalstoffe** im Körper, die man dann einnehmen muss. **Manchmal hilft auch ein Magnetarmband mit Kupfer** gegen Kopfweh und Denkfähigkeit. Wo aber auch das alles nicht hilft, sind umfassendere Maßnahmen nötig.
- **Lernen Sie, sich zu erden**, um überschüssige Energien aus dem Körper abzugeben.