Ratgeber

Elektrobiologie - Tipps

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



Zu den Bestandteilen einer baubiologischen Elektroinstallation zählen:

- abgeschirmte Kabel für Hauptzuleitungen verwenden, wenn näher als 4m zum Schlafplatz
- 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
- Energiesparbeleuchtungen LED (Bild) anschaffen, da weniger Abstrahlung als Energiesparlampen
- Leuchtstofflampen sparsam einsetzen (Lichtqualität beachten)
- 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
- Netzfreischalter in jeder 230 V Sicherungsgruppe einbauen, die stören kann
- besonders die Schlafplätze störungsfrei halten und folgende Werte anstreben:

- Elektrisches Wechselfeld unter 0.3 V/m (Volt pro Meter)
- Magnetisches Wechselfeld unter 20 nT (Nano Tesla)
- Elektromagnetische Wellen (HF) unter 10 µW/m2 (Mikro Watt pro Quadratmeter)
- Wir empfehlen grundsätzlich den Standard Baubiologischer Messtechnik (SBM 2024) der FGHU anzuwenden und einen erfahrenen Messspezialisten zu beauftragen. Siehe unter: Elektrosmogmessung
- Download: SBM-2024 (Standard der baubiologischen Messtechnik - Richtwerte für Schlafräume)
- Allgemeines zum Standard der Baubiologischen Messtechnik 2024, roter Faden und Basis für baubiologisch-messtechnischer Arbeiten und vorsorgliches Bewerten der drei Hauptthemenbereiche:
  - Felder, Wellen, Strahlung
  - Wohngifte, Schadstoffe, Raumklima
  - Pilze, Bakterien, Allergene

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 16.11.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner: