

Mit Elektro(hyper)sensitivität mitten in der Gesellschaft – Erfahrungsbericht (1)

27. Dezember 2021

Ich sitze gemütlich auf der roten Couch in meinem Wohnzimmer, meine Füße auf einem Hocker hochgelegt, ein Kissen in meinem Rücken, das Laptop – mit Strom- und Netzkabel verbunden – mit einem weiteren Kissen auf meinem Schoß. In meinem Hinterkopf rauscht es und unter meiner Schädeldecke und auf der Kopfhaut fühlt es sich an, als ziehe es sich zusammen und löse sich wieder und ziehe sich an einer anderen Stelle erneut zusammen, mein Kopf schmerzt rechtsseitig leicht. Ich trage ein abschirmendes Kopftuch, eine Decke mit Silberfäden liegt lose über Kopf, Schultern und Oberkörper. Beides soll den Elektrosmog in meiner Umgebung ein wenig dämmen. Jetzt beginnt alles wieder von vorne. Eine neue Nachbarin, Frau E. ist kurz vor Weihnachten in der Wohnung über mir eingezogen. Seitdem zeigt mein Notebook – wenn ich den Flugmodus am Gerät deaktiviere – ein neues WLAN-Netz an. Es strahlt mit voller Intensität in meine Wohnung. Gestern Abend unterm abschirmenden Baldachin in meinem Schlafzimmer nehme ich einen dunklen brummenden Ton wahr, den kenne ich bisher noch nicht. Ich möchte mit meiner neuen Nachbarin ins Gespräch kommen. Soeben habe ich zum dritten Mal vergeblich an ihrer Dielentür geklingelt, um die Situation anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. Die Info-Flyer von Diagnose Funk zu WLAN, DECT-Telefonen und anderen drahtlos genutzten Geräten nehme ich wieder mit in meine Wohnung – bis zum nächsten Anlauf. Was mag sie außer dem WLAN noch für kabellose Anwendungen nutzen? DECT-Telefon? Musik über Bluetooth? SMART-Home? Streaming Dienste? Wird sie Verständnis für meine Situation zeigen? Wird sie Rücksicht nehmen? Oder wird es ihr egal sein oder sich gar lustig machen? Gestern war ich in der Natur unterwegs, weit weg von Sendemasten und WLAN-Netzen. Hier geht es mir gut, kein Rauschen, keine Kopfschmerzen. Ich fühle mich vital und gesund.

Sommer 2020

Ich verbringe einen Kurzurlaub an der holländischen Nordseeküste in Egmont an Zee. Seit meiner Kindheit liebe ich das Meer, die salzige Luft und den Wind auf meiner Haut. Auch freue ich mich auf die Nächte in meinem kleinen Zelt. So nah an und in der Natur kann ich mich besonders gut erholen und besser als in jedem Hotel schlafen. Nicht so dieses Mal. Überall an der Küste zeigt mein Handy mit vier von vier Strichen auf der Anzeige einen intensiven Mobilfunkempfang an. Schon am ersten Tag bekomme ich einen Tinnitus. Er begleitet mich fortan jeden Tag und jede Nacht – egal wo in der Nähe der Nordsee ich mich aufhalte. Nur im Landesinneren, wo der Handy-Empfang etwas geringer ist, lässt auch mein Tinnitus etwas nach. Erholen kann ich mich unter diesen Umständen in den Tagen und Nächten nicht. Im Gegenteil das Dauergeräusch in meinem Ohr und die Nächte, in denen ich immer wieder wach werde, stressen mich. Ich fahre vorzeitig heim. Zu Hause angekommen, verschwindet der Tinnitus nach einigen Tagen, doch es bleibt ein rauschendes Geräusch im Hinterkopf. Schon seit längerem – auch schon vor dem Urlaub – bin ich abends nach der

Arbeit so erschöpft, dass ich gegen 20:30 Uhr müde ins Bett falle, nachts werde ich viele Male wach. Früher kannte ich das von mir nicht, ich hatte immer einen tiefen und erholsamen Schlaf. An Werktagen reicht die Kraft mittlerweile nur noch für Arbeiten, Essen und Schlafen. Meine Fehlzeiten im Geschäft nehmen zu, immer wieder werde ich für kurze Zeit krankgeschrieben oder bleibe ohne Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ein oder zwei Tage zu Hause, weil ich einfach zu erschöpft zum Arbeiten bin, obwohl mein Beruf mich erfüllt und meinem Leben Sinn stiftet.

September/Oktober 2020

Ein Arzt bestätigt, was mir schon lange bewusst ist: Ich leide unter einer Elektro(hyper)sensitivität. Er empfiehlt, einen Baldachin zum Schutz vor Elektrosmog anzuschaffen. Einen solchen Rat hatte ich bereits vor etwa 11 Jahren von einer Baubiologin bekommen. Der Schutz während der Nacht wird als besonders wichtig angesehen, damit der Körper sich regenerieren kann. Doch damals dachte ich, es geht schon irgendwie anders. Zum einen ist solch ein Spezialbaldachin ganz schön teuer, zum anderen auch lästig und die Luftzirkulation nicht so gut wie ohne. Wenn man ins Bett geht, muss man schauen, dass man ihn vorsichtig anhebt, sich nicht versehentlich an einer Stelle drauf setzt oder legt und ihn dadurch herunterreißt. Auch beschädigt man mit rauen Finger- oder Fußnägeln oder rauen Stellen an der Haut leicht das empfindliche Gewebe. Nachts sollte der Baldachin rundherum Kontakt zur Bodenplatte haben, damit beides zusammen zum Faraday'schen Käfig wird und seine Abschirmwirkung voll entfaltet. Zunächst entschlief ich mich im September 2020 einen Baldachin zum Test zu bestellen. Ich bin begeistert von dessen Wirkung. Gleich in der ersten Nacht habe ich intensive Träume und einen tiefen erholsamen Schlaf. Ein unglaublicher Unterschied zu den Monaten zuvor! An arbeitsfreien Tagen oder abends nach der Arbeit gehe ich fortan auch tagsüber ab und zu für kurze Zeit unter den Baldachin. Der Unterschied ist deutlich zu spüren: Halte ich mich unterm Baldachin auf, ist völlige Stille in meinem Kopf, ich tanke auf. Verlasse ich Bett und Baldachin höre ich wieder Rauschen. Also zumindest auf vier Quadratmetern meiner 52 m² großen Wohnung kann ich mich wieder ohne Symptome aufhalten. Daraufhin entscheide ich mich, einen neuen Baldachin zu bestellen, den Testbaldachin muss ich leider vorab zurücksenden.

Um andere gesundheitlich Ursachen des Rauschens im Hinterkopf, des zeitweise aufgetretenen Tinnitus, der Erschöpfung und des Gefühls von gestresst sein auszuschließen, unterziehe ich mich verschiedenen neurologischen Untersuchungen, darunter MRT des Kopfes. Ohne Befund. Somit können andere Ursachen als meine ausgeprägte Sensitivität in Kombination mit Umwelteinflüssen mit hoher Wahrscheinlichkeit ausgeschlossen werden. Das bestätigt meine Erwartung, denn ich nehme die Symptome zu jeder Zeit als deutlich ortsbezogen bzw. umgebungsbedingt wahr.

Dezember 2020

Im Rest der Wohnung, vor allem im Wohnzimmer und in der Küche leide ich weiterhin unter Rauschen im Hinterkopf sowie insgesamt unter Erschöpfung. So kann es nicht auf Dauer bleiben. Daraufhin entscheide ich mich, den Dingen auf den Grund zu gehen. Ich schaffe ein Messgerät an und leihe ein weiteres zwischen Weihnachten und Silvester 2020 gegen eine Gebühr aus. Mein Gerät deckt den Bereich 800 MHz bis 2,7 GHz ab. In diesem Frequenzbereich liegen LTE/4G, GSM, GPS, DECT, UMTS/3G und das ältere WLAN mit 2,4 GHz. Das ausgeliehene Gerät deckt den Bereich von 2,4 GHz bis 6 GHz und damit die neuere WLAN-Frequenz mit 5 GHz sowie Bluetooth ab. Schnell orte ich, wo in meiner Wohnung, die Strahlung ganz besonders intensiv ist: Es sind eine Stelle an der Zimmerdecke über meinem Sofa im Wohnzimmer sowie die Schlafzimmerwand angrenzend an die Nachbarwohnung, jeweils irgendwo im Spektrum der 2,4 bis 6 GHz-Frequenz. Außerdem messe ich an meinem Esszimmerfenster relativ hohe Werte im Frequenzbereich 800 MHz bis 2,7 GHz. Ich nehme Kontakt auf mit dem Nachbarn in der Wohnung über mir, Herrn A. und dem Nachbarn angrenzend an mein Schlafzimmer, Herrn B., schildere meine Situation und meine gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die beiden Geräte unterstützen meine Kommunikation, da dadurch der Elektromog visuell und akustisch auch für sie wahrnehmbar ist. Beide Nachbarn zeigen sich überrascht und durchaus kooperativ. Schnell sind die verursachenden Geräte identifiziert: Es sind die UPC-Connect Boxen der ehemaligen Kabel-BW bzw. Unity Media Kund_innen, deren Verträge mittlerweile von Vodafone übernommen wurden. Herr As Router steht auf dem Fußboden in der Wohnung über mir. Wenn ich auf dem Sofa sitze sendet er nur etwa 1,5 Meter von meinem Kopf entfernt – durch die Betondecke getrennt – Strahlung mit 5 GHz aus. Herr Bs UPC Connect Box befindet sich in der Nachbarwohnung auf derselben Etage etwa 2 Meter von meiner Schlafzimmerwand und etwa 4 Meter von meinem Bett entfernt. Die Messwerte für beide Geräte liegen deutlich über baubiologischen oder vom BUND empfohlenen Grenzwerten, jedoch immer noch weit unterhalb der in Deutschland zugelassenen maximal erlaubten Werte. Hier gibt es eine sehr große Diskrepanz. Wie ich erfahre, zählt Deutschland zu den Ländern mit den weltweit höchsten Grenzwerten, das bedeutet mit dem niedrigsten Schutz von Mensch und Umwelt vor Elektromog. Für mich als Betroffene heißt es, ich kann nur bitten, habe aber keinen Anspruch auf die Unversehrtheit meiner eigenen Wohnung. Ich wünschte es wäre mit Elektromog ähnlich wie mit Lärm, bei dem es klar definierte Grenzen gibt und Uhrzeiten, in denen besonderer Schutz gewährt wird.

Einen oder zwei Tage nach der Messung sitze ich auf meinem Sofa. Auf einmal nehme ich völlige Stille in meinem Kopf und Nachlassen des Dauer-Stress-Gefühls wahr. Welch ein Segen! So bleibt es in den nächsten Tagen. Später erfahre ich, dass Herr A zu der Zeit den Stecker seines Routers gezogen hat, da er für einige Tage verreist ist. Für mich eine enorme Erleichterung. Das wäre eine tolle Lösung, denke ich. Wenn er doch immer sein WLAN nur dann einschalten würde, wenn er es wirklich benötigt. Jedoch ist er dazu nicht bereit. Woran das liegt, erfahre ich später. Im Folgenden probieren wir einiges aus, testen verschiedene Abschirmmaterialien und Entfernungen zu meinem Sofa und Schreibtisch. Zwischenzeitlich

habe ich auch eine Spezial-Folie an meinem Esszimmerfenster angebracht. Anschließende Messungen zeigen: Der von zwei Sendern von außen in meine Wohnung strahlende Mobilfunk konnte deutlich reduziert werden. Jedoch stelle ich auch fest, dass sich durch die Maßnahme die gemessene WLAN-Belastung an einigen Stellen des Raums erhöht. Die Ursache: Die Fensterfolie reflektiert die Strahlung. So ist eine Stelle im Raum, die vorher recht geschützt war, nur ebenfalls der WLAN-Strahlung ausgesetzt. Mit meinem Nachbarn finde ich einen Kompromiss: Er kauft ein längeres Kabel, stellt seinen Router in etwa 2 Meter Höhe auf einen Schrank statt wie bisher auf den Fußboden, dadurch vergrößert sich der Abstand zwischen seinem Gerät einerseits und mir und meinem Sofa andererseits. Ich stelle Abschirmmaterial in Form einer dicken Alu-Folie zur Verfügung, die unter den Router gelegt werden kann.

Auch mit dem Nachbarn, dessen Räume an mein Schlafzimmer angrenzen, habe ich einiges ausprobiert, um die Belastung in meiner Wohnung zu reduzieren. Es gab zahlreiche Gespräche. Mit meinem Notebook teste ich: Außerhalb des Baldachins im Schlafzimmer werden 12 bis 15 WLAN-Netze, teilweise maximal angezeigt. Unter dem Baldachin empfangen ich noch bis zu 3 WLAN-Netze meist mit niedriger Intensität. Einmal zeige ich Herrn B., dass ich sein WLAN-Netz sowie einen Vodafone-Hotspot selbst unter meinem Elektrosmog-Baldachin noch empfangen könne. Als er den Stecker seines Routers, eine UPC-Connect Box testweise zieht, stellen wir beide überrascht fest, dass damit gleichzeitig der Vodafone Hotspot verschwindet. Zuvor hatte ich mich bei Vodafone mehrfach erkundigt, wo der Sender des Hotspots stünde, war von einem Mitarbeiter auf den nächsten verwiesen worden, hatte ausweichende Antworten erhalten. Einer meinte beispielsweise, möglicherweise strahle der Hotspot von einem Sendemast vielleicht 700 Meter von meinem Haus entfernt, was mir unwahrscheinlich erschien. Erst mit der Erfahrung, dass der Hotspot verschwindet, wenn der Router des Nachbarn ausgeschaltet wird, teilt ein Vodafone-Mitarbeiter mir mit, in jedem Vertrag behalte der Konzern sich vor, einen Teil der privaten Router-Kapazität für die öffentlichen Hotspots nutzen zu dürfen. Man müsse diesen Vertragsteil explizit kündigen, wenn man das nicht wolle. Das Problem: Da die Hotspots auch weit vom Haus entfernt auf der Straße noch erreichbar sein sollen, müssen die Router in den Wohnungen sehr intensiv strahlen, um den Empfang trotz Beton, Mauern und Entfernung zu gewährleisten. Kritische Expert_innen fordern hier seit langem eine klare Trennung von Indoor- und Outdoor-Versorgung. Durch das Gespräch mit dem Vodafone-Mitarbeiter wird mir auch klar, warum Herr A. in der Wohnung über mir nicht einen weniger intensiv strahlenden WLAN-Router ohne Hotspot nutzt. Vodafone-Kund_innen, die dem öffentlichen Hotspot auf ihrem Router nicht widersprechen, dürfen überall kostenlos andere Hotspots für ihren WLAN-Empfang nutzen. Das ist unterwegs natürlich praktisch.

Aufgrund der zuvor erwähnten Fehlzeiten in meiner Arbeitsstelle oute ich mich auch dort als elektro(hyper)sensitiv, informiere meine Vorgesetzten und Kolleg_innen. Um häufig anzutreffenden Vorurteilen vorzubeugen und das Thema auf eine sachliche Ebene zu platzieren, bringe ich einen Fachartikel und Infobroschüren mit und führe außerdem mein

Messgerät vor. Zu dem Zeitpunkt messe ich an meinem Arbeitsplatz keine auffällig erhöhten Werte. Ich bin erleichtert. Meine Kolleg_innen zeigen – zumindest in meiner Anwesenheit – Verständnis und machen sich – soweit ich das mitbekomme – nicht lustig. Auch darüber bin ich erleichtert. Dennoch weiß ich, dass einige daran zweifeln, ob Mobilfunk wirklich spürbare Auswirkungen auf den Menschen und seine Gesundheit haben kann. In anderen Kontexten erlebe ich andere Reaktionen. Selbst sehr vertraute Personen machen sich mit Bemerkungen wie „Ja ja, die bösen Strahlen“ über mich lustig.

Frühjahr/Sommer 2021

Wenn ich mich in meinem Wohnzimmer oder meiner Küche aufhalte, nehmen das Rauschen in meinem Hinterkopf und das Gefühl von gestresst sein mittlerweile wieder etwa das vorherige Ausmaß an. Ich frage mich, ob es eine objektiv messbare Veränderung gibt, z. B. indem Vodafone die Intensität des Hotspots in der Wohnung über mir erhöht hat, oder ob es an meiner möglicherweise zunehmenden Sensitivität liegt. Statt erneut ein Messgerät im entsprechenden Frequenzbereich auszuleihen und dadurch zwar Erkenntnisse zu gewinnen, aber noch keine Verbesserung zu erlangen, beschließe ich, meine Zimmerdecke mit einer Abschirmfarbe zu streichen. Es ist eine schwarze Farbe mit Graphit. Wer eine solche schon einmal verarbeitet hat, weiß, welche eine Schweinerei das ist. Flecken auf Fußboden oder Gegenständen sind kaum wieder zu entfernen, wenn sie erst einmal angetrocknet sind. Ich bin fünf Abende damit beschäftigt, in meinem voll eingerichteten Wohnzimmer erst alles mit Folien abzukleben und auszulegen, dann zunächst mit der Spezialfarbe und anschließend mehrmals mit weiß die Decke zu streichen. Das Ergebnis: Auf meinem Notebook – Flugmodus kurzzeitig ausgeschaltet – registriere ich eine geringfügige Verbesserung, die jedoch subjektiv wenig spürbar ist. Mein Fazit: Die ganze Arbeit hat sich kaum gelohnt. Es erweist sich jedoch in der Argumentation gegenüber den Nachbarn als geschickt, da ich auch meinerseits alles tue, um die Situation zu verbessern. Der sympathische Nachbar, Herr A. ist etwa im Spätsommer 2021 mitsamt seinem mich belastenden WLAN-Router ausgezogen. Seit diesem Zeitpunkt geht es gesundheitlich bergauf. Die Wohnung steht anschließend einige Monate leer, es dauert bis Handwerker Zeit haben, sie zu renovieren. Jetzt im Dezember 2021 ist Frau E. eingezogen. Die Elektromogbelastung nimmt wieder deutlich zu. Nun stehen neue Gespräche an.

Die beiden Nachbarn sind nicht die einzigen, deren WLAN ich in meiner Wohnung empfangen. Auch andere Netze werden auf meinem Notebook – Flugmodus kurzzeitig ausgeschaltet – teils mit voller Intensität angezeigt. Daraufhin erhebe ich, wie viele WLAN ich in meiner Wohnung empfangen kann. Ich gehe von Raum zu Raum, notiere die Bezeichnungen der Netze und die Intensität des Empfangs zu einem zufällig gewählten Zeitpunkt. Kumuliert empfangen ich an einem Samstagmorgen in der Früh 54 unterschiedliche WLAN. Ich bin schockiert, dass es so viele sind. Nun denken Sie vielleicht, ich wohne in einem Hochhaus. Das ist nicht der Fall. In unserem 2 ½-geschossigen Haus befinden sich nur 16 Wohnungen. An der Bezeichnung einiger Netze (z. B. „Ferienwohnung [Name]“) erkenne ich, dass sie von Gebäuden aus etwa 30 Metern Entfernung stammen. Mit allen 54 WLAN-Besitzer_innen

kann ich wohl kaum sprechen. Also wähle ich diejenigen aus, deren WLAN ich zu den meisten Zeiten des Tages mit voller Intensität empfangen. Ich hänge mehrfach Aushänge ins Treppenhaus, bitte die betreffenden Nachbarn mit mir ins Gespräch zu kommen. Auch versuche ich auf andere Weise die Besitzer der jeweiligen WLAN ausfindig zu machen. Vergeblich. Nach direkter Ansprache eines weiteren Nachbarn, dessen Wohnung innerhalb des Hauses recht nah an meiner liegt, komme ich mit Herrn D. ins Gespräch. Im Verlauf stellt sich heraus, dass er gleich zwei WLAN in seiner Wohnung hat, eins mit 2,4 GHz- und eins mit 5,0 GHz. Er zeigt sich sehr kooperativ, ist beeindruckt, als ich mit meinem Messgerät die Werte seines 2,4 GHz-Routers sicht- und hörbar mache. Für die andere Frequenz verfüge ich nicht mehr über das passende Messgerät, da ich dieses nur ausgeliehen hatte. Wir testen verschiedene Abschirmmaterialien, die ich zur Verfügung stelle. Ferner tauscht er einen seiner Router gegen ein dimmbares Gerät aus. Beide Maßnahmen zusammengenommen stellen sich als eine gute Lösung heraus. Bis heute hat sich ein weiterer Nachbar, dessen WLAN ich in meinem Wohnzimmer zu den meisten Zeiten des Tages mit voller Intensität empfangen, trotz vieler Aufrufe nicht zu erkennen gegeben.

Mit einem freundlichen Ehepaar aus dem Nachbarhaus, Herr und Frau C., unterhalte ich mich des Öfteren, wenn wir uns in den jeweiligen Gärten sehen oder auf der Straße begegnen. Wir sind uns sympathisch. Ich erwähne, wie sehr ich unter den direkten Auswirkungen des Elektromog in meiner Wohnung leide. Ebenfalls als mühsam erlebe ich die indirekten Auswirkungen mit den sich nun mittlerweile über Monate hinziehenden Recherchen und Gesprächen, die mich viel Zeit und Energie kosten. Über Nachbarn, die hinter einer Kombination von Ziffern und Buchstaben ihres Routers anonym bleiben wollen, ärgere ich mich. Dabei wäre es so einfach zu helfen. Oft reicht schon eine absorbierende oder reflektierende Abschirmung, die ich gerne zur Verfügung stelle. Ich möchte mich einfach nur in meinem Zuhause entspannen können. Die Unversehrtheit der eigenen Wohnung sollte nach meiner Ansicht ein Grundrecht sein. Gleichzeitig äußere ich gegenüber Herrn C., wie erleichtert und dankbar ich bin, wenn Menschen sich kooperativ verhalten. In dem Gespräch erwähne ich auch die bis zu 54 WLAN in meiner Wohnung und nenne beispielhaft den Namen eines Netzes, das ich häufig – trotz abschirmender Fensterfolie – intensiv in meinem Esszimmer empfangen. Der Nachbar schaut überrascht: „Das ist unseres. Wir haben extra dem Hotspot widersprochen, den Provider um einen dimmbaren Router gebeten und diesen maximal gedimmt.“ Nun bin ich wiederum überrascht. Der Ort in meinem Esszimmer, an dem ich gemessen habe, liegt etwa acht Meter von der Hausecke des Nachbarn entfernt, von seinem Router dann sicher noch etwas mehr. Seit unserem Gespräch habe ich Herrn und Frau Cs. WLAN nie mehr auf meinem Notebook – Flugmodus kurzzeitig ausgeschaltet – entdeckt. Da ich zu dem Zeitpunkt viele der WLAN noch nicht zuordnen kann, schlägt er vor, dass ich mich mit einem Brief an die fünf weiteren Nachbarn in seinem Haus wende. Das mache ich noch am selben Tag, führe dabei die 54 Netze namentlich auf und bitte um Verständnis und Unterstützung.

In meinen bisherigen Schilderungen klingt es, als ob ich stets sofort Symptome bekäme, wenn ich Elektrosmog ausgesetzt bin und die Symptome aufhörten, sobald die Ursache abgestellt ist. Dem ist nicht so. Für meinen Bericht habe ich die eindeutigen Situationen ausgewählt. Wenn ich mich lange Zeit in Gegenden ohne Funkmasten, WLAN, Bluetooth etc. aufhalte, regeneriert mein Körper sich wieder und ich bemerke Strahlung möglicherweise erst nach einer ganzen Weile oder sogar überhaupt nicht. Umgekehrt halten Symptome manchmal noch einige Zeit an, obwohl die Quelle der Belastung schon abgestellt ist. Auch kann ich die Symptome nicht immer so klar wie in den Beispielen zuordnen. Erschöpfung, Kopfschmerzen und Tinnitus können eben auch andere Ursachen haben. Das Rauschen im Hinterkopf erlebe ich als recht spezifisch, ich höre es vor allem im hohen Frequenzbereich wie beispielsweise bei WLAN mit 5 GHz.

Herbst 2020 bis Winter 2021

Elektro(hyper)sensitivität kann ganz schön teuer werden. Für Baldachin, Abschirmfarbe, absorbierende oder reflektierende Folien und Messgeräte habe ich in den letzten 1,5 Jahren schätzungsweise € 3.000 oder € 3.500 gezahlt. Hinzukommen Ausgaben für Behandlungen im alternativen Gesundheitsbereich. Mit einem ärztlichen Attest, das explizit einen Baldachin empfiehlt – so dachte ich – bekomme ich vielleicht einen Zuschuss von der Krankenkasse oder kann den Betrag steuerlich als Außergewöhnliche Belastung absetzen. Leider weit gefehlt. Die gesetzliche Krankenkasse lehnt jegliche Beteiligung an den Kosten kategorisch ab. Auch im Widerspruchsverfahren bekomme ich kein Recht zugesprochen. Ähnlich geht es mir mit dem Finanzamt. Über Wochen korrespondieren wir, ich werde gebeten immer neue Unterlagen einzureichen und Stellungnahmen abzugeben. Das ärztliche Attest wird nicht anerkannt, es müsse ein amtsärztliches Gutachten sein und das müsse vor Anschaffung des Baldachins ausgestellt sein. Ein anderslautendes Urteil vom Finanzgericht in Köln wird nicht anerkannt, da es sich in dem Fall um fest installierte Abschirmmaßnahmen, nicht um einen grundsätzlich mobilen Baldachin handle. Dieser falle in eine andere Kategorie. Ich finde das ernüchternd. Das Problem wird von der Wirtschaft und der Gesellschaft verursacht, der oder die Einzelne zahlt die Zeche. Wenn man bedenkt, dass etwa 5 % bis 10 % der Bevölkerung unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Mobilfunk leiden, finde ich diese Haltung ganz schön krass.

Dezember 2021/Januar 2022

Nach mehreren vergeblichen Versuchen begegne ich meiner neuen Nachbarin, als ich ihr ein Päckchen überreiche, das ich für sie angenommen habe. Ich frage, ob sie Zeit hat und lade sie in meine Wohnung ein. Vom Vermieter wurde sie bereits informiert, dass ich unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufgrund von Mobilfunk inkl. WLAN leide. Frau C. ist mir sympathisch. Ich schildere, was sich für mich seit ihrem Einzug verändert hat. Es gibt Zeiträume, in denen ich meine Symptome aufgrund von Elektrosmog als etwas stärker als zuvor mit leerer Wohnung und andere Zeiträume, in denen ich die Belastung als extrem unangenehm empfinde. Zeitweise ziehen sich meine Kopfhaut und Bereiche unter der

Schädeldecke so sehr zusammen und ich fühle mich so gestresst, dass ich mich in meiner Wohnung nur noch mit Kopftuch und Decke mit Silberfäden aufhalten kann. Zu anderen Zeiten kann ich ohne diese Schutzmaßnahmen auskommen. Anhand der Zeiträume identifizieren wir Bluetooth als Ursache der ausgeprägten Belastung. Ich hoffe, dass sie künftig auf diese Technik in ihrer Wohnung verzichtet. Außerdem erklärt Frau C. sich bereit, eine von mir gestellte dicke Alufolie unter ihren Router zu legen. Das hilft etwas. Ich bin so erleichtert, dass sie mir entgegenkommt.

Fazit, Wünsche, Diskussion

Dank vieler kooperativer Nachbar_innen und indem ein Router mit Hotspot bei Auszug eines Nachbarn entfernt wurde, hat sich meine Situation verbessert. Ebenfalls war die Anschaffung des Elektromog-Baldachins über meinem Bett ein entscheidender Beitrag zu mehr Gesundheit und besserem Schlaf. Eine weitere kleine Verbesserung brachte ein Netzfreischalter in Schlafzimmer, dem angrenzenden Bad und der Diele. Trotz all dieser Maßnahmen und zahlreicher Gespräche bin ich außerhalb meines Baldachins in meiner Wohnung nie ganz ohne Symptome. Dazu zählen vor allem im Bereich des Hinterkopfes ein leichtes Rauschen, Zusammenziehen von Kopfhaut und Bereichen unterhalb der Schädeldecke sowie schnelle Erschöpfung. Aber immerhin kann ich – seit die Belastung durch den Hotspot in der Wohnung über mir weggefallen ist – momentan in meinem Zuhause wohnen bleiben.

Was bräuchten Menschen, die wie ich von Elektro(hyper)sensitivität betroffen sind? Zunächst einmal halte ich die Aufklärung der Gesellschaft für ganz wichtig. Anscheinend nimmt die Mehrheit der Bevölkerung die mit dieser Technologie verbundenen Risiken nicht zur Kenntnis. Studien weisen auf ein wahrscheinlich erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken, hin. Aber drahtlose Kommunikation ist selbstverständlich geworden, Alternativen sind in den Köpfen der Leute immer weniger präsent. Von jungen Menschen werde ich manchmal gefragt, wie ich denn ohne WLAN ins Internet käme. Wenn ich antworte „mit einem LAN-Kabel vom Router zu meinem PC“ fällt es ihnen wie Schuppen aus den Augen. „Ach ja, das geht ja auch.“ Irritiert bin ich, wenn Politiker_innen fordern, Schüler_innen bräuchten zu Hause schnelles WLAN. Nein, sie brauchen vielleicht schnelles Internet, aber das kann auch über Kabel- bzw. Glasfaseranschluss und LAN-Kabel bereitgestellt werden.

Wie möchte ich künftig wohnen? In meinem Zuhause wünsche ich mir, mich in jedem Raum entspannen und ohne Symptome aufhalten zu können, kurz: ein Recht auf die Unversehrtheit der eigenen Wohnung. Doch davon sind wir in Deutschland weit entfernt. Sind Wohneinheiten oder Quartiere, die den Verzicht auf Mobilfunk weitgehend garantieren, eine gute Lösung? Ich bin diesbezüglich ambivalent. Bisher wähle ich den Ort, an dem ich wohne, nach anderen Kriterien aus: Fühle ich mich in dem Stadtviertel wohl? Mag ich die Menschen, die dort leben? Passen sie vom sozialen Milieu her zu mir? Kann ich mir in diesem Viertel eine Wohnung finanziell leisten? Wie gut kann ich meine Arbeitsstelle von dort aus erreichen? Habe ich eine gute Anbindung an den öffentlichen Personen-

nahverkehr oder die Autobahn oder Landstraße? Mal angenommen die Stadt Freiburg i. Br. in der ich lebe, schafft Wohnraum für Elektrohypersensitive. In welchem der vielen Stadtteile sollte dieser geschützte Bereich eingerichtet werden? In Weingarten, einem Quartier mit hohem Anteil an Personen mit Migrationshintergrund und Personen mit ALG II-Bezug und vergleichsweise niedrigen Mieten? Oder in Herdern oder der Wiehre, Vierteln, in denen viele sich Miete oder Eigentum nicht leisten können? Oder in Günterstal oder Munzingen, die weit ab vom Zentrum liegen? Oder wie wäre es, wenn der neue Stadtteil Dietenbach mobilfunkarm und definitiv 5G-frei würde? Aber tragen geschützte Quartiere nicht eher zu Ghetto-Bildung und Stigmatisierung bei? Lieber möchte ich mitten in der Gesellschaft bleiben und an allem teilhaben können. Mein persönlicher Traum ist ein kleines Häuschen am Stadtrand, nah an der Natur und mit viel Abstand zu Sendemasten und WLAN-Routern und sonstigen funkenden Geräten der Nachbarn. Auch wenn dies ökologisch und ökonomisch grundsätzlich nicht die ideale Wohnform und für mich persönlich im Freiburger Raum derzeit unerschwinglich ist, wäre das meine Präferenz. ... zumindest so lange bis die Grenzwerte für Mobilfunk radikal gesenkt werden, so dass solche Dilemmata gar nicht erst entstehen.

Elektrohypersensitivität gilt als Umwelt- und Multisystemerkrankung. Ich erwähne das, da häufig der Eindruck entsteht, die Betroffenen seien das Problem. Aus meiner Sicht sind es vielmehr die Umweltfaktoren – in diesem Fall die intensive, gepulste Bestrahlung auf zahlreichen Frequenzen – sowie die Interaktion zwischen Mensch und Umwelt. Meine ausgeprägte Elektrosensitivität habe ich im Laufe meines Lebens erworben. Bei erhöhtem Risiko durch Schwermetallbelastung konnte ich bei intensiver Mobilfunkbestrahlung (Sendemasten in einem Urlaub in Holland und jahrelang WLAN-Router mit Hotspots in Nachbarwohnungen) irgendwann die Belastung nicht mehr kompensieren. Ich vermute, dass sich auch die Lebensmittelunverträglichkeiten, unter denen ich seit etwa drei Jahren leide, als Teil dieser Multisystemerkrankung gebildet haben. Nicht Betroffene können kaum ermessen, wie sich die zunehmende Bestrahlung der Umwelt mit 3G, 4G, 5G, DECT-Telefonen, Bluetooth, etc. auf sensitive Menschen auswirkt. Beeinträchtigungen ergeben sich nicht nur im Wohnumfeld sondern auch in allen anderen Lebensbereichen. Wenn ich im Zug fahre und zahlreiche Menschen drahtlose Geräte nutzen, bekomme ich nach kurzer Zeit Kopfschmerzen und weitere Symptome. Also vermeide ich Zugfahren weitgehend, obwohl ich der Umwelt zuliebe gerne auf Autofahrten verzichten möchte. In Fahrgemeinschaften auf dem Weg zur Arbeit bitte ich die anderen, ihr Mobiltelefon auszuschalten. Es ist anstrengend, jedes Mal aufs Neue zu fragen. Also vermeide ich wechselnde Fahrgemeinschaften und fahre meistens entweder alleine oder nur mit einer oder zwei weiteren Personen. Mit zunehmender Sorge betrachte ich die Pläne zum Ausbau des 5G-Netzes und die Idee des autonomen Fahrens. Spätestens dann wird es kaum noch Orte geben, an denen ich mich dem Elektrosmog entziehen kann.

Wenn ich ein Hotelzimmer buche, bitte ich um ein Zimmer möglichst weit weg vom WLAN-Router und nehme zusätzlich mein abschirmendes Kopftuch mit. Dabei muss ich aufpassen,

dass das Kopftuch nicht die Belastung verstärkt, da je nachdem wo der Router sich befindet, dieser durch meinen Kopf genau in das Kopftuch einstrahlt. Ich frage mich, ob ich bestimmte Urlaubsregionen wie die holländische Nordseeküste, an der ich so intensive Mobilfunknetze erlebt und einen Tinnitus bekommen habe, künftig ganz meiden muss oder ob ein abschirmender Schlafsack und eine abschirmende Kopfbedeckung während der Nacht ausreichen. Wie stelle ich bei einer neuen Arbeitsstelle sicher, dass die Elektrosmogbelastung nicht zu hoch ist? Stellen Sie sich einmal vor, ich ginge bei einem Vorstellungsgespräch mit einem Messgerät oder meinem Detektor (handliches Gerät, aber ungenauer als ein Messgerät, dafür deckt es alle relevanten Frequenzbereiche ab) von Raum zu Raum. Würden Sie mich als neue Mitarbeiterin einstellen? Wohl kaum, es sei denn, Sie sind selber betroffen. Oder, wie wäre es, wenn wir uns kennen lernen und ich Ihnen gleich zu Beginn mitteile: „Bitte rufen Sie mich möglichst nicht auf Handy sondern lieber auf Festnetz an. Sind auch Sie über Festnetz erreichbar? Dafür habe ich eine Flat-Rate, meine Anrufe vom Festnetz in das Mobilfunknetz dagegen sind vergleichsweise teuer. Falls Sie keinen Festnetzanschluss haben, wäre es dann möglich, wenn Sie mich zurückrufen, da Sie auf ihrem Smart-Phone vermutlich eine Flat-Rate für alle Netze haben. SMS auf mein Handy sind okay. Nein, WhatsApp und Telegram habe ich nicht, da ich kein Smart-Phone nutze. Nein, ich habe aus denselben Gründen auch keinen elektronischen Stadtplan und auch keine Corona-Warn-App dabei. ...“ Seien Sie ehrlich, was denken Sie in dem Moment über mich? Elektro(hyper)sensitivität macht das Leben kompliziert und ‚strahlt‘ in zwischenmenschliche Kontakte aus.

Ich hoffe auf eine Gesellschaft, in der der Schutz des Menschen Vorrang vor wirtschaftlichen Interessen hat. Ich hoffe auf eine Regierung, die über mögliche Risiken dieser Technologie umfassend informiert statt es den Verbraucherschutzorganisationen (z. B. Diagnose Funk) und den vielen regionalen Initiativen (z. B. Freiburg 5G-frei und ISES Südbaden) zu überlassen. Ich hoffe auf Grenzwerte, die dem Schutz des Einzelnen dienen und Teilhabe aller ermöglichen. Ich hoffe, dass es künftig wieder mehr Orte und Einrichtungen geben wird, an denen weitgehend auf die derzeit verbreitete Mobilfunktechnik verzichtet und stattdessen kabelgebundene oder andere weniger belastende Technologien präferiert werden. Insbesondere in Reha Einrichtungen, Krankenhäusern und Schulen wünsche ich mir mehr Schutz für alle Betroffenen und präventiv für alle anderen, die sich dort längere Zeit aufhalten. Für Veranstaltungen wünsche ich mir ein Label:

- **EHS-INKLUSIV in Bronze** für Veranstaltungen, bei denen alle Teilnehmenden zu Beginn gebeten werden, ihre SMART-Phones aus- oder mindestens auf Flugmodus zu schalten, nicht nur lautlos zu stellen
- **EHS-INKLUSIV in Silber** für Veranstaltungen, bei denen – neben der o.g. Aufforderung – der Veranstalter auf Funktechnologie (WLAN, drahtlose Mikros, ...) verzichtet
- **EHS-INKLUSIV in Gold** für Veranstaltungen, bei denen – neben den Bedingungen unter Bronze und Silber – ein noch zu definierender maximaler Wert nicht überschritten wird

Im Wohnumfeld hoffe ich auf ein Recht auf Unversehrtheit der eigenen Wohnung, im beruflichen Umfeld auf ein Recht auf einen Mobilfunk-freien Arbeitsplatz. Für mich persönlich wünsche ich mir, dass der dringende Handlungsbedarf für die Gesundheit Vieler bei den Entscheidungsträger_innen ankommt, damit ich dem Thema künftig nicht mehr so viel Zeit, Gedanken, Aufmerksamkeit und Energie widmen brauche. Bis dahin tut es gut, andere Menschen zu kennen, die ebenfalls betroffen sind und in der gleichen ‚Realität‘ leben.