



Ratgeber

Elektroanlagen - Tipps und Materialempfehlungen

Trotz der Abhängigkeit vom Strom können wohngesunde Räume geschaffen werden. Dies durch die Einhaltung wichtiger Grundsätze der Baubiologie und Elektrobiologie.



Zu den Bestandteilen einer baubiologischen Elektroinstallation zählen:

- abgeschirmte Kabel für Hauptzuleitungen verwenden, wenn näher als 4m zum Schlafplatz
- Spitzenbelastungen vermeiden
- Installationen nicht überdimensionieren
- im Haushalt nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich installieren
- Installationsführung sternförmig anlegen, Ringleitungen vermeiden
- Abstand der Ruheplätze von elektrischen Installationen und Leitungen (ca. 2 m) einhalten
- Energiespargeräte, mindestens Typ A und A+ oder noch besser A++ einbauen
- Modernste Generation Energiesparlampen LED anschaffen (siehe Bild)
- Leuchtstofflampen sparsam einsetzen (Lichtqualität)
- Mikrowellengeräte am besten gar nicht erst anschaffen
- Gleichstrom z.B. von Solarzellen (12-24-48 Volt) baut weniger Störfelder auf
- elektrische Feldmessungen, insbesondere am Schlafplatz, durchführen lassen

- besonders die Schlafplätze störungsfrei halten
- Netzfreischalter in jeder 230 V Sicherungsgruppe einbauen, die stören kann
- Empfohlene Werte und Tipps bei "[Elektrobiologie](#)" beachten
- Download: [Materialempfehlung Elektroinstallation](#)
- Die Materialempfehlungen sind in einer dreiteiligen Bewertungsskala aufgelistet: "empfohlen", "bedingt empfohlen", "nicht empfohlen"

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

