

Meine Gesundheit

Impulse für individuelle
Lebensqualität.



Herbst Sonderausgabe 2021, Schweiz 4.00 CHF, Deutschland 4.00 €



Mikronährstoffe nach Mass.

+ Das Original in Swiss Quality

Gezielte Mikronährstoffversorgung individuell für Sie zusammengestellt.

Sie brauchen die Mikronährstoffe, die genau auf Ihre persönliche Versorgungslücke abgestimmt sind. Es reicht nicht, Mineralstoffe, Vitamine und andere Mikronährstoffe

aus Standard- oder Monopräparaten zu nehmen.

Ihr Mikronährstoffbedarf wird wissenschaftlich exakt erfasst. Dann kann Ihr Fachberater aus dem patentierten HCK®-Baukastensystem aus mehr als 60 Einzelsubstanzen Ihre HCK®-Mikro-

nährstoffmischung zusammenstellen, die genau die Mikronährstoffe und Dosierungen enthalten, die Ihnen fehlen – nicht mehr und nicht weniger.

„In Mitteleuropa leidet die Hälfte der Menschen unter Nährstoffmangel.“

Quelle: Vitalstoffe; Dr. Stefan Siebrecht, Wissenschaftlicher Berater

In einem Löffel alles drin!



Für weitere Informationen fragen Sie Ihre Apotheke, Drogerie oder eine Fachperson.



Apotheken, Drogerien oder Fachpersonen finden Sie unter www.hepart.ch



Impressum

Sonderausgabe 5G
(Nr. 48, Herbst 2021)

Herausgeber/Verlag
Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)
Andreas Hefel, Präsident
Postfach 36, CH-8267 Berlingen

Das Magazin der SfGU erscheint 4 Mal jährlich
in einer Druckauflage von 15 000 Exemplaren
(Stand: Mai 2021).



«Meine Gesundheit» kann
auch als E-Journal gelesen
werden - auf dem
Internetportal
salusmed.world

Chefredaktion
Jürgen Kupferschmid
Leiter Öffentlichkeitsarbeit SfGU

Autoren Eveline Bösch, Andreas Hefel,
Jürgen Kupferschmid, Kai Seebacher, Marc
Siegenthaler, Eva Symhoven, Holger Thissen,
Michel Übelhart

Wissenschaftliche Beratung Dr. med. Padia Rasch
Realisation Carmen Münt
Layout sade creative agency, sade.ch
Cover Zamurovic Brothers
Korrektorat Ines Hefel

Druck & Vertrieb
Bodan AG, Zeltgstrasse 1
CH-8280 Kreuzlingen

Redaktion & Verlag
Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)
Postfach 36, CH-8267 Berlingen
T +41 71 666 83 76
info@sfgu.ch, sfgu.ch, salusmed.ch

Copyright
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwendung ist ohne Zustimmung des Herausgebers
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigung, Übersetzungen und die Ein-
speicherung und Verarbeitung in elektronischen
und multimedialen Systemen.

Abokosten
Einzelpreis: CHF 4.- / EUR 4.-
Jahresabo: CHF 16.- / EUR 16.-

Die nächste Ausgabe
erscheint Ende November 2021.

printed in
switzerland


neutral
Drucksache
myclimate.org/01-21-903062



Inhaltsverzeichnis

Kein Mobilfunk-
ausbau ohne
Vertrauensaufbau!_____5

«Eine Technologie mit
grosser Zukunft»_____8

Für ein gesundes Innen-
raumklima sorgen:
Auf gute Atemluft achten
und gleichzeitig
Umweltbelastungen
reduzieren_____10

Luftreiniger mit
Entstörungs-Technologie
schützt nachweislich vor
Elektrosmog_____16

Gabriel-Objektberatung:
Strahlungsquellen in
Wohnräumen ausfindig
machen und wirksam
entstören_____20

Häufig gestellte Fragen
(FAQs) rund um die
Gabriel-Technologie:
Spitzensportlerin Ariane
Lüthi antwortet_____24

Messen - Machen - Mes-
sen: Kontrollmessung
bestätigt die Wirksamkeit
der Entstörungs-Mass-
nahmen_____28

Team «Gabriel-Technolo-
gie» war nicht zu stoppen:
Siegeszug für Ariane
Lüthi und Robyn de Groot
beim Swiss Epic 2021___29



«Geteiltes Glück
ist das viel, viel grössere
Glück!»_____30

«Die Gabriel-Technologie
hat mir ein gutes Gefühl
gegeben»_____31

AUFGEPASST: «Der Insi-
der- und Geheimtipp für
alle Radfahrer!»_____32

Schutz vor «Elektrosmog»
– ein wichtiger
Bestandteil wirksamer
Regeneration_____33

«Menschen helfen, wenn
sie bereit sind, ihr Leben
zu ändern»_____35

Frühwarnzeichen
erkennen, Gesundheit
stärken_____38

Wettbewerb: Machen Sie
mit und gewinnen Sie mit
ein bisschen Glück___40



Kein Mobilfunk- ausbau ohne Vertrauensaufbau!

Text Jürgen Kupferschmid

Bilder AdobeStock, Gabriel-Tech GmbH, Vieva Swiss AG

Nach einer Bitkom-Befragung ist es Millionen von Menschen ein Bedürfnis, Handys und Smartphones zu nutzen und dabei bewusst auf die Gesundheit zu achten. Experten aus Wissenschaft und Praxis erörterten an den ersten drei Symposien der Gabriel-Technologie eine multifaktorielle Strategie, die diesem Anspruch gerecht wird. Dabei steht im Fokus, den Organismus wirksam vor Stressaktivierung durch elektromagnetische Strahlung zu schützen und gleichzeitig die Regenerationskräfte mit Mikronährstoffen zu aktivieren.

Eine im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführte repräsentative Telefonumfrage bestätigt den persönlichen Eindruck, den die Digitalisierungs-Beauftragte der Bundesregierung, Staatsministerin Dorothee Bär, in einem Interview vermittelte: Gegenüber dem Rundfunk Berlin Brandenburg (rbb) ging die CSU-Politikerin am 4. April 2020 darauf ein, dass die Gesellschaft dem digitalen Wandel «normalerweise ängstlich und zögerlich» begegne. Die am 20. April 2020 vorgestellten Ergebnisse einer Befragung von mehr als 1 000 Personen ab 16 Jahren untermauern dieses subjektive Empfinden anhand konkreter Fakten. Demnach sind Ängste vor

Funkmasten als Quelle elektromagnetischer Strahlung sowie Sorgen um die Gesundheit in grossen Teilen der Bevölkerung verbreitet. Wie Bitkom schreibt,

- fürchtet knapp jeder Zweite (45 Prozent) elektromagnetische Felder von Funkmasten,
- will nahezu jeder Zweite (43 Prozent) einen Bürgerprotest starten, wenn in seiner Nähe Funkmasten errichtet werden sollten,
- erklären fast genauso viele (42 Prozent), aus ihrer Wohnung ausziehen zu wollen, wenn der Vermieter eine Funkantenne am Haus anbringen liesse,
- befürwortet zwar jeder Fünfte

(22 Prozent) den Mobilfunkausbau, möchte aber keinen Funkmasten in der Nähe seiner Wohnung oder seines Grundstücks wissen,

- sagen lediglich 18 Prozent, generell keine elektromagnetische Strahlung zu fürchten.

Entsprechend stark ausgeprägt ist das Bedürfnis, sich mit dieser komplexen Thematik inhaltlich auseinanderzusetzen. Laut dieser Bitkom-Befragung

- erklären 46 Prozent, sich mit elektromagnetischer Strahlung bereits beschäftigt zu haben, weitere 22 Prozent nach eigenem Bekunden sogar intensiv,

Wissenswertes

- haben sich drei von zehn (28 Prozent) noch nicht damit auseinandergesetzt.

Die Bitkom-Studie bringt auch zum Ausdruck, wie gespalten und widersprüchlich die Gesellschaft ist. Zwischen dem tatsächlichen Nutzerverhalten und den damit einhergehenden technischen Voraussetzungen besteht eine grosse Diskrepanz:

- Die eine Hälfte (48 Prozent) spricht sich für die Errichtung von Funkmasten aus, ebenso viele (48 Prozent) sind dagegen.
- Gleichzeitig nutzen 86 Prozent der Deutschen ab 16 Jahren ein Handy oder ein Smartphone.

Insbesondere mit Blick auf den Ausbau des 5G-Mobilfunknetzes hält Bitkom deshalb eine Reihe von Massnahmen für erforderlich, um das Wissen in der Bevölkerung zu steigern. So brauche es z. B. eine klar verständliche und breit getragene Darstellung der Faktenlage. Entscheidende Faktoren hierfür seien

- öffentlichkeitswirksame Veranstaltungsformate,
- gemeinsame Faktenklärungsprozesse,
- eine wissenschaftliche Begleitung sowie die bürgernahe kommunikative Aufarbeitung.

Zu diesem Zweck hat die Gabriel-Tech GmbH in Kooperation mit Partnern, wie z. B. der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU), im Jahr 2018 das Symposium der Gabriel-Technologie ins Leben gerufen. Es verfolgt das Ziel, die Chancen der digitalen Revolution zu nutzen und den technologischen Fortschritt verantwortungsvoll mitzugestalten. Dies geht zwangsläufig damit einher, gesundheitliche Risiken durch elektromagnetische Strahlung zu erkennen und zu reduzieren – als Teil eines ganzheitlichen persönlichen Gesundheitsmanagements. Wie das im Alltag umgesetzt werden kann, darüber diskutieren jeweils mehr als 100



Experten aus Wissenschaft und Praxis. Dabei stehen folgende Fragen im Zentrum, die am Symposium der Gabriel-Technologie auf wissenschaftlicher Basis erörtert werden:

- Wie lässt sich elektromagnetische Strahlung zuverlässig messen und visualisieren?
- Wie wirkt sich die Strahlungsexposition auf den menschlichen Körper aus und welche gesundheitlichen Risiken können damit einhergehen – insbesondere auch in Wechselwirkung mit anderen Einflüssen aus der biologischen, sozialen und technischen Umwelt?
- Wie können sich Nutzer mit einer wissenschaftlich anerkannten Entstörungs-Technologie vor elektromagnetischer Strahlung wirksam schützen?
- Wie lassen sich gleichzeitig die Abwehrkräfte stärken?

Um mit den gesundheitlichen Risiken von elektromagnetischer Strahlung lösungsorientiert umzugehen, schloss

das 2. Symposium der Gabriel-Technologie (2019) mit einer multifaktoriellen Strategie. Sie beruht

- auf eine Diagnostik, die den Status der Degeneration und Regeneration erfassen kann,
- auf dem wirksamen Schutz mit der Gabriel-Technologie kombiniert mit Mikronährstofftherapien
- sowie Methoden, die die Regeneration im Gehirn gezielt anregen und Ungleichgewichte in den Gehirnaktivierungen korrigieren.

Im Zentrum steht dabei immer das Individuum. Anhand dieser Strategie wurde am 3. Symposium der Gabriel-Technologie (2020) vertiefend dargestellt,

- wie der Organismus wirksam vor Stressaktivierung durch elektromagnetische Strahlung geschützt werden kann,
- welchen positiven Einfluss eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen auf die Vermei-



dung von Zellstress (oxidativer Stress) hat

→ sowie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, wie sich die Exposition durch 5G-Mobilfunkstrahlung auf den menschlichen Organismus auswirken kann.

Vor diesem Hintergrund plädierte z. B. der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Elmar Wienecke* für die Anwendung multifaktorieller Konzepte, um den gesundheitlichen Bedürfnissen von Millionen von Mobilfunk-Nutzern zu entsprechen: «Die Versicherung für gute Gesundheit steht auf zwei Säulen – nicht der minimalen, sondern der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen sowie dem Schutz vor elektromagnetischer Strahlung mit einer wissenschaftlich anerkannten Entstörungstechnologie.» Neben dem messbaren Schutz vor elektromagnetischer Strahlung ist somit auch die gleichzeitige gezielte Aktivierung der Regenerationskräfte unverzichtbar, um in eine gesunde Balance zu kommen.

Studie: gesundheitliche Auswirkungen von 5G

Im Februar 2021 hätte das 4. Symposium der Gabriel-Technologie stattfinden sollen. Aufgrund der gesetzlichen Rahmenbedingungen für die Veranstaltung solcher Kongresse war dies leider nicht möglich. Mit hoher Priorität wurde in dieser Zeit allerdings der Frage nachgegangen, wie sich hochfrequente elektromagnetische 5G-Felder auf die Gesundheit auswirken. Wie die Bitkom-Befragung zeigt, entspricht dies einem grossen Bedürfnis in weiten Teilen der Bevölkerung. Tatsache ist: Der neue Mobilfunkstandard 5G spaltet die Gemüter. Spekulationen über Gefahren schiessen seit Jahren wild ins Kraut. Dagegen beteuern Technologiekonzerne und Politik die gesundheitliche Unbedenklichkeit. Im Auftrag der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) bringt eine im Dezember 2020 gestartete Studie neue Perspektiven in die zerfahrene Diskussion. Der Umweltmediziner Dr. med. Kurt E. Müller erläutert, wie damit Fakten von grossem gesellschaftlichen Nutzen geschaffen werden:

«Das Besondere am Studiendesign ist, dass wir erstmals physikalische und immunologische Effekte miteinander verknüpfen. Das bedeutet, dass wir das auch messtechnisch erfassen. Das setzt ein Team von Kooperationspartnern voraus, die in der Lage sind, physikalische Effekte sehr gut zu messen und darzustellen. Dazu konnten wir bereits auf Vorstudien der Universität Mainz und der Gabriel-Tech GmbH zurückgreifen – Messungen der elektromagnetischen Felder in 5G-Testgebieten sowie die Auswirkungen dieser Mobilfunktechnologie auf die Gehirnaktivität. Hinzukommt: Die wissenschaftliche Literatur liefert Hinweise, dass es Zusammenhänge mit anderen Funktionen im menschlichen Körper gibt. Sämtliche Ideen, die in das Studiendesign eingeflossen sind, sind kreativ und wissenschaftlich zugleich. Die Forschungsfragen, die wir miteinander formuliert haben, sind also nicht aus einem blossen Verdacht heraus

entstanden. Sie basieren auf handfesten Fakten. Wir verfolgen mit dieser 5G-Studie das Ziel, neue Daten und Erkenntnisse zu gewinnen, um damit Risiken zu erkennen und den Schutz der Gesellschaft zu verbessern.»

Nach Abschluss der Studie werden die Ergebnisse voraussichtlich am nächsten Symposium der Gabriel-Technologie vorgestellt und diskutiert.

Berichte und Filme über die Symposien der Gabriel-Technologie

Zwei ausführliche schriftliche Publikationen dokumentieren die inhaltlichen Beiträge der Symposien der Gabriel-Technologie (2019 und 2020). Die Berichte können kostenlos bestellt werden unter: communications@sfgu.ch

Die Themen der drei Symposien der Gabriel-Technologie (2018, 2019, 2020) wurden auch in Filmen kompakt zusammengefasst. Diese Beiträge sind zu finden in der SALUSMED®-Mediathek unter mediathek.salusmed.ch (Rubrik «Anerkannte Entstörungs-Technologie»). ●

* Studiengangleiter des Masterstudiengangs Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin, Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Bielefeld / geschäftsführender Gesellschafter der Saluto GmbH, Halle/Westfalen / wissenschaftlicher Leiter von Energy for Health

«Eine Technologie mit grosser Zukunft»

Text Dr. med. Kurt E. Müller* Bild Gabriel-Tech GmbH



Die Digitalisierung vollzieht sich mit hoher Dynamik in allen Lebensbereichen. Damit geht der stufenweise Ausbau der neuen Mobilfunktechnologie 5G einher. Menschen reagieren unterschiedlich auf diese technisch erzeugten elektromagnetischen Felder. Während es Nutzer gibt, die zum Teil hohe Belastungen gut tolerieren können, reagieren andere darauf sehr empfindlich. Ob zur Prävention vor Krankheiten oder zur Behandlung funktioneller Körperbeschwerden – die Entwicklung und Beforschung einer Entstörungs-Technologie rückt zunehmend in den Fokus.

Wir können das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen. Es wäre völlig illusorisch, davon auszugehen. Es müssen deshalb neue Wege gegangen werden, die gesundheitlichen Risiken von 5G umfassend zu messen und Methoden zu entwickeln, sie zu minimieren. Aus Sicht des Verbrauchers stellt sich die Frage, wie man das nicht mehr abstellbare Risiko der Mobilfunktechnologie kontrollieren kann. In diesem Zusammenhang ist die Entwicklung und Erforschung einer Entstörungs-Technologie ausserordentlich wichtig – nicht nur für die Menschen, die schon heute empfindlich auf elektromagnetische Felder reagieren. Allen anderen sei gesagt: niemand weiss, wann er oder sie selbst zu den Empfindlichen

gehört. Als gesunder Mensch sollte man vorbeugend tätig werden können – d. h. die Einwirkungen minimieren und kompensieren. Dabei gilt es, den Aufenthaltsbereichen besondere Aufmerksamkeit zu schenken, an denen man sich lange und häufig aufhält. Der Schlafplatz hat eine besondere Bedeutung, da wir uns in der Regel an keinem Ort so lange ununterbrochen aufhalten. Ebenso bedeutsam sind die Arbeitsplätze besonders deshalb, weil sie mit Technologien besonders ausgerüstet sind, die Gefährdungspotenzial besitzen. In beiden Fällen sind Entstörungsmassnahmen besonders effektiv.

Die Spreu vom Weizen trennen

Für den noch unkundigen Verbraucher ist es nach wie vor schwierig, Produkte und Dienstleistungen zum Schutz vor Elektromog hinsichtlich ihrer Qualität und Wirksamkeit zu beurteilen. Doch es gibt Orientierungshilfen, um die Spreu vom Weizen zu trennen. Dabei halte ich die folgenden Punkte für besonders wichtig – in welchem Umfang erfolgt Forschung und Qualitätssicherung:

- **Führt ein Unternehmen ein regelmässiges Qualitätsmanagement der betrieblichen Abläufe und der erzeugten Produkte durch ?**
- **Ist die Wirksamkeit der Produkte anhand anerkannter Messverfah-**

ren wissenschaftlich belegt und publiziert?

- **Wie engagiert sich ein Unternehmen neben dem Verkauf seiner Produkte in einem Segment, das sehr hohen Forschungsbedarf mit sich bringt?**

Erfüllt ein Unternehmen diese Voraussetzungen und schafft es so Transparenz gegenüber Interessenten und Kunden, dann erzeugt das Vertrauen. Für Unternehmen, die in dieser Branche tätig sind, müssen auf dieser Basis einheitliche Qualitätsstandards geschaffen werden, die von unabhängigen Fachleuten überprüft werden können. Ich halte es für sehr wichtig, dass in diesem Segment kein Grauer Markt entsteht. Hat er sich erst gebildet, werden häufig alle Hersteller und deren Kenntnisse und Produkte angezweifelt – obwohl objektiv alle Voraussetzungen erfüllt sind. Leider geraten dann auch die Anbieter in Verruf, die seriös arbeiten. Nach meiner Kenntnisnahme erfüllt die Gabriel-Technologie die zuvor genannten Merkmale und wird für die Bewältigung der bestehenden und vor uns liegenden Aufgaben auf diesem Sektor unverzichtbar sein. ●

* Dr. med. Kurt E. Müller studierte Medizin in Köln und Würzburg und verfügt über eine Facharzttausbildung für Dermatologie und Onkologie. Zudem spezialisierte er sich auf Umweltmedizin. Seit 1996 ist Dr. med. Müller Vorstand des Deutschen Berufsverbands der Umweltmediziner.

Digital? Ja, aber sicher!

Risiken durch elektromagnetische Strahlung erkennen und reduzieren,
Chancen der modernen digitalen Technologie nutzen.



Für Smartphones, Tablets,
Babyphones, WLAN,
drahtloses Zubehör usw.

Für Ihr Zuhause
(Schlafplätze, Wohn- und
Arbeitsbereiche)



Für Personen- und Lieferwagen,
Lastwagen, Wohnmobile und
Busse



Gabriel-Tech GmbH
Max-Planck-Straße 9
65779 Kelkheim (Taunus)
Deutschland

Telefon +49 6195 977733-0
info@gabriel-technologie.com
www.gabriel-technologie.com

Vital-Projekt
Ing. Manfred Kovacs
Föhrenseestraße 89
2700 Wiener Neustadt
Österreich

Telefon +43 2622 81088
austria@gabriel-technologie.com
www.gabriel-technologie.com

Gabriel-Tech Swiss GmbH
Esslenstrasse 3
8280 Kreuzlingen
Schweiz

Telefon +41 71 6668383
schweiz@gabriel-technologie.com
www.gabriel-technologie.com

Für ein gesundes Innenraumklima sorgen: Auf gute Atemluft achten und gleichzeitig Umweltbelastungen reduzieren

Text Jürgen Kupferschmid Bilder Gabriel-Tech GmbH, SfGU

Innenräume haben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen. Die Belastungen durch Feinstaub, Kohlendioxid, Mikroorganismen und elektromagnetische Strahlung sind einige der Faktoren, auf die es ankommt. Die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) untersucht auf wissenschaftlicher Basis, welche Effekte mit einem mobilen Luftreiniger zu erzielen sind, der mit der Gabriel-Technologie entstickt wurde (AIR Purifier CF-8609S). Damit lassen sich die durch 5G-Exposition verursachten Stressaktivierungen im Gehirn hochsignifikant verringern. Positive Auswirkungen auf die Konzentrationsleistungen sowie eine ebenfalls signifikante Reduzierung von Bakterien und Schimmelpilzen aus der Luft sind weitere Ergebnisse, die hieb- und stichfest gemessen werden konnten.

Mehr als 20 Stunden pro Tag verbringen Menschen hierzulande in geschlossenen Innenräumen – in der Wohnung, am Arbeitsplatz, im Kindergarten, in der Schule und Universität, im Auto, in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Einkaufen, beim Arzt sowie bei Freizeitaktivitäten, vom Kino über

das Restaurant bis hin zum Fitnessstudio. Laut einer «Innenraumluf-Info»⁽¹⁾ von raumluf.org verbringt der typische Mitteleuropäer lediglich 10% seiner Lebenszeit draussen. Die an diesem Paper beteiligten Institutionen kommen deshalb zum Schluss: «Aufgrund der langen Aufenthaltszeit in Innenräumen müssen wir besonders auf gute Atemluft achten. Um unsere Gesundheit zu erhalten, hat eine weitgehende Vermeidung unerwünschter Luftschadstoffe grosse Bedeutung.» Neben Luftverschmutzung, z. B. durch Feinstaub, haben mittlerweile auch durch Luft übertragbare Infektionskrankheiten ein starkes gesellschaftliches Bewusstsein erlangt.

Massnahmen klug koordinieren

So haben renommierte Forscher der Gesellschaft für Aerosolforschung (GAeF) in einem offenen Brief an führende deutsche Politiker⁽²⁾ eindringlich darauf hingewiesen, dass die grösste Gefahr, sich mit einem Virus anzustecken, «DRINNEN lauert». Unter Berücksichtigung der «goldenen Regeln zur Infektionsvermeidung» liessen sich die Übertragungen effektiv reduzieren. Zu den empfohlenen

Massnahmen, die es klug zu koordinieren gelte, zählen u. a. die Installation von Raumlufreinigern und Filtern in geschlossenen Räumen sowie häufiges Stoss- und Querlüften. Dazu schreibt die GAeF:

«Ein effektiver Prozess zur Verringerung der Partikelkonzentration in einem Raum – und damit in analoger Weise der Konzentration von virenhaltigen Aerosolpartikeln – ist die Verdünnung mit sauberer, partikelärmerer, d. h. virenfreier Luft.»

häufiges Stoss- und Querlüften:

Ein Indikator für die Notwendigkeit des Lüftens ist die kontinuierliche Messung der Kohlenstoffdioxid-Konzentration (CO₂). Laut der Kommission Innenraumhygiene des deutschen Umweltbundesamts zeigt sie unter normalen Bedingungen bei einem Wert von unter 1000 ppm einen hygienisch ausreichenden Luftwechsel an.

Lüftungsanlagen: Um eine Anreicherung

rung von Pathogenen im Innenraum zu vermeiden, ist nach Aussagen der GAeF eine permanente Kontrolle der Filtereffizienz unerlässlich: «Generell gilt für Lüftungsanlagen, dass sie regelmässig gewartet und Filter ausgetauscht werden müssen.»

Raumluftreiniger: Die GAeF empfiehlt, stets kritisch zu überprüfen, welchen Nachweis die Hersteller zur Wirksamkeit ihrer mobilen Luftreiniger erbringen. Eine europäische Prüfnorm für Luftreiniger existiert derzeit nicht, eine internationale IEC Norm sei aktuell in Vorbereitung.

Umwelt und Gesundheit

All diese Aspekte verdeutlichen, dass gute Atemluft in Innenräumen und die weitgehende Vermeidung von Umweltbelastungen die Effekte mehrerer zielgerichteter Massnahmen sind. Seit Gründung des Fachkurhauses «Seeblick» vor 30 Jahren liegt das Hauptaugenmerk nicht nur auf der Stoffwechseltherapie (GESUNDHEIT), sondern auch auf einem gesunden Innenraumklima (UMWELT). Das Schweizerische Bundesamt für Gesundheit (BAG) beschreibt gesundheitsbestimmende Aspekte der «Mensch-Umwelt-Beziehung» in einem Merkblatt:

1. **Biologische Faktoren:** Schimmelpilze, Milben, Legionellen
2. **Tageslicht:** Lichteinfall, Ausblick
3. **Klimatische Faktoren:** Luftwechsel, Luftfeuchtigkeit, Sonnenschutz
4. **Lärm:** Verkehrslärm, Raumakustik
5. **Strahlung:** Radon, Elektromog
6. **Fasern, Stäube:** Feinstaub, Asbest
7. **Chemische Faktoren:** Formaldehyd, Lösemittel, Biozide

Elektromog in Innenräumen

Neben Feinstaub und Luftwechsel wird im «Seeblick» auch der elektromagnetischen Strahlung (Elektromog) besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Sie zählt zu den «wichtigen Faktoren» für ein gesundes Innenraumklima, die nach BAG-Informationen für unser Wohlbefinden «zentral»



sind. Als eines der ersten Objekte in dieser Grösse wurde in der Schweiz das Fachkurhaus und Ausbildungszentrum mit der wissenschaftlich anerkannten Gabriel-Technologie komplett entstört. In einem umfangreichen Projekt fanden dort bereits im September 2012 die ersten Vormessungen statt – für die Schlafbereiche in allen 31 Gästezimmern, in der Eingangshalle, in den Aufenthalts- und Schulungsräumen sowie für die Flure, Büros, Besprechungszimmer und die Arztpraxis. Auf dieser Basis konnten sämtliche Räume dann im Dezember 2013 wirksam entstört werden. Nach einer Nachmessung im Dezember 2014 wurde das Projekt im Juni 2015

mit einem umfangreichen Gesamtbericht und der Verleihung eines Zertifikats abgeschlossen.

Frische Luft zum Atmen

Auch dem Lüften und der Lüftungsanlage trägt der «Seeblick» Rechnung – unter Einbezug der fachlichen Expertise von Harry Tischhauser. Der frühere Inhaber der Lüftungsreinigungsfirma TK 3000 AG, Gründer des Schweizerischen Vereins Luft- und Wasserhygiene (SVLW) und Betreiber der unabhängigen Plattform MeineRaumluft.ch ist seit mehr als 15 Jahren regelmässig im Fachkurhaus zu Gast, um in seine eigene Gesundheit zu investieren. „Neben reinem Wasser, einer optimalen

Wissenswertes

Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen sowie ausreichend Bewegung gehört auch schadstofffreie Luft zum Atmen dazu“, sagt der Pionier für Raumluftechnik und -qualität. Dabei lautet seine Empfehlung für gute Konzentration und hohe Aufmerksamkeit im Seminarraum: Regelmässig Frischluft in die Räume lassen – stündlich für mehrere Minuten die Fenster öffnen! Ein Rat, der anhand der gemessenen CO₂-Werte konsequent befolgt wird: «Vor den Vorträgen wird jeweils gut gelüftet – da sich das Fachkurhaus in einer ländlichen Region befindet und mitten im Grünen liegt, kann man die Luftqualität insgesamt als sehr gut betrachten», so die Einschätzung des Experten. Die einzige Lüf-

tungsanlage im Gebäude, die sich im Tepidarium befindet, wird regelmässig fachmännisch gereinigt. Massnahmen wie diese tragen dazu bei, Umweltbelastungen in Innenräumen messbar zu reduzieren.

Pilotstudie und Leistungsbeurteilung

Unter Leitung der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) sowie in Kooperation mit der Gabriel-Tech GmbH wird seit Februar 2021 wissenschaftlich untersucht, welche Effekte mit einem mobilen Luftreiniger zu erzielen sind, der mit der Gabriel-Technologie entstört wurde (AIR Purifier CF-8609S). Dies erfolgt auch mit der Intention, die «Goldenen Regeln zur Infektions-

vermeidung» nach GAeF in möglichst vielen Bereichen umzusetzen – über die bereits strengen Vorschriften des Gesetzgebers hinaus. Nach Aussagen der Kognitions- und Neurowissenschaftlerin Dr. Diana Henz standen mehrere Forschungsfragen im Mittelpunkt einer Pilotstudie sowie einer Leistungsbeurteilung:

a) Pilotstudie:

1. Kann dieser mobile Luftreiniger mit Applikation der Gabriel-Technologie die Wirkung von elektromagnetischer Strahlung auf das Gehirn – u. a. durch 5G – reduzieren?
2. Wie wirkt sich die Anwendung des AIR Purifier CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie auf die Konzentrationsleistung aus – auch im Vergleich mit der FFP2-Maske?

b) Leistungsbeurteilung:

Unter der Leitung von Prof. Dr. Brigitte König (Institut für Medizinische Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie am Universitätsklinikum Leipzig) konnten im Rahmen dieses wissenschaftlichen Experiments zwei weitere Forschungsfragen geklärt werden:

1. Filtert der AIR Purifier CF-8609S Bakterien und Schimmelpilze aus der Luft?
2. Führt die Anwendung dieses mobilen Luftreinigers zu einer Reduktion von Mikroorganismen in der Luft – einschliesslich Schimmelpilzen?

Die Ergebnisse in der Zusammenfassung:

a) Pilotstudie:

1. Bei 5G-Exposition ohne Schutzmassnahme zeigen die Ergebnisse der Messungen mit einem mobilen Elektroenzephalogramm (EEG, ANT neuro, 64 Elektroden) sehr starke Stressaktivierungen im Gehirn – vor allem in den tieferliegenden Gehirnregionen (limbisches System). Die durch 5G-Exposition (Apple iPhone 12 Pro) ausgelösten Stressaktivierungen werden bei Anwendung des AIR Purifier CF-8609S



mit Applikation der Gabriel-Technologie hochsignifikant reduziert. Aktivierungen im limbischen System treten bei den Probanden nicht mehr auf. Deshalb ist zu erwarten, dass Folgeeffekte – z. B. eine Veränderung hormoneller und immunologischer Regelkreisläufe – damit ebenfalls deutlich reduziert werden können. Ohne Applikation der Gabriel-Technologie treten diese schützenden Effekte gegen die 5G-Strahlung bei Anwendung dieses mobilen Luftreinigers nicht auf.

2. Bei Anwendung des AIR Purifier CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie zeigen die Ergebnisse bessere Konzentrationsleistungen (grösseres Bearbeitungsvolumen, geringere Fehlerquoten) gegenüber der Anwendung der FFP2-Maske (Henz, 2021 in Psychophysiology, ⁽⁵⁾).

b) Leistungsbeurteilung:

Ebenso werden bei Anwendung des AIR Purifier CF-8609S

1. Bakterien und Schimmelpilze aus der Luft gefiltert,
2. Mikroorganismen in der Luft – einschliesslich Schimmelpilze – signifikant reduziert.

⁽¹⁾ Information «Innenluftqualität und Gesundheit» aus der Reihe «Innenraumluft-Info», entwickelt im Rahmen eines Projektes des österreichischen Bundesministeriums für Land und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW)

⁽²⁾ «Ansteckungsgefahren aus Aerosolwissenschaftlicher Perspektive», offener Brief an die Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland, Dr. Angela Merkel, an die Ministerpräsidenten und Ministerpräsidentinnen der Länder, an den Bundesgesundheitsminister Jens Spahn sowie die Gesundheitsminister und Gesundheitsministerinnen der Länder vom 11. April 2021

⁽³⁾ «Positionspapier der Gesellschaft für Aerosolforschung zum Verständnis der Rolle von Aerosolpartikeln beim SARS-CoV-2 Infektionsgeschehen»

⁽⁴⁾ Erfüllt sind:

- Verordnung (EG) Nr. 1275/2008 der Kommission vom 17. Dezember 2008
- Verordnung (EU) Nr. 801/2013 der Kommission vom 22. August 2013 zur Änderung der Verordnung (EG) Nr. 1275/2008
- RoHS-Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011
- Delegierte Richtlinie (EU) 2015/863 der Kommission vom 31. März 2015
- Europäische Norm für die Klassifizierung der Schwebstofffilter EN 1822-1:2009.

⁽⁵⁾ Henz, D. (im Druck). Maintenance of EEG theta/beta ratio and attentional performance in application of a hepa/UV air purifier compared to wearing the FFP2 face mask. Psychophysiology, SI.

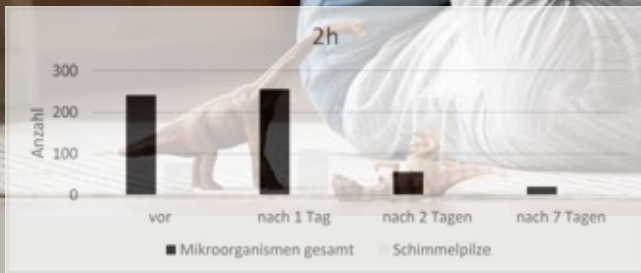


Integrierte technische Lösungen mit der Gabriel-Technologie

Ein Kommentar von Andreas Hefel, Präsident der SfGU

«Es sind viele Faktoren, die die Luftqualität in Innenräumen beeinflussen – das geht weit über infektiöse Aerosole hinaus. Die CO₂-Sättigung spielt eine entscheidende Rolle. Mikroorganismen, Schimmelpilze und Bakterien ebenfalls. Bei Allergiegeplagten die Pollenbelastung. Und wenn wir dieses Thema ganzheitlich betrachten, dann dürfen wir auch den Einfluss von elektromagnetischen Feldern – den sog. «Elektrosmog» – nicht ausser Acht lassen. Aus diesem Grund unterstützt die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) dieses Pilotprojekt, das erstmals Luftreinigung und die Reduktion von elektromagnetischer Strahlungsbelastung miteinander kombiniert. Wir wa-

ren sehr neugierig darauf, welche Effekte auf einer wissenschaftlichen Grundlage gemessen werden können. Die wirksame Reinigung der Luft ist das eine. Das können die Geräte vieler Hersteller sehr gut. Das andere ist die gleichzeitige Verringerung der Stressaktivierung im Gehirn, die durch technisch erzeugte elektromagnetische Felder verursacht wird. Die Messung mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) hat eindeutig den Nachweis erbracht, dass ein mit der Gabriel-Technologie entstörrter mobiler Luftreiniger eine signifikante Wirkung entfaltet. Dieses Resultat hat uns erstaunt. Aufgrund dieser Ausgangslage werden weitere Untersuchungen folgen – auch mit anderen Medien, wie z. B. Wasser. Für uns stellt sich dabei die Frage, wie die wissenschaftlich anerkannte Gabriel-Technologie als Teil von integrierten technischen Lösungen noch weiter verbreitet werden kann. Im Zentrum steht dabei die Reduktion von Umwelt- und Schadstoffbelastungen.» ●



Bei Anwendung des AIR Purifier CF-8609S werden Mikroorganismen aus der Luft gefiltert. Bei Schimmelpilzen sind die Effekte absolut signifikant.

Testnachweise erbracht

Darüber hinaus erfüllt dieser mobile Luftreiniger gängige Normen, Verordnungen und Richtlinien, die eine Vielzahl von Anforderungen abdecken – vom Stromverbrauch im Bereitschafts- und Aus-Zustand über die beschränkte Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten bis hin zur Abscheidung von Schwebstoffen aus der Luft, wie z. B. Viren und Aerosole. Dies belegen mehrere Testnachweise des «Korea Institute of Industrial Technology (KITEch)» sowie

von «Eurofins Consumer Product Testing»⁽⁴⁾. Der AIR Purifier CF-8609S arbeitet mit einem Schwebstofffilter der Partikelfilterklasse 14 (Hepa14-CS). Demnach liegt der Abscheidegrad (gesamt) bei 99,995%. Dies wurde auch durch einen KITEch-Testreport bestätigt.

Aufgrund der hohen Wirksamkeit auf verschiedenen Gebieten wird der getestete Luftreiniger auch im SALUSMED®-Netzwerk der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) zum Einsatz kommen. Dazu erklärt Präsident Andreas Hefel: «Co-

rona hat uns gelehrt, dass Aerosole aus der Atemluft ein Risikofaktor für eine Infektion sind – insbesondere in geschlossenen Innenräumen, wo viele Menschen sich aufhalten. Wir werden deshalb einige dieser Geräte im Fachkurhaus «Seeblick» aufstellen, z. B. im Seminarraum. Und wir statten zumindest die Konferenzräume der Hepart AG mit diesem Gerät aus, obwohl auch dieses Gebäude mit der Gabriel-Technologie bereits komplett entstört ist. In der heutigen Zeit ist das ein Muss.» ●

Stressaktivierung im Gehirn - ausgelöst durch 5G-Exposition (Apple iPhone 12 Pro)



Der All-in-One für Luft- reinigung und Entstörung.



GABRIEL-TECH

Der erste Luftreiniger mit Gabriel-Technologie.



Perfekte
Leistung zum
besten Preis:
950,00 Euro
inkl. gesetzliche MwSt.

5% Rabatt
für Leser*innen
von „Meine
Gesundheit“

Zum ersten Mal gibt es die einzigartige Gabriel-Technologie in einem Luftreiniger. Durch die integrierte Entstörungstechnologie lässt der CF-8609S andere Luftreiniger hinter sich.

- Entfernt 99,99% der Schadstoffe aus der Luft
- Befreit Ihre Räume signifikant von elektromagnetischen Belastungen
- Die Entstörung des mobilen Gabriel-Luftreinigers führt dazu, dass das Gehirn vor hochfrequenten elektromagnetischen Feldern (5G) wirksam geschützt ist und damit Ihre kognitive Leistungsfähigkeit aufrechterhalten werden kann.
- Die Wirksamkeit der Gabriel-Technologie ist international wissenschaftlich anerkannt.

Sind Sie interessiert? Dann besuchen Sie unsere Webseite
www.gabriel-technologie.com

Mit dem Rabatt-Code **Meine-Gesundheit-2021** erhalten Sie als Leser*in von „Meine Gesundheit“ einen Rabatt von 5% auf den Gabriel-Luftreiniger CF-8609S (Aktionszeitraum: 1.8.2021 bis 31.12.2021).

Weitere
Informationen



ISO 9001
Zertifiziertes
Qualitätsmanagementsystem
www.tuev-sued.de/lms-zert

Gabriel-Tech GmbH · Max-Planck-Straße 9 · 65779 Kelkheim (Taunus) · Deutschland

Luftreiniger mit Entstörungs-Technologie schützt nachweislich vor Elektrosmog

Das Infektionsrisiko durch Aerosolpartikel lässt sich durch filtergestützte Luftreiniger erheblich reduzieren. Durch die wirksame Entstörung dieser elektronischen Geräte kann darüber hinaus ein erheblicher Mehrwert für den Nutzer generiert werden. Im Interview erklärt die Kognitions- und Neurowissenschaftlerin Dr. Diana Henz, welche signifikanten Effekte damit zu erzielen sind – der wirksame Schutz des Gehirns vor hochfrequenten elektromagnetischen Feldern (5G) und der Erhalt der vollen Konzentration. **Interview** Jürgen Kupferschmid **Bilder** Gabriel-Tech GmbH, SfGU



Zur Person: Seit mehreren Jahren erforscht die Kognitions- und Neurowissenschaftlerin Dr. Diana Henz die Wirkung von elektromagnetischer Strahlung auf den menschlichen Organismus – u. a. im Auftrag der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)

Frau Dr. Henz, um die Aerosolkonzentration in Innenräumen zu reduzieren, kommen vermehrt mobile Luftreiniger zum Einsatz. In einer Pilotstudie haben Sie untersucht, welche zusätzlichen Effekte durch die Integration einer Entstörungs-Technologie erzielt werden können. Welche Fragen standen dabei im Mittelpunkt?

Dr. Diana Henz: Bei dieser Pilotstudie standen zwei Forschungsfragen im Fokus. Zum einen: Kann ein mit der Gabriel-Technologie entstörter Luftreiniger (AIR Purifier CF-8609S) die Wirkung von elektromagnetischer Strahlung auf das Gehirn reduzieren? Und: Wie wirkt sich diese wissenschaftlich anerkannte Entstörungs-Technologie auf die Konzentrationsleistung der Probanden aus – im direkten Vergleich mit der FFP2-Maske? Da filtergestützte Luftreiniger (Hepa14) die Aerosolkonzentrationen in Innenräumen erheblich verringern können ⁽¹⁾, verzeichnen sie seit geraumer Zeit eine stark steigende Nachfrage. Immer mehr Büroräume, Arztpraxen, Fitnessstudios und Lernräume werden mit solchen elektroni-

schon Geräten ausgestattet. Aufgrund dieser zunehmenden Verbreitung war für uns interessant herauszufinden, ob damit noch weitere Effekte zu erzielen sind – insbesondere mit Blick auf das Thema «Elektrosmog», das ebenfalls sehr gesundheitsrelevant ist.

Wie hängen elektromagnetische Strahlung und die Konzentrationsleistung miteinander zusammen? Und in welchem Kontext steht diese Pilotstudie mit dem mobilen Luftreiniger AIR Purifier CF-8609S?

Dr. Diana Henz: Im Auftrag der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) haben wir bereits 2016/17 an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz untersucht, wie sich elektromagnetische Strahlung, die durch Mobilfunk erzeugt wird, auf die Gehirnaktivität auswirkt. Erstmals konnte mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) nicht nur unter Ruhe-, sondern auch unter Arbeitsbedingungen gemessen werden. Zu erkennen war eine starke Stressaktivierung im Gehirn. Ohne wirksame Gegenmassnahmen kann dies die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen.

Ebenfalls haben wir damals den Nachweis erbracht, dass das Gehirn bei Anwendung einer Entstörungs-Technologie (Gabriel-Technologie) seinen natürlichen Grundrhythmus – und damit auch die natürliche Konzentrationsleistung – weitgehend aufrechterhalten kann. Die Erkenntnisse aus dieser wissenschaftlich publizierten Doppelblindstudie⁽²⁾ haben Anlass gegeben, die untersuchten Fragestellungen in relevanten Lebensbereichen weiter zu überprüfen – also etwa durch das Tragen einer FFP2-Maske unter Arbeitsbedingungen. Die vorliegende Pilotstudie mit dem mobilen Luftreiniger reiht sich in dieses vielfältige Themengebiet ein.

Seit 2016/17 ist die Digitalisierung stark vorangeschritten – auch mit Blick auf die neue Mobilfunktechnologie 5G. Was haben Sie gemessen und wie sind Sie dabei vorgegangen?

Dr. Diana Henz: Bei einer 15-minütigen 5G-Exposition mit einem «Apple iPhone 12 Pro» zeigen die Ergebnisse sehr starke Stressaktivierungen im Gehirn – vor allem in den tieferliegenden Gehirnregionen wie dem limbischen System. Gemessen wurde dies mit einem mobilen Elektroenzephalogramm (EEG) mit 64 Elektroden. Bei gleichzeitiger Anwendung eines mit der Gabriel-Technologie entstörten «AIR Purifier CF-8609S» können diese Effekte hochsignifikant reduziert werden. Aktivierungen im limbischen System waren bei den Probanden aufgrund dieser Massnahme nicht mehr

zu erkennen. Dagegen ergab die Vergleichsmessung mit einem nichtentstörten Kontrollgerät keinerlei Hinweise auf eine schützende Wirkung gegen die 5G-Strahlung. Bei einigen Probanden nahm die Strahlungsbelastung sogar zu, weil der Luftreiniger ja auch Elektromog produziert. Ergänzend zu seinen Grundeigenschaften ist dies somit eine Zusatzfunktion mit erheblichem Mehrwert. Denn: Hochfrequente elektromagnetische Felder – insbesondere die 5G-Strahlung – können im Gehirn zentrale Steuerungsmechanismen beeinträchtigen. Aus einem Feldversuch im 5G-Testfeld in Darmstadt wissen wir zum Beispiel, dass sie sehr tief in das Gehirn eindringt und auch das limbische System erreicht⁽³⁾. Das kann z. B. hormonelle Regelkreisläufe, Neurotransmittersysteme und das Immunsystem beeinflussen.

Dabei haben Sie es aber nicht bewenden lassen und sind stattdessen noch tiefer ins Thema eingestiegen. Aus welchem Blickwinkel und mit welchen Methoden haben Sie die Konzentrationsfähigkeit analysiert?

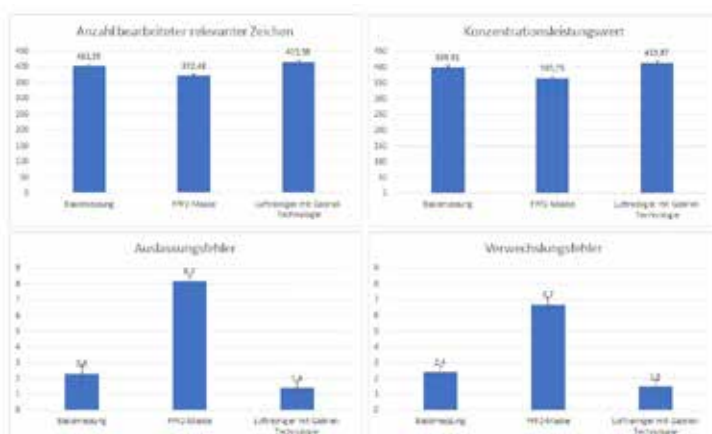
Dr. Diana Henz: An den Probanden haben wir mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) auch getestet, wie sich ein mit der Gabriel-Technologie entstörter Luftreiniger auf die kurzfristige Konzentrationsfähigkeit auswirkt. Zum Vergleich haben wir eine reale Alltagssituation gewählt, die den Empfehlungen und Vorschriften im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 ent-

spricht, d. h. das Tragen von FFP2-Masken beispielsweise am Arbeitsplatz oder in der Schule. Das haben wir mit einem 5-minütigen Konzentrationstest erfasst (D2), der in der psychologischen Diagnostik standardmässig eingesetzt wird. Um diese neuen Erkenntnisse zu gewinnen, gab es drei verschiedene Testbedingungen: Eine Basismessung ohne FFP2-Maske und ohne Einsatz eines mobilen Luftreinigers. Im weiteren Verlauf folgten dann 15-minütige Messungen – einmal mit FFP2-Maske und einmal mit dem «AIR Purifier CF-8609S» inklusive Gabriel-Technologie. Alle Probanden, darunter auch zwei Jugendliche, waren neurologisch gesund.

Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen – wie hat sich das Tragen einer FFP2-Maske während dieses kurzen Konzentrationstestes ausgewirkt?

Dr. Diana Henz: Beim Tragen der FFP2-Maske haben wir bei 5 von 6 Probanden einen Leistungseinbruch festgestellt, d. h. sie bearbeiteten die Aufgaben des Konzentrationstests langsamer und haben dabei auch mehr Flüchtigkeitsfehler gemacht. Die Ergebnisse aus dem EEG zeigen starke Theta-Aktivierungen vor allem in den frontalen Arealen des Gehirns. Sie sind ein Indikator für Ermüdung und das Abschweifen der Gedanken. Fokussiert und konzentriert zu arbeiten ist eine Schlüsselkompetenz, die unter diesen Bedingungen nur eingeschränkt abgerufen werden kann. Auch Jugendliche sind davon betroffen. Daraus ergibt sich nun die Frage, wie sich das Tragen der FFP2-Maske längerfristig auf die Konzentrationsfähigkeit, auf die Ermüdungskurve und das Leistungsvermögen auswirkt. Wie sieht es nach einer Stunde aus? Wie sieht es nach acht Stunden aus? Es ist auch interessant herauszufinden, ob es Menschen gibt, die mit ihrem Gehirn empfindlicher darauf reagieren als andere.

Welche Effekte konnten nun mit diesem entstörten Luftreiniger erzielt werden? Und: Gab es Parallelen zu der Doppelblindstudie 2016/17?



Dr. Diana Henz: Gegenüber dem Tragen einer FFP2-Maske konnte mit dem entstörten Luftreiniger (Gabriel-Technologie) eine signifikant bessere Leistung in den getesteten Parametern erzielt werden: beim Arbeitsvolumen, bei der Anzahl der Auslassungs- und Verwechslungsfehler und auch beim Konzentrationsleistungswert. Die Effekte, die in den frontalen Arealen des Gehirns festgestellt wurden, sind ebenfalls hochsignifikant – es sind dort so gut wie keine Stressaktivierungen durch 5G zu erkennen. Das bedeutet: Bei Anwendung des entstörten «AIR Purifier CF-8609S» kann die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere die Konzentrationsleistung, aufrechterhalten werden. Verglichen mit der Basismessung waren die Ergebnisse sogar noch etwas besser, d. h. mehr Arbeitsvolumen und weniger Fehler. Das Gehirn befindet sich also in seinem normalen Funktionsmodus. Dieser Effekt ist auf die Gabriel-Technologie zurückzuführen – wir haben ihn bereits bei der Doppelblindstudie gesehen. Was wir auch registriert haben: Die Wirkung setzt sehr schnell ein.

Welchen wissenschaftlichen Erkenntnisstand haben Sie mit Ihrer Pilotstudie nun erreicht?

Dr. Diana Henz: Diese Pilotstudie ist für uns ein erster Anhaltspunkt, um subjektive Eindrücke dingfest zu ma-

chen. Nicht wenige Menschen äussern ja die Vermutung, dass sie sich beim Tragen der FFP2-Maske nicht mehr so gut konzentrieren können. Im EEG hat sich sehr deutlich gezeigt, dass das Gehirn bereits nach 30 Sekunden in einen Dämmerzustand gerät. Man ist folglich nicht mehr voll handlungsfähig, muss am Arbeitsplatz oder in der Schule aber trotzdem die volle Leistung erbringen. Bildlich gesprochen drückt das Gehirn gleichzeitig auf die Bremse und aufs Gaspedal. Daraus resultiert ein Ungleichgewicht, das zu Kopfschmerzen und anderen Symptomen führen kann. Wir werden unseren Datensatz im Laufe des Jahres noch erweitern – auch durch zusätzliche Messungen im Auto. Die Ergebnisse sollen dann wie bei vorhergehenden Studien auf diesem Gebiet wissenschaftlich publiziert werden. Der aktuelle Erkenntnisstand lässt sich folgendermassen zusammenfassen: Die Entstörung des mobilen Luftreinigers «AIR Purifier CF-8609S» mit der Gabriel-Technologie führt dazu, dass das Gehirn der Anwender vor hochfrequenten elektromagnetischen Felder (5G) wirksam geschützt und damit die kognitive Leistungsfähigkeit aufrechterhalten werden kann. Die Ergebnisse der Luftreiniger-Studie sind bereits zur wissenschaftlichen Publikation im International Journal of Psychophysiology eingereicht⁽⁴⁾. ●

Mittlere Leistungsdichten in $\mu V^2/Hz$ der EEG-Aktivierungen in spezifischen Gehirnarealen, im Gamma-Band (31-100 Hz) durch 5G-Exposition für die Testbedingungen:

iPhone12 Pro iP, hone12 Pro mit Luftreiniger CF-8609S und iPhone12 Pro mit Luftreiniger CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie. Bei Anwendung des iPhone12 Pro und des iPhone12 Pro mit Luftreiniger CF-8609S zeigen die Ergebnisse starke Stressaktivierungen im Gamma-Band in allen getesteten Gehirnarealen. Wird der Luftreiniger CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie verwendet, dann sind die Stressaktivierungen in allen getesteten Gehirnarealen signifikant reduziert.

	Limisches System	Frontal	Zentral	Temporal	Parietal	Okzipital
iPhone 12 Pro	46,83	15,62	38,47	42,54	48,52	46,20
iPhone 12 Pro + Luftreiniger CF-8609S ohne Applikation	51,37	16,88	41,31	47,35	54,15	49,63
iPhone 12 Pro + Luftreiniger CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie	0,07	0,18	5,48	3,69	4,26	2,12

EEG-Messungen SFGU-Studie 02/2021

EG-Quellenaktivierungen bei 5G-Exposition durch das iPhone12 Pro

- ohne Schutzmassnahme (links)
- bei Anwendung des Luftreiniger CF-8609S (Mitte)
- und den Luftreiniger CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie (rechts).

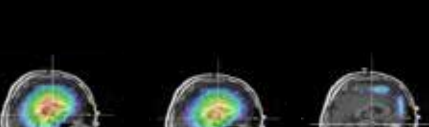
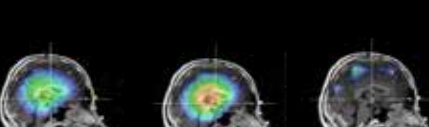
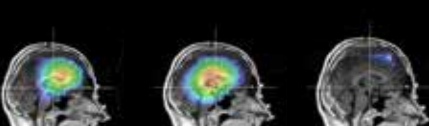
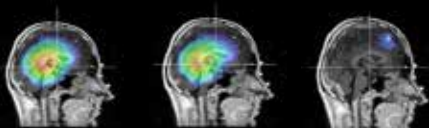
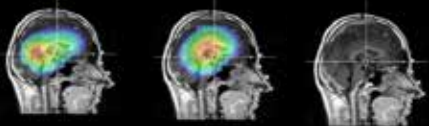
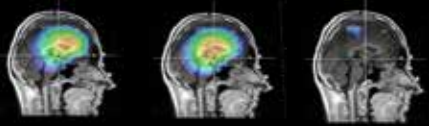
Bei 5G-Exposition ohne Schutzmassnahme zeigen die Ergebnisse sehr starke Aktivierungen, vor allem in den tieferliegenden Gehirnregionen (limbisches System). Die durch 5G-Exposition ausgelösten Stressaktivierungen werden bei Anwendung des Luftreinigers CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie deutlich reduziert. Aktivierungen im limbischen System treten bei den Probanden nicht mehr auf. Bei Anwendung des Luftreinigers CF-8609S ohne Applikation der Gabriel-Technologie treten die schützenden Effekte gegen die 5G-Strahlung nicht auf.

Rot = sehr starke Aktivierung,
Blau = sehr geringe Aktivierung

iPhone 12 Pro

iPhone 12 Pro
+
Air Purifier
CF-8609

iPhone 12 Pro
+
Air Purifier
CF-8609
+
Gabriel-
Technologie



EEG-Messungen SFGU-Studie 02/2021 EEG Theta-Aktivität

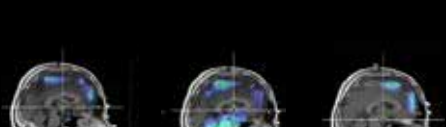
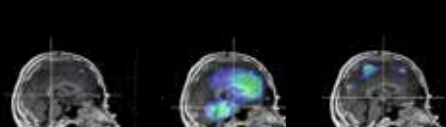
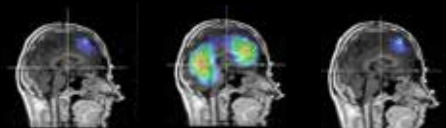
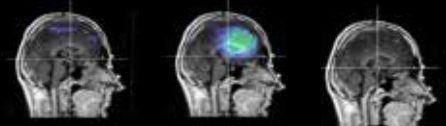
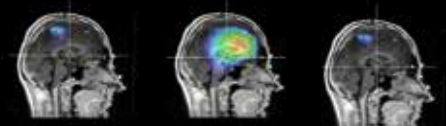
Basismessung

FFP2-Maske

Air Purifier
CF-8609
+
Gabriel-
Technologie

EEG-Quellenaktivierungen

- während der Basismessung (links)
- bei Anwendung der FFP2-Maske (Mitte)
- und des Luftreinigers CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie



Bei Anwendung der FFP2-Maske zeigen die Ergebnisse starke Aktivierungen, vor allem in den frontalen Arealen des Gehirns. Diese Effekte treten bei Anwendung des Luftreinigers CF-8609S mit Applikation der Gabriel-Technologie nicht auf. Wie in der Basismessung, befindet sich das Gehirn in seinem normalen Funktionsmodus.

Rot = sehr starke Aktivierung,
Blau = sehr geringe Aktivierung

Gabriel-Objektberatung: Strahlungsquellen in Wohnräumen ausfindig machen und wirksam entstören

Interview Jürgen Kupferschmid Bilder Robin Keller

Ariane Lüthi und Frans Claes zählen zur Weltspitze des Mountainbike-Sports. Den grössten Teil des Jahres sind sie international auf Reisen: Wettkämpfe, Trainingslager, Sponsoren-Termine. Das häufige Unterwegssein macht die Zeit in ihrem gemeinsamen Zuhause am Thunersee besonders wertvoll. Mit ihrer Wohnung haben sie sich einen Kraftort erschaffen, um sich zu erholen. Dabei ist Regeneration für die beiden ein vielschichtiger Begriff. Er beinhaltet auch das Messen und Entstören von «Elektrosmog» in ihren Privaträumen. Der ausgewiesene Experte Harry Roos* hat dort eine Gabriel-Objektberatung durchgeführt. Im Interview erläutert er die Messwerte und was sie zu bedeuten haben.

Herr Roos, ein gesunder Schlaf ist besonders wichtig, um optimal zu regenerieren und ein robustes Immunsystem aufzubauen. Welchen Einfluss hat «Elektrosmog» auf die entsprechenden Prozesse im Körper?

Harry Roos: Schon sehr lange weisen Experten auf mögliche Folgen von elektrischen Wechselfeldern auf den Stoffwechsel hin, z. B. was die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin anbelangt. Dieser Botenstoff ist ein bedeutender Regulator essentieller Prozesse, z. B. mit Blick auf den Schlaf, das Immunsystem und die Psyche.

Wodurch werden diese elektrischen Wechselfelder hervorgerufen und auf welche Strahlungsquellen sind Sie im Schlafzimmer von Ariane und Frans gestossen?

Harry Roos: Hervorgerufen werden sie durch Strom – angeschlossene Stromkabel, Stecker oder Elektrogeräte. Wie bei fast 90 Prozent aller Messungen in Privathaushalten, hat sich auch bei Ariane die Nachttischlampe als eines der grossen Übel herausgestellt. Statt der angestrebten 5 Volt pro Meter haben wir in diesem Bereich 224 Volt pro Meter gemessen. Diese elektrischen Wechselfelder sind als extrem auffällig zu bewerten. Das erklärt auch die hohe Belastung in ihrem Kopfbereich. Die Auswirkungen auf die Gehirnaktivität können gravierend sein.

Die Erkenntnis, dass von konventionellen Lampen ein Gesundheitsrisiko ausgeht, dürfte unter Nicht-Experten noch nicht weit verbreitet sein ...

Harry Roos: Ja, das ist so. Lampen zäh-

len definitiv zu den starken Strahlungsquellen – es ist also nicht immer nur das Handy auf dem Nachttisch. Die Verbraucher werden über die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken aber so gut wie gar nicht aufgeklärt. Beim Kauf einer neuen Lampe wird deshalb meistens nur darauf geachtet, dass sie schön und billig ist. Billig ist dann eben auch die Herstellung – von nicht abgeschirmten Kabeln bis hin zur kompletten elektrischen Installation.

Welche Belastung haben Sie denn am Schlafplatz gemessen und wie sind die Werte einzuordnen?

Harry Roos: Im Bett von Ariane und Frans habe ich jeweils eine 9 Punkt-Rastermessung durchgeführt, um zu sehen wie sich das niederfrequente elektrische Wechselfeld verteilt – über die gesamte Liegefläche hinweg. Aufgrund der präzisen Messwerte steht fest: Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist unter diesen Gegebenheiten nicht möglich. Verglichen mit den baubiologischen Richtwerten von 0,3 bis 5 Volt pro Meter ist der gesamte Schlafplatz als stark bis extrem auffällig zu bewerten. Mit mehr als 70 Volt pro Meter haben wir in Arianes Kopfbereich die mit Abstand höchste Belastung festgestellt. Auf der gegenüberliegenden Seite von Frans waren es fast 50 Volt pro Meter und nur in der Bettmitte etwas mehr als 10 Volt pro Meter.

Worauf kommt es an, um diese hohen Werte nun wirksam nach unten zu korrigieren?

Harry Roos: Besonders wichtig ist der

Stecker. Je nach Steckerposition können die Lampen nämlich auch im ausgeschalteten Zustand unter Strom stehen und starke elektrische Wechselfelder erzeugen. Zweipolige Schalter mit der Gabriel-Technologie («Zweiphasenschalter») zählen zu den effektivsten Entstörungsmassnahmen am Schlafplatz. Die Nachttischlampe ist damit in jedem Fall spannungsfrei.

Welche Rolle spielt die Gabriel-Technologie bei der Entstörung eines Schlafplatzes ausserdem?

Harry Roos: Am Schlafplatz wirkt die Gabriel-Technologie auf einem weiten sehr bedeutenden Gebiet absolut signifikant – dem Erdmagnetfeld. Es stellt eine der wichtigsten stabilisierenden Quellen des Lebens dar und sollte deshalb möglichst harmonisch sein. Bereits einige Wochen vor der Erstmessung hat Ariane ihr Bett mit Gabriel-Chips selbst entstört. Deshalb haben wir hier eine recht gute Ausgangslage vorgefunden – im Gegensatz zum elektrischen Wechselfeld.

Nochmals zurück zum Nachttisch.

Angenommen, jemand lädt dort über Nacht sein Smartphone auf.

Wie wirkt sich das aus?

Harry Roos: Um diesen Ladeeffekt zu veranschaulichen, haben wir im Wohn- und Essbereich ein Smartphone-Experiment durchgeführt. Es hätte genauso gut im Schlafzimmer stattfinden können. Im ersten Schritt haben wir bei dem Handy mit Akku und im Umfeld das niederfrequente elektrische Wechselfeld gemessen, wie bereits bei der Nachttischlampe. Mit 10,6 Volt pro Meter lag das Ergebnis im schwach auffälligen Bereich. Im zweiten Schritt haben wir dieses Mobilfunkgerät dann über das Ladekabel an das Stromnetz angeschlossen. Mit einem speziellen Filter zeigte die erneute Messung eine Belastung in Höhe von 510 Volt pro Meter an! Zur Erinnerung: Bei Arianes Nachttischlampe waren es 224 Volt pro Meter. Und wie gesagt: Dabei handelt es sich «nur» um das niederfrequente elektrische Wechselfeld. Zusätzlich muss auch noch die eigentliche Handystrahlung betrachtet werden. Dazu messen wir die örtliche hochfre-

quente Strahlungsdichte, die sog. elektromagnetischen Wellen (HF).

Was haben Sie hier festgestellt?

Harry Roos: In einer Verlaufsmessung haben wir sämtliche Einflüsse durch Funknetze gemessen, die während rund 6 Minuten im Wohn- und Essbereich wirksam waren. Auffallend ist ein extremer «Peak», d. h. der Messwert schnellte kurzfristig empor bis auf fast 4 000 Mikrowatt pro Quadratmeter. Zum Vergleich: Nach den Bau biologischen Richtwerten für Schlafbereiche gilt eine Strahlungsdichte von 0,1 bis 10 Mikrowatt pro Quadratmeter als schwach auffällig – alles darüber ist als stark (10 bis 1 000) oder extrem auffällig (über 1 000) zu bewerten. Die Vermutung liegt nahe, dass es sich beim dem «Peak» um ein 5G-Netz handelte. Mit der Gabriel-Technologie wirken wir Folgeeffekten nachweislich entgegen, die z. B. für Stress im Gehirn sorgen. Zu diesem Zweck haben auch Ariane und Frans ihre Smartphones mit dem Gabriel-Chip 5G entstört.

Stichwort 5G – ein Thema, das nach wie vor sehr kontrovers und zum



Die Gabriel-Technologie entstört messbar schädliche Wechselwirkungen («Elektrosmog»).

Teil sehr emotional diskutiert wird. Wie haben Sie sich diesem neuen Mobilfunkstandard angenähert?

Harry Roos: Da wir uns nicht an Spekulationen über die Wirkung von 5G auf den Menschen beteiligen, haben wir auch auf diesem Gebiet zuerst einmal Forschungsarbeiten initiiert. Beispielsweise konnten wir in einem realen 5G-Testfeld in Darmstadt im Dezember 2019 erstmals messen, wie sich der neue Mobilfunkstandard auf die Gehirnaktivität auswirken kann. In diesem wissenschaftlichen Experiment kam bei elektrosensiblen Probanden ein mobiles «high-density EEG» mit 128 Elektroden zum Einsatz. Wie bei Ariane und Frans zuhause, können wir parallel dazu mit unserem Messequipment 5G-Frequenzbereiche bis zu 10 Gigahertz messen. Zum Vergleich: Heute bewegt sich das verfügbare 5G-Netz in einem Spektrum zwischen 3,4 und 3,6 Gigahertz. Das ist allerdings noch lange nicht das Ende der Fahnenstange: Bei der deutschen Bundesnetzagentur können seit dem 1. Januar 2021 5G-Frequenzen im Bereich

26 Gigahertz beantragt werden. **Sie haben bereits erwähnt, dass es einen Zusammenhang zwischen elektromagnetischer Strahlung durch Mobilfunk und Stress im Gehirn gibt. Worauf beruht Ihre Aussage? Und: Was können Menschen tun, um sich davor zu schützen?**

Harry Roos: Mit unseren Studien haben wir mehrfach nachgewiesen, dass elektromagnetische Strahlung durch Mobilfunk das Gehirn in Stress versetzt – mit negativen Auswirkungen z. B. auf die kognitive Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Dazu wurden mittlerweile 7 Arbeiten über die Gabriel-Technologie wissenschaftlich veröffentlicht – in Sonderbänden der internationalen Fachzeitschrift «Psychophysiology» und im Fachjournal «Frontiers in Neuroscience, section Neuroenergetics, Nutrition and Brain Health». Zusammengefasst können wir festhalten: Durch Anwendung der Gabriel-Technologie lässt sich die Stressaktivierung im Gehirn signifikant reduzieren. Dieser schützende

Effekt des Gabriel-Chips wurde mit der Veröffentlichung einer Doppelblindstudie im April 2018 erstmals wissenschaftlich anerkannt und seitdem mehrfach bestätigt.

Das Thema Mobilfunkstrahlung wird in der Regel ziemlich isoliert betrachtet. Wie nehmen Sie das als Experte wahr – auch aus der Optik solch einer umfassenden Gabriel-Objektberatung?

Harry Roos: Über die gesundheitlichen Auswirkungen von Handystrahlung wird in der Tat seit vielen, vielen Jahren diskutiert. Dabei zielen die Debatten meistens am Kern vorbei, weil sie die Wechselwirkungen mit den unterschiedlichen Strahlungsquellen nicht berücksichtigen. Die Gabriel-Objektberatung in der Wohnung von Ariane und Frans hat sehr deutlich gezeigt, welche vielfältigen Einflüsse Menschen in der heutigen Zeit ausgesetzt sind. Wie wir bereits gehört haben, reichen die Belastungsfaktoren von den elektrischen Wechselfeldern über das Erdmagnetfeld bis hin zu den hochfrequenten elektromagnetischen Feldern, wie z. B. 5G.

Wie sieht es mit dem Induktionsherd aus?

Harry Roos: Das magnetische Wechselfeld beim Induktionsherd ist ein weiterer Aspekt, auf den wir im Rahmen einer Objektberatung eingehen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass Messwerte ab 400 Nanotesla (nT) potenziell krebserregend sein können. Beim Kochgerät von Ariane und Frans haben wir im Arbeitsbereich ein Magnetfeld von bis zu 8 396 Nanotesla (nT) gemessen, was also zweifellos als extrem auffällig einzustufen ist.

Ob Nachttischlampe oder Induktionsherd – für den Verbraucher ist es beim Kauf solcher Elektrogeräte schwierig bis unmöglich, sich über Strahlungsrisiken zu informieren. Oder wie sehen Sie das?

Harry Roos: Es ist so, dass die Hersteller von Induktionsherden die Höhe



der Belastung nicht differenziert angeben müssen. Dazu muss man wissen: Die Werte verändern sich dynamisch – beim Gerät von Ariane und Frans z. B. von 269,2 Nanotesla im Stand-by-Modus über 1 703,4 Nanotesla bei einem eingeschalteten Kochfeld mit einem Topf bis hin zu den besagten 8 396 nT bei drei eingeschalteten Kochfeldern mit Töpfen. Genau an der Stelle, an der Ariane beim Kochen meistens steht, haben wir 4 523 Nanotesla gemessen – ebenfalls bei zwei eingeschalteten Kochfeldern mit Töpfen.

Nochmals zurück zu den Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Strahlungsquellen. Was bedeutet das für die Entstörung einer Wohnung?

Harry Roos: Hätten wir es ausschließlich mit der Handystrahlung zu tun, dann wären die Lösungen vergleichsweise einfach. Es geht aber um die Entstörung des gesamten «Cocktails», d. h. eines komplexen Gemischs aus unterschiedlichen Strahlen, Wellen und Feldern. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird das vereinfacht als «Elektromog» bezeichnet. Bei der Gabriel-Tech GmbH sprechen wir vom «Elektromagnetischen Interferenz-Potenzial» (EMI). Wir können das mit einer anerkannten Technik auch qualifiziert messen.

Die Digitalisierung aller Lebensbereiche schreitet voran. Was bedeutet das für die Weiterentwicklung der Gabriel-Technologie?

Harry Roos: Die Erweiterung der 5G-Frequenzbereiche auf bis zu 26 Gigahertz bedeutet einen riesen Sprung, der uns vor enorme Herausforderungen stellt. D. h.: Wir werden auch sehr viel Geld in die Entwicklung neuer Messgeräte investieren müssen, weil wir auf diese Daten angewiesen sind. Nur so bleiben wir mit der Gabriel-Technologie am Puls der Zeit und gestalten den technologischen Wandel selbst aktiv mit. In manchen Bereichen dürften wir sogar der Mobilfunkindustrie einen Schritt voraus sein – zumindest was die Entstörungs-Techno-



nologie anbelangt. Dafür arbeiten wir in unserem firmeneigenen High-Tech-Labor kontinuierlich an neuen, innovativen Lösungen. Wir freuen uns, dass die Gabriel-Technologie nun auch in der Wohnung von Ariane und Frans Einzug gehalten hat. ●



*Harry Roos ist Sachverständiger für Elektromog-Analyse und -Messtechnik sowie Mitglied im Bundesverband Deutscher Sachverständiger und Fachgutachter e.V., Mitgründer der Gabriel-Tech GmbH und Initiant des Symposiums der Gabriel-Technologie.

Häufig gestellte Fragen (FAQs) rund um die Gabriel-Technologie: Spitzensportlerin Ariane Lüthi antwortet

Wissen nur vom Hörensagen genügt ihr nicht – Profi-Mountainbikerin Ariane Lüthi hat den Selbstversuch gemacht und die Gabriel-Technologie auf Herz und Nieren geprüft. Rund um eine Gabriel-Objektberatung in ihrer Privatwohnung sind Fragen aufgekommen, die den Spezialisten der Gabriel-Tech GmbH häufig gestellt werden. Wir haben Arianes ganz persönliche Antworten darauf zusammengefasst.

Text Ariane Lüthi und Jürgen Kupferschmid **Bilder** Cornelius Muller, Robin Keller



Wie warst Du anfangs gegenüber Elektromog eingestellt?

Zunächst begegnete ich diesem Entstörungs-Projekt in unserem Zuhause noch sehr kritisch – obwohl ich in meiner Wohnung in Südafrika die Auswirkungen von Elektrik und Elektronik durchaus gespürt habe. Doch es liegt einfach in der Natur des Menschen, allem Unbekannten im ersten Moment mit einer gewissen Skepsis zu begegnen. Plötzlich zu hinterfragen, was wir im Alltag schon lange nutzen, das fällt schwer.

Erst in der Schweiz wurde ich durch meinen Masseur darauf aufmerksam, dass Elektromog für den Körper ein Stressfaktor ist.

Anfangs konnte ich mir wirklich nicht vorstellen, dass eine Entstörungs-Technologie genau auf diesem Gebiet wirken sollte. Doch ich sagte mir: «Für den Fall, dass es nicht nützt, schadet es auch nicht.»

Welchen Nutzen hat die Gabriel-Objektberatung?

Die Gabriel-Objektberatung ist sehr eindrücklich. Seit ich bei den Messungen live dabei war, kann ich mir das Ausmass von Elektromog und den schützenden Effekt der Gabriel-Technologie viel besser vorstellen. Man gewinnt an Sicherheit und Vertrauen, wenn man sieht, wie sich die Ausgangslage durch die Entstörung zum Teil massiv verändert – z. B. im Schlafbereich. Bei der Erstmessung waren die elektrischen Wechselfelder mit 70 Volt pro Meter in meinem Kopfbereich noch extrem auffällig. Einige Wochen später wurden dann bei der Kontrollmessung sehr tiefe Werte von ca. 7 Volt pro Meter gemessen. Damit ist die Wirksamkeit von dieser Technologie keine Glaubensfrage mehr, sondern es gibt einen handfesten Beweis dafür. Dank der Gabriel-Objektberatung kann ich jetzt viel besser einschätzen, welchen elektromagnetischen Einflüssen ich grundsätzlich ausgesetzt bin –



und wie diese Belastung deutlich reduziert werden kann. Für mich sind diese Messwerte unverzichtbar.

Elektromog – gibt es eine oder mehrere Strahlungsquellen?

Es ist interessant, sich mit dem Thema Elektromog in der Praxis auseinanderzusetzen. Die Komplexität, die sich hinter diesem Oberbegriff verbirgt, war mir nicht bekannt. Erst als der Gabriel-Objektberater Harry Roos ein Messgerät nach dem anderen aus seinem grossen Koffer auspackte, habe ich mir die Frage gestellt: Wozu braucht er das ganze technische Equipment eigentlich? Er hat mich dann über die verschiedenen Strahlungsquellen aufgeklärt – von den elektrischen Wechselfeldern und dem magnetischen Wechselfeld über das Erdmagnetfeld bis hin zu den hochfrequenten elektromagnetischen Feldern. Elektromog kann deshalb bei weitem nicht nur auf die Handystrahlung reduziert werden.

Und Entstörung bedeutet damit gleichzeitig sehr viel mehr, als nachts nur das Smartphone auszuschalten.

Insofern verhalten mir die Messungen sehr anschaulich zu einer Wissensweiterung. Es ist absolut wertvoll zu

erkennen, dass Elektromog aus unterschiedlichen Strahlen, Wellen und Feldern besteht. Und insbesondere wie dieser «Cocktail» gemessen und entstört werden kann.

Sind die messbaren Veränderungen auch spürbar?

Es ist schwer zu sagen, ob sich mein persönliches Empfinden aufgrund der Entstörung verändert hat. Ein gesunder Schlaf ist bei mir von so vielen Faktoren abhängig. Gehen mir nachts zum Beispiel noch Themen durch den Kopf? Wie ist meine psychische Verfassung insgesamt? Welchen Einfluss hat meine individualisierte HCK®-Mikronährstoffmischung auf die biochemischen Prozesse? Und noch vieles mehr. Verglichen mit anderen Orten, wo ich schon übernachtet habe, ist unser Schlafzimmer ziemlich ruhig. Zum Beispiel war der Schlafplatz in meiner Wohnung in Südafrika von jeder Menge Elektrik und Elektronik umgeben – von Kabeln bis hin zum Kühlschrankschrank. Dort habe ich die Belastung durch Elektromog tatsächlich gespürt. In unserem Zuhause hier am Thunersee haben wir aber eine völlig andere Ausgangslage. Das ist wirklich nicht zu vergleichen. Bewegen sich die Messwerte also nicht plötzlich von einem Extrem ins andere, dann dürften die Effekte für einen Grossteil der Menschen kaum wahrnehmbar sein.

Deshalb finde ich es interessant, mit einem wissenschaftlichen Hintergrund auch die Auswirkungen auf die Gehirnaktivität zu messen.

Inwiefern ist Elektrosmog ein Stressfaktor?

Aufgrund der Gabriel-Objektberatung ist mir bewusst geworden, dass diese unsichtbaren Stressfaktoren in der Wohnung tatsächlich vorhanden sind. Die Messungen waren für mich ein Aha-Erlebnis. Elektrosmog ist eine Stressbelastung für den Körper. Die wissenschaftlich publizierten Studien der Kognitions- und Neurowissenschaftlerin Dr. Diana Henz belegen die Auswirkungen auf die Hirnwellen eindeutig. Zu sehen, wie mit der Gabriel-Technologie die Stressaktivierung im Gehirn reduziert werden kann, ist schon sehr beeindruckend. Anhand der Resultate konnte mir diese Forscherin den schützenden Effekt plausibel aufzeigen. Dafür schenke ich ihr mein Vertrauen. Empfindsame Menschen können das bestimmt auch spüren – aber eben nicht alle. Viele haben gar keinen Bezug zu ihrem Körper und spüren nicht, wenn es ihnen nicht gut geht. Sie ignorieren die Alarmglocken und kümmern sich erst viel zu spät um ihre Gesundheit. Auch deshalb sind diese Messungen

und Studien sehr wichtig. Sie zeigen objektiv, dass es sich bei Elektrosmog um einen realen Stressfaktor handelt, der auf den Körper einwirkt. Und sie zeigen, dass dieser Stress mit Hilfe der Gabriel-Technologie reduziert werden kann.

Was bedeutet Elektrosmog für Dich als Sportlerin?

Als Sportler versuchen wir, möglichst alle Einflüsse, denen Körper, Geist und Seele ausgesetzt sind, zu kontrollieren. Mit einem Reiz arbeite ich im Alltag sehr bewusst – dem Trainingsreiz. Training ist ein Stressfaktor, mit dem ich sehr gut umgehen kann. Mit dem Elektrosmog ist nun eine weitere Variable hinzugekommen, die ich bis anhin nicht berücksichtigt habe: Stress im Gehirn. Diesen Umwelteinfluss gehe ich jetzt viel achtsamer und mit viel mehr Wissen an. Mir ist unterdessen klar geworden, dass ich ihn mit der Gabriel-Technologie kontrollieren kann.

Für mich als Sportlerin ist das ein grosser Gewinn. Dabei gilt es zu betonen, dass Stress und Stressbewältigung viele Facetten haben – ganz unabhängig vom Sport. Wir alle sind sehr grossen Stressoren ausgesetzt, die täglich auf den Körper einwirken. Elek-

trosmog ist einer davon. Deshalb müssen wir uns immer wieder möglichst offene Fragen stellen: Was versetzt das Gehirn in Stress und wie kann ich mich davor schützen? Wer kann mit Stress gut umgehen und für wen wird Stress eher zum Problem? Nicht nur das Ausmass der Belastungen ist individuell sehr verschieden – auch das Stressmanagement variiert von Mensch zu Mensch. Statt Pauschalaussagen zu treffen, sollten deshalb immer individuelle Lösungen gefunden werden.

Welchen Stellenwert hat die Wissenschaftlichkeit?

Ich habe in der Schweiz Sportwissenschaften studiert. Deshalb verstehe ich ein bisschen, was es heisst, wissenschaftlich zu arbeiten. Ich lege grossen Wert darauf, dass Lösungen wie die Gabriel-Technologie wissenschaftlich fundiert sind. Dabei will ich mich nicht damit zufrieden geben, dass überhaupt Studien durchgeführt werden. Ich achte auch sehr darauf, wer diese Studien durchführt und wie sie zustandekommen. Eine Doppelblindstudie, wie sie 2016/17 an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz mit der Gabriel-Technologie durchgeführt wurde, zählt zu den höchsten Standards in der Forschung. Mit der leitenden Kognitions- und Neurowissenschaftlerin Dr. Diana Henz habe ich mich persönlich darüber unterhalten. Sie hat mich absolut überzeugt. Ihre Forschungsarbeiten sind hieb- und stichfest. Durch mehrere Veröffentlichungen in internationalen Fachjournalen sind die Ergebnisse wissenschaftlich anerkannt.

Für mich sind diese Nachweise sehr wichtig: Ob der Gabriel-Chip wirkt, sollte keine Glaubensfrage sein, wie man das z. B. aus der «esoterischen Ecke» kennt. Für mich muss die Wirksamkeit handfest bewiesen sein.



Ist der Wirkmechanismus der Gabriel-Technologie nachvollziehbar?

Im Frühling 2021 habe ich mich erstmals mit der Gabriel-Technologie auseinandergesetzt. Während die Wirksamkeit wissenschaftlich anerkannt ist, kann ich den Wirkmechanismus nur schwer nachvollziehen. Doch wenn ich ehrlich bin – welcher Nutzer kann denn schon erklären, wie zum Beispiel das Telefonieren mit dem Handy funktioniert? Oder wie das kontaktlose Bezahlen mit einer Bankkarte funktioniert? Oder wie ich mit meiner Hotel-Chipkarte in einem bestimmten Zeitraum eine bestimmte Zimmertüre öffnen kann? Bei Laien und Nicht-Experten überwiegt hier das physikalische Unverständnis. Trotzdem werden diese Technologien mit grosser Selbstverständlichkeit genutzt. Und zwar ohne den Wirkmechanismus je hinterfragt oder gar verstanden zu haben. Der Wirkmechanismus der Gabriel-Technologie ist für mich nach wie vor etwas abstrakt. Aber seit ich die einzelnen Puzzleteile aus der Objekt-Beratung zu einem Bild zusammenfügen kann, muss ich schon sagen: Die Herangehensweise und der erkennbare Nutzen beeindruckt mich sehr. Diese Messungen selbst mitzuerleben, hat schon eine andere Qualität, als wenn man etwas nur vom Hörensagen weiss.

Besteht rund um das Thema Elektrosmog Aufklärungsbedarf?

Rund um den vielschichtigen Begriff Elektrosmog besteht grosser Aufklärungsbedarf – man führe sich nur die zunehmende Elektrifizierung und Digitalisierung vor Augen. Was ich mit der Gabriel-Objektberatung alles erfahren habe, war mir zuvor überhaupt nicht bekannt. Das Bewusstsein für die Auswirkungen von Elektrosmog auf den Körper ist in der Bevölkerung noch immer viel zu schwach ausgeprägt. Bei der UV-Strahlung ist das erstaunlicherweise völlig anders, dabei handelt es sich hier auch um eine Form von elektromagnetischer Strahlung. Zu viel UV-Strahlung und zu wenig Sonnenschutz können den Körper



Wir alle sind sehr grossen Stressoren ausgesetzt, die täglich auf den Körper einwirken. Elektrosmog ist einer davon.

auf längere Sicht in eine gesundheitliche Schiefelage führen. Niemand bezweifelt ernsthaft, dass UV-Strahlung potenziell krebserzeugend ist. Verglichen dazu, ist auf dem Gebiet des Elektrosmogs noch sehr viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Es muss das Ziel sein, dass Elektrosmog als Stressfaktor endlich auch von der Allgemeinmedizin akzeptiert wird.

Wie lässt sich die Spreu vom Weizen trennen?

Als Spitzensportlerin begegne ich plakativen Werbeversprechen grundsätzlich sehr kritisch. In meiner Laufbahn habe ich diesbezüglich schon sehr viele Erfahrungen gemacht: Was es anscheinend nicht alles gibt, was mich noch besser, noch stärker und noch gesünder machen soll. Doch bei näherer Betrachtung handelt es sich nicht selten um fragwürdige Produkte, die letztlich mit den Ängsten der Men-

schen spielen. Es gibt so viele unseriöse Angebote, die den Konsumenten nur das Geld aus der Tasche ziehen wollen. Davon setzt sich die Gabriel-Technologie an der Spitze schon sehr deutlich ab. Im Gegensatz zu anderen Herstellern und Produkten in diesem Segment gibt es handfeste Beweise, dass diese Lösung wirkt. Alle Schlüsselaussagen sind mit wissenschaftlich publizierten Studien seriös untermauert. Dieser professionelle Umgang mit Elektrosmog ist nicht aus der Luft gegriffen: Die Messprotokolle von der Gabriel-Objektberatung mit den ganzen Daten und Analysen. Die Forschung, die in Kooperation mit namhaften Universitäten seit Jahren betrieben wird. Damit hebt sich die Gabriel-Technologie von anderen Anbietern ab. Dahinter verbirgt sich viel Arbeit und ein ziemlich grosser Aufwand – auch finanziell. Das verdient Respekt. ●

Messen – Machen – Messen: Kontrollmessung bestätigt die Wirksamkeit der Entstörungs-Massnahmen

Die Gabriel-Tech GmbH arbeitet nach dem Grundsatz «Messen – Machen – Messen». Wozu eine Kontrollmessung dient, zeigt auch die Gabriel-Objektberatung: Sie gilt einerseits als Nachweis für das Qualitätsversprechen gegenüber den Kunden. Andererseits haben die Werte den Zweck, bei der Entstörung ggf. noch nachzujustieren. Harry Roos, Sachverständiger für Elektromog-Analyse und –Messtechnik, erläutert die Veränderungen in der Wohnung von Ariane Lüthi und Frans Claes.

Text Harry Roos und Jürgen Kupferschmid
Bild Robin Keller

Schlafplatz / elektrisches Wechselfeld

- Im Bereich der Nachttischlampe ist die Belastung durch die elektrischen Wechselfelder von 224 Volt pro Meter auf 7,4 Volt pro Meter gesunken. Diese signifikante Reduktion ist auch auf den zweipoligen Schalter mit der Gabriel-Technologie zurückzuführen.
- Im Bett ist die Belastung durch das niederfrequente elektrische Wechselfeld bereits von mehr als 70 Volt pro Meter auf Werte zwischen 7

Volt pro Meter und 7,3 Volt pro Meter gesunken.

- Aufgrund der zusätzlichen Entstörungs-Massnahmen werden wir die angestrebten 5 Volt pro Meter erreichen. Ich bin davon überzeugt, dass wir abschliessend bei Werten zwischen 2 und maximal 4 Volt pro Meter landen werden.
- Auch Werte von weniger als 2 Volt pro Meter sind durchaus möglich. Das wäre allerdings mit unverhältnismässig grossen Anstrengungen verbunden.

Induktionsherd / magnetisches Wechselfeld

- Im Stand-by-Modus konnten wir eine gewaltige Veränderung messen – von 269,2 Nanotesla auf nur noch 10,6 Nanotesla. Diese Restbelastung wäre nur zu beseitigen, indem die Sicherung entfernt wird.
- Bei einem eingeschalteten Kochfeld mit einem Topf ist die Belastung von 1 703,4 Nanotesla auf 597,7 Nanotesla gesunken. Das ist zwar ein gewaltiger Effekt – gemessen am Richtwert der WHO von 400 Nanotesla aber noch immer zu hoch.
- An Arianes bevorzugtem Standort beim Kochen ist das Magnetfeld von 4 523 Nanotesla auf 1 298,4 Nanotesla gesunken (eingeschaltetes Kochfeld mit 2 Töpfen).
- Bei drei eingeschalteten Kochfeldern mit Töpfen ergab die Kontrollmessung eine Belastung von 5 550 Nanotesla – ursprünglich haben wir dort den extrem auffälligen Spitzenwert von 8 396 Nanotesla gemessen.
- Zusammengefasst kann man sagen: Steht man bei diesem Herd nicht in der Mitte, sondern entweder links oder rechts, dann ist die Belastung



durch das Magnetfeld jetzt fast schon vertretbar.

Funknetze im Wohn- und Essbereich / hochfrequente elektromagnetische Felder

- Der extreme «Peak» von fast 4 000 Mikrowatt pro Quadratmeter war bei der Kontrollmessung nicht mehr festzustellen – in der Spitze waren es einmal noch knapp über 1 000 Mikrowatt pro Quadratmeter.
- Betrachtet man den mehrminütigen Verlauf insgesamt, dann ist zu erkennen, dass die Ausschläge wesentlich geringer ausfallen und die Kurve auch viel ruhiger wird.
- Durch das ergänzende Anbringen von Glas-Nuggets mit der Gabriel-Technologie werden wir diese schützenden Effekte noch weiter verstärken. ●

Die Vormessungen und die Entstörung der Wohnung haben am Mittwoch, 5. Mai 2021, stattgefunden. Die Kontrollmessung und weitere Entstörungs-Massnahmen erfolgten am Donnerstag, 15. Juli 2021.

Team «Gabriel-Technologie» war nicht zu stoppen: Siegeszug für Ariane Lüthi und Robyn de Groot beim Swiss Epic 2021

Die Profi-Mountainbikerinnen Ariane Lüthi und Robyn de Groot sind die würdigen Siegerinnen des diesjährigen Swiss Epic in Graubünden. Nach fünf gewonnenen Tagesetappen in Folge fuhren sie unangefochten zum Gesamtsieg. Das Team «Gabriel-Technologie» feierte damit den perfekten Einstand im internationalen Radrennsport. Diese Erfolgsgeschichte soll ihre Fortsetzung finden beim «Cape Epic» in Südafrika, dem grössten und bedeutendsten MTB-Etappenrennen der Welt.

Text Jürgen Kupferschmid, Swiss Epic

Bild Jürgen Kupferschmid

5 Tage, 347 Kilometer, 11 800 Höhenmeter – das Swiss Epic in Graubünden zählt zu den wichtigsten Mountainbike-Etappenrennen in Europa. Dort können sich die Athletinnen und Athleten für das legendäre «Absa Cape Epic» in Südafrika qualifizieren. Mit Ariane Lüthi (Schweiz) und Robyn de Groot (Südafrika) ging 2021 erstmals das Team «Gabriel-Technologie» an den Start – zusammen mit HCK®-Mikronährstoffen. Mit dem fünften Etap-



pensieg in Folge beendeten sie am 21. August 2021 ein perfektes Rennen, indem sie einmal mehr ihre Dominanz unter Beweis stellten. Unangefochten sicherten sich Lüthi und de Groot auch den Gesamtsieg bei den Elite Frauen. Ihre Leadertrikots, welche sie seit der ersten Etappe in St. Moritz trugen, konnten die erfolgreichen Spitzensportlerinnen auch nach der finalen Etappe in Davos die ihren nennen.

Im Namen des gesamten Gabriel-Teams gratuliert die Geschäftsleitung zu diesem spektakulären Gesamtsieg:

«Unsere Gabriel-Technologie ist mittlerweile zwar wissenschaftlich anerkannt, doch wir standen noch nie auf einem Siegetreppchen und dazu ganz oben. Diese beiden tollen Athletinnen helfen uns dabei, den Namen Gabriel-Technologie über den populären Mountainbike-Sport in die Welt hinaus zu tragen.» *Gerd Lehmann*

«Im Frühjahr konnte ich bei Ariane zuhause eine optimale Gabriel-Objektberatung durchführen. Das zeigten die Kontrollmessungen, die wir einen Monat vor dem «Swiss Epic» vorgenommen haben. Es war mir auch sehr wichtig, Robyn und sie zusätzlich mit unseren mobilen Lösungen auszustatten – von den Gabriel-Chips fürs Bett über die Frequenzkarte bis hin zum Gabriel-Chip für Bluetooth-Geräte, wie z. B. den Fahrradcomputer.» *Harry Roos*

«Dass unsere Gabriel-Technologie auf allen Ebenen schützt und nützt, ist uns bekannt. Umso glücklicher waren wir, dass Ariane und Robyn unsere Empfehlungen angenommen haben. Mit entscheidend für ihren Erfolg war sicherlich auch, dass sie ihre Quartiere provisorisch entstört haben – für eine möglichst optimale Regeneration in der Nacht.» *Tobias M. Schmitt (siehe Seite 31)*

Weitere Informationen:
swiss-epic.com

«Geteiltes Glück ist das viel, viel grössere Glück!»

Danke!



Der Weg zum sportlichen Erfolg am Swiss Epic 2021 ist die Summe von sehr vielen Faktoren. Für Ariane Lüthi war dabei entscheidend, als Team gemeinsam mit der Weltklasse-Athletin Robyn de Groot zu gewinnen. Diesen herausragenden Sieg widmet sie auch allen Beteiligten, die hinter den Kulissen gewirkt haben. Dazu ihr ganz persönlicher Rückblick. **Text** Ariane Lüthi & Jürgen Kupferschmid **Bild** Privat

Im professionellen Mountainbike-Zirkus zählt das Swiss Epic zu den sehr anspruchsvollen Weltklasse-Rennen. Weil ich Schweizerin bin, hat es für mich über das Sportliche hinaus noch einen ganz besonderen Stellenwert. Das Swiss Epic wurde nun zum 8. Mal in Folge ausgetragen – 7 Mal bin ich selbst an den Start gegangen. Auch das erste Rennen im Jahr 2014 habe ich gewonnen. Damals zusammen mit Annika Langvad aus Dänemark, der damaligen UCI-Mountainbike-Marathon-Weltmeisterin. Das Swiss Epic war eines meiner favorisierten Rennen in diesem Jahr – trotz aller planerischen Ungewissheiten. Zwei Fragen dominierten die Vorbereitung:

1. Mit wem werde ich ein Team bilden können?

Ich wollte unbedingt mit der absoluten Weltklasse-Athletin Robyn de Groot fahren. Uns verbindet eine sehr tiefe Freundschaft und grosses Vertrauen. Seit 2013 haben wir uns viele, viele Kopf-an-Kopf-Rennen um den ersten Platz geliefert. Schon einige Male haben wir versucht, ein grosses

Rennen zusammen zu fahren. Doch es kam immer etwas dazwischen. Vor dem Swiss Epic 2021 war lange unklar, ob Robyn aus Südafrika in die Schweiz reisen kann. Es hat geklappt – sie hat ein Visum bekommen. Das hat mich unglaublich gefreut.

2. Welcher Partner wird so kurzfristig noch ein Team sponsern?

Die erfolgreiche Teilnahme an solch einem Rennen erfordert ein grosses Team – alleine hätten wir das niemals geschafft. Die Menschen, die uns im Hintergrund begleitet haben, haben einen sehr grossen Anteil an diesem sportlichen Erfolg. Da ist z. B. unser Mechaniker Johan Frooninckx aus Belgien. Wir konnten uns darauf verlassen, jeden Tag mit exakt kontrollierten Mountainbikes zu starten. Die Mountainbike-Olympiasiegerin Sabine Spitz aus Deutschland hat sich um unsere körperliche Rehabilitation gekümmert. Für das gute Wohl haben Agnes Pardaens, die Mutter von meinem Partner Frans Claes, und sein Stiefvater Eddy Pelgrims gesorgt. Robyn und ich konnten uns also wirklich

voll und ganz aufs Radfahren und Regenerieren konzentrieren. All das erfordert ein Budget. Wir sind unglaublich dankbar, dass Gabriel-Tech und Hepart unsere Teilnahme am Swiss Epic 2021 möglich gemacht haben. Nicht nur finanziell, sondern auch mit ihren Lösungen für unsere Gesundheit, für einen optimalen Energiestoffwechsel und die Regeneration. Die Zusage kam am 19. Juli – vier Wochen vor dem Start! Das war fantastisch.

Ich bin sehr stolz darauf, wie das Swiss Epic 2021 bei uns abgelaufen ist. Es ist schon eine grosse Genugtuung, wenn ein Weltklasse-Rennen so ausgeht. Wir haben als Team gewonnen und nicht als zwei Einzel-Sportlerinnen. Diese Momente mit einer Freundin wie Robyn und allen anderen Beteiligten zu teilen, das war für mich insgesamt sehr emotional. Zu wissen und zu spüren, dass man nicht nur für sich selbst fährt, sondern auch für andere, das hat mich sehr glücklich gemacht. Und geteiltes Glück ist das viel, viel grössere Glück! ●

«Die Gabriel-Technologie hat mir ein gutes Gefühl gegeben»

Mit einer Gabriel-Objektberatung wurde die private Wohnung von Ariane Lüthi komplett entstört. Auch am Swiss Epic hat die Profisportlerin darauf geachtet, sich vor Einflüssen durch elektromagnetische Strahlung zu schützen. Während sie in ihrer temporären Unterkunft in Davos die elektrische Spannung des Bahnstroms spürte, konnte sie zuhause am Thunersee wieder «so richtig loslassen». In «Meine Gesundheit» schildert sie ihre subjektiven Eindrücke.

Text Ariane Lüthi & Jürgen Kupferschmid
Bild Jürgen Kupferschmid

Wir konnten erst kurz vor dem Swiss Epic damit beginnen, unsere Unterkünfte zu buchen. In Davos hatten wir noch die Wahl zwischen zwei Wohnungen – die eine für 50 Franken pro Nacht und die andere für 500 Franken. Deshalb hat uns das Budget den Entscheid abgenommen. Mit der Konsequenz, dass unser Quartier direkt neben der Bahnlinie lag. Ich habe dort viel weniger gut geschlafen, als die Tage zuvor in St. Moritz. Die Gabriel-Objektberatung hat mir gezeigt, welche hohe Belastung elektrische

Wechselfelder darstellen können. In unserer Unterkunft in Davos war diese Spannung spürbar. Aufgrund der Bahnlinie war das eine völlig andere Grössenordnung, als bei meiner Nachtschlampe zuhause.

Entscheidende Faktoren

Robyn und ich hatten die mobilen Lösungen der Gabriel-Technologie mit im Gepäck. Damit haben wir versucht, die Wohnung so gut es ging zu entstören. Mir ist mittlerweile bekannt, welche Strahlungsquellen es gibt. Es ist nicht nur die Handystrahlung, die das Gehirn in Stress versetzt. Alle meine elektronischen Geräte sind mit der Gabriel-Technologie entstört – vom Smartphone über den Laptop und die Ladegeräte bis hin zum Bike-Computer. Zusätzlich haben wir in der Wohnung das Bett mit den blauen Gabriel-Chips entstört. Nachts hatte ich auch noch die kleine Gabriel-Frequenzkarte in meinem Kopfbereich. Während den Etappen war sie immer in meinem Trikot. Sie braucht so gut wie keinen Platz und wiegt auch kaum etwas. Im Radsport sind das zwei entscheidende Faktoren. All das hat mir ein gutes Gefühl gegeben. Ich hatte noch mehr Gabriel-Chips dabei – für den Fernseher, Stromkabel und Stecker. Diese haben wir dann geklebt oder aufgestellt. Auch vor dem Fenster. Wegen der Bahnlinie. In dem ganzen Rennstress wurde mir bewusst, dass die Gabriel-Technologie sehr einfach anzuwenden ist – selbst wenn man sich auf nichts anderes konzentrieren will, als auf die nächste Etappe und die Regeneration.

«Wieder voll zur Ruhe gekommen»

Diese provisorischen Massnahmen sind mit der Entstörung der eigenen Wohnung nicht zu vergleichen. Doch

aufgrund der Gabriel-Objektberatung habe ich Vertrauen in diese Technologie gefasst. Ich hatte das Gefühl, damit auch in Davos von den elektromagnetischen Feldern besser abgeschirmt zu sein, als ohne. Das ist mein subjektiver Eindruck. Es wäre interessant, die ganzen Einflüsse in dieser Wohnung auch mal zu messen. Im eigenen Heim konnten Körper und Geist dann wieder so richtig herunterfahren. Nach so einem Rennen ist die körperliche und mentale Erholung sehr, sehr wichtig. Der Schlaf ist dabei absolut zentral. Am ersten Tag nach dem Swiss Epic habe ich in unserer komplett entstörteten Wohnung 12 Stunden geschlafen und bin wieder voll zur Ruhe gekommen. Ich konnte so richtig loslassen. ●



AUFGEPASST: «Der Insider- und Geheimtipp für alle Radfahrer!»

Eine Geige macht noch lange kein Orchester – Ariane Lüthi nutzte während des Swiss Epic die mobilen Lösungen der Gabriel-Technologie sowie weitere Tools aus dem SALUSMED®-Baukastensystem. Sie verrät, was dabei alles zum Einsatz kam und welche Wirkungen sie damit erzielte.

Text Ariane Lüthi & Jürgen Kupferschmid **Bild** Ariane Lüthi

Die Einnahme meiner persönlichen **HCK®-Mikronährstoffmischung** ist Teil meiner täglichen Routine. Am Swiss Epic habe ich die empfohlene Tagesmenge immer vor und unmittelbar nach einer Etappe zu mir genommen. Ich nehme mein HCK® nie zu spät ein, weil z. B. der Vitamin-B-Komplex etwas anregend wirken kann. Mit dieser zeitlichen Aufteilung kann ich abends gut einschlafen.

Der Dattel-Pflaume-Nuss-Riegel von Provisan ist für mich immer eine willkommene Zwischenverpflegung – an einem Rennen wie dem Swiss Epic ganz besonders. Für den Fall, dass schnell ein Snack her muss, habe ich in meinem Rucksack immer einen «**Provibar**» griffbereit. Dieses Bedürfnis habe ich sehr oft z. B. nach der Dopingkontrolle oder zwischen dem Ausfahren und der nächsten Hauptmahlzeit. Riegel gehören zur Sporternährung definitiv dazu. Ich greife allerdings nur zu einem Produkt, das qualitativ auch wirklich etwas hergibt. Der «Provibar» ist ein Beispiel dafür. Und: Das ist veganes Functional Food, das einfach super schmeckt.

Sabine Spitz hat uns nach jeder Etappe die Beine massiert und sich um unsere körperliche Rehabilitation gekümmert. Dabei war auch der «**Mineral Power Drink**» sehr wichtig. Mit diesem Supplement konnten wir optimal rehydrieren. Wasser reicht dazu

nicht immer aus, weil es zu wenig Mineralien enthalten kann. In diesem Fall wäre die Rehydration erschwert. Ich finde es super, dass dieses Provisan-Getränkepulver auch ausgewählte Mikronährstoffe für den Energie- und den Säure-Basen-Stoffwechsel enthält. Von Vitamin C kann ich ohnehin nicht genug bekommen – damit lässt sich das Immunsystem zusätzlich boosten. Durch die starke Beanspruchung der Muskeln übersäuert der Körper. Dieser Drink enthält auch Zink, was zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt. «Mineral Power» ist eine ganz, ganz tolle Sache.

Nicht zu vergessen die **Vitamin D3-K2-Tropfen** von Provisan – die habe ich zusätzlich zu meinen HCK®-Mikronährstoffen eingenommen. Und zwar nicht nur oral. Ich habe diese Tropfen während des Swiss Epic auch auf meine Haut aufgetragen. Im Radsport sind Hautentzündungen im Sitzbereich ein weit verbreitetes Problem, vor allem in Etappenrennen. Indem wir einige Stunden auf diesem Sattel sitzen, wird die Haut extrem beansprucht. Das kann sich anfühlen wie Wundliegen. Die Vitamin D3-K2-Tropfen haben mir sehr, sehr stark geholfen. Die Resistenz der Haut gegenüber Erregern aus dem Dreck und Staub hat sich extrem verbessert. Das ist für mich der Insider- und Geheimtipp schlechthin für alle Radfahrer! ●



Rund um die Anwendung der SALUSMED®-Tools wird Ariane Lüthi von Tamara Burkhardt gecoach. Sie war selbst eine der Fahrerinnen am Swiss Epic 2021. In der Mixed-Kategorie belegte sie zusammen mit Adrian Weiersmüller den 3. Platz (Gesamtwertung, Team Davos Klosters Mixed II).

Weitere Informationen:
bodyservice.ch

Schutz vor «Elektrosmog» – ein wichtiger Bestandteil wirksamer Regeneration

In seinem Buch «Mikronährstoffe – Meilensteine der Gesundheitsmedizin» geht der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Elmar Wienecke auch darauf ein, welchen Einfluss «Elektrosmog» auf das «Wohlgefühl» hat. Im Zentrum steht dabei das vegetative Nervensystem, also das optimale Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Mit Hilfe der Herzratenvariabilitätsanalyse (HRV) zeigt er bei sich selbst auf, wie sich die Gabriel-Technologie auf die Regeneration auswirkt.

Text Prof. Dr. Elmar Wienecke* **Bilder** zVg, SFGU

Das Wohlgefühl, die Balance des vegetativen Nervensystems, ist mit einer einfachen Methode, der 24- bzw. 48-Stunden-Herzratenvariabilitätsanalyse (HRV), messbar. Diese Analyse ist ein optimaler Indikator für die Balance des vegetativen Nervensystems. Atmungsabhängige Schwankungen der Herzfrequenz sind seit Jahrhunderten bekannt. Die Herzratenvariabilität (HRV) stellt die physiologischen kardialen Regulationsmechanismen dar. Das Herz muss sich permanent an veränderte interne und externe Anforderungen anpassen und erhält die dafür essenziellen Informationen als parasympathische und sympathische Efferenzen vom Gehirn.



Veränderte Rahmenbedingungen

Die Analyse der HRV ist demnach ein dynamischer Messparameter, um den Status des vegetativen Nervensystems zu erfassen. Sind die Modulationen, die aus diesen Informationen entstehen, sehr gering, kann sich das Herz nur schlecht an die veränderten Bedingungen anpassen. Die Funktionalität ist eingeschränkt. Im Ruhezustand schlägt das Herz im Schnitt 60-mal pro Minute, das entspricht einem durchschnittlichen Abstand der Herzschläge von einer Sekunde bzw. 1 000 Millisekunden, in Wirklichkeit variiert der Abstand jedoch.

Aus der HRV-Analyse können Erkenntnisse

- über die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus,
- über die Leistungsbereitschaft,
- über die Entspannungsfähigkeit sowie
- über Schlaf- und Stressbelastung gewonnen werden.

Bei der HRV-Analyse werden die Parameter

- Stressindex,
- pNN50,
- HF-Power (High Frequency),
- LF-Power (Low Frequency),
- LF/HF-Ratio

bestimmt. Zur individuellen angepassten Auswertung erhalten die untersuchten Personen einen speziellen Fragebogen.

Die Balance herstellen

Die HRV beruht auf dem optimalen Zusammenspiel des sympathischen und parasympathischen Nervensystems. Ein gesundes Herz schlägt unregelmässig, weil es ständig bemüht ist, die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus herzustellen. Aus der 48-Stunden-HRV-Analyse können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, wobei die Daten untrennbar mit der Anamnese des

Wissenswertes

Patienten und dem Tätigkeitsprofil während der Messung verbunden sind. Zu den Erkenntnissen gehören Aussagen über

- die Leistungsbereitschaft,
- die Entspannungsfähigkeit,
- die Schlafarchitektur,
- die Stressbelastung
- und die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus.

Einfluss von «Elektrosmog»

Der Einfluss der elektromagnetischen Strahlung auf das «Wohlfühl», die der Autor an sich selbst analysiert hat, dokumentiert eine stark aktivierende Wirkung auf die Balance des vegetativen Nervensystems und das Schlafverhalten. Mithilfe der 24-Stunden-HRV-Analyse kann aufgezeigt werden, dass die Handynutzung während des Tages ohne Entstörer in Form der Gabriel-Technologie (Chip und Armbreif) zu einer nachweislich vermehrten Aktivität des Sympathikus geführt hat.

Mit den Parametern der 24-Stunden-HRV-Analyse kann vor allem auch nachts aufgezeigt werden, wie die Gabriel-Technologie zu einer deutlichen Reduzierung und damit «Dämpfung» des vegetativen Nervensystems geführt hat.

Trotz der beim Autor schon sehr guten Ausgangsvoraussetzungen durch die jahrelang zugeführte individualisierte Mikronährstoffrezeptur zeigten sich bei den Parametern der 48-Stunden-HRV-Messung dennoch weitere leichte Verbesserungen.

- Der Stressindex hat sich bei der Gesamtbetrachtung von 250 auf 162 reduziert.
- Der pNN50 als Indikator für den Parasympathikus ist von schon guten 7,83 auf 11,2 angestiegen,
- der vegetative Quotient LF/HF-Ra-

tio hat sich von 3,51 auf 2,12 reduziert und dokumentiert die positiven Auswirkungen auf die Balance des vegetativen Nervensystems.

Auswirkungen auf den Gehirnstoffwechsel

Das subjektive Wohlfühl des Autors während seines Selbsttests wird durch Messergebnisse der 48-Stunden-HRV-Analyse bestätigt. Analog zeigen weitere Ergebnisse an 123 Probanden die positiven Auswirkungen der Gabriel-Technologie auf die Balance des vegetativen Nervensystems. Es gibt aber mittlerweile noch weitere Studien, die die Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung auf den Gehirnstoffwechsel untersucht haben. Der Schutz vor Einflüssen durch elektromagnetische Strahlung auf die Aktivität und den Stoffwechsel des Gehirns ist ein wesentlicher Bestandteil wirksamer Regeneration.



* Studiengangleiter des Masterstudiengangs Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin, Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Bielefeld / geschäftsführender Gesellschafter der Saluto GmbH, Halle/Westfalen / wissenschaftlicher Leiter von Energy for Health

Quelle: Prof. Dr. Elmar Wienecke: «Mikronährstoffe - Meilensteine der Gesundheitsmedizin», 2021, Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Die einzelnen Parameter der 48-Stunden-HRV-Messung sind:

- **Stressindex:** Der Stressindex (SI) ist eine mathematische Grösse, die sensitiv auf Verschiebungen des vegetativen Gleichgewichts reagiert. Ein niedriger Wert dokumentiert eine niedrige Stressbelastung.
- **pNN50:** Der Parameter pNN50 wird als stabiler Indikator für die Parasympathikusaktivität verwendet. Bei Menschen, die jünger als 50 Jahre sind, sollte der Wert grösser als 10% betragen. Dieser Wert variiert aber sehr individuell und kann nachweislich durch die gezielte Mikronährstoffzufuhr positiv verändert werden.
- **HF (High Frequency)-Power:** Im hohen Frequenzband ist vor allem der Parasympathikus aktiv. Ein hoher Wert weist auf einen aktiven Parasympathikus und damit auf Erholungsphasen hin. Niedrige Werte hingegen können ein Hinweis auf eine Stressbelastung sein.
- **LF/HF-Ratio:** Der vegetative Quotient wird als Parameter für die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus herangezogen. Hohe Werte zeigen eine primäre Sympathikusdominanz. Eine LF/HF-Ratio kleiner als 2 zeigt eine sehr gute Balance des vegetativen Nervensystems. ●

«Menschen helfen, wenn sie bereit sind, ihr Leben zu ändern»

Elektromagnetische Strahlung versetzt das Gehirn in Stress. Das hat Folgen, indem z. B. die Regeneration gestört wird. Gerät das gesunde Wechselspiel zwischen Leistung und Erholung aus der Balance, kann das bis hin zu einer Regulationsstarre führen. Werden einige Massnahmen konsequent beachtet, wird die Regulationsfähigkeit wieder gestärkt: Die Entstörung des Smartphones mit einer wissenschaftlich anerkannten Technologie*, die Nutzung digitaler Medien einschränken sowie einfache Atemübungen gegen Stress anwenden. Die Erfolge sind messbar, z. B. über die Herzratenvariabilität (HRV).

Text Franz Prost** Bild AdobeStock, zVg



Chronischer Stress zählt zu den Hauptursachen für die Entstehung von vermeidbaren Zivilisationskrankheiten – meistens in Verbindung mit einem ungesunden Lebensstil. Zu viel Stress auf der einen Seite bedeutet zu wenig Regeneration auf der anderen Seite. Den Menschen fehlt es an Erholungsphasen, weshalb sie immer mehr in Dysbalancen geraten. Über Stress wird viel geredet: Stress am Arbeitsplatz, Doppelbelastung durch Familie und

Beruf, Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich, finanzieller Stress, usw. Dagegen ist ein Stressfaktor im öffentlichen Bewusstsein kaum verankert: Elektromog. Dass elektromagnetische Strahlung das Gehirn in Stress versetzt, ist wissenschaftlich eindeutig belegt. Trotzdem werden diese Erkenntnisse in der Regel noch immer nicht gelehrt – weder in der Schule, noch im Medizinstudium und auch nicht in der Ausbildung zum Heilpraktiker. Dabei sind «Smartes Lernen», «Smartes Arbeiten» und «Smarte Freizeitgestaltung» mittlerweile Alltag geworden. Faktenbasierte Aufklärung erscheint in Zeiten von «Homeschooling» und «Homeoffice» notwendiger denn je – für einen massvollen Umgang mit digitalen Medien und für den wirksamen Schutz vor elektromagnetischer Strahlung.

Körpereigene Reserven aufbauen

Mit Hilfe einer Messung der Herzratenvariabilität (HRV) stelle ich als Heilpraktiker in vielen Fällen fest, dass im Organismus der Patienten eine Regulationsstarre eingetreten ist. Wie ist das zu erkennen? In Verbindung mit einer Atemübung zeigt sich diese

Blockade im vegetativen Nervensystem: Ruhiges Atmen sollte im Normalfall dazu führen, dass der Puls fällt, die Stressaktivierung nachlässt (Sympathikus) und Entspannung sich einstellt (Aktivierung des Parasympathikus). Stattdessen ist bei vielen Menschen zu sehen, dass der Puls trotzdem hoch und der Sympathikus aktiv bleibt. Folglich kann der «Ruhenerve» (Parasympathikus) auch nicht für die nötige Regeneration und den Aufbau körpereigener Reserven sorgen. In solchen Fällen gehen bei mir alle Alarmglocken an! Da muss ich nicht nur beispielsweise mit Cholinцитrat-Infusionen nachhelfen. Unmittelbar nach solch einer Messung gebe ich den Patienten auch ein paar Aufgaben mit auf den Heimweg: «Entstören Sie Ihr Smartphone umgehend mit der wissenschaftlich anerkannten Gabriel-Technologie und legen sie es möglichst oft zur Seite. Schalten Sie während der nächtlichen Regeneration bitte den WLAN-Router aus! Elektrogeräte bei Nichtgebrauch ebenfalls ganz ausschalten – statt im «Stand-by-Modus» belassen. Trinken Sie gesund. Und machen Sie einfache Atemübungen gegen Stress.»

Aus der Praxis

Positive Veränderung bewirken

Meine oberste Prämisse als Heilpraktiker lautet:

«Menschen helfen, wenn sie bereit sind, ihr Leben zu ändern.» Das heisst: Ich erwarte, dass Patienten diesen Aufgaben zuhause auch eigenverantwortlich nachkommen. Den grossen Erfolg dieser Massnahmen kann ich bei Beginn der Therapie eindeutig messen!

Wie ist das möglich? Nach der Eingangsdagnostik verstreichen bei mir in der Regel zwischen 4 und 6 Wochen bis zum Folgetermin. Wegen der vollen Auslastung meiner Praxis ist ein früherer Zeitpunkt kaum möglich. Bei der erneuten HRV-Messung stelle ich dann fest, dass sich der Funktionszustand des vegetativen Nervensystems (VNS) bereits zum Positiven verändert hat: Das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus verbessert sich deutlich, d. h. die Regulationsfähigkeit kommt wieder zurück. Es ist toll zu sehen, wenn jemand seine Hausaufgaben erledigt hat! Indem sich Patienten vor Elektromog schützen und gleichzeitig etwas für die Entspannung tun, verändern sie in ihrem persönlichen Alltag die Ausgangslage für die ganzheitliche Behandlung in meiner Praxis. Der Zusammenhang mit dem Umweltfaktor Elektromog ist folglich nicht von der Hand zu weisen, sondern kann eindeutig ermittelt werden. Zu diesem Zweck setze ich auf das ganzheitliche Analysesystem Vieva. Dabei handelt es sich um eines der ganz wenigen Screening-Verfahren, das die Auswirkungen von Elektromog auf den gesamten Organismus zuverlässig messen kann. Ich bin beeindruckt, welche Parameter das «Vieva» ausgibt. Von der Herzratenvariabilität (HRV) über den Stressindex

und die Erholungsfähigkeit bis hin zu Umweltbelastungen.

Eigenverantwortliches Handeln einfordern

Ich behaupte, dass künstlich erzeugte elektromagnetische Felder auf jeden Menschen einen Einfluss haben. Sie schwächen den Körper – das wissen wir auch aus dem Spitzensport. Manche reagieren darauf sensibler als andere. Auch das ist Fakt. Was ich für fatal halte: Mehrheitlich wird Elektromog nicht wahrgenommen, es hat sich bereits ein Gewohnheitseffekt eingestellt. Doch die gesundheitlichen Risiken bleiben und werden durch die neue Mobilfunktechnologie 5G in Zukunft weiter zunehmen. Aus diesem Grund ist «Energie» eine von 5 Säulen meines Therapiekonzeptes, das ich mit verschiedenen Methoden umsetze. Ich kann Menschen nur dann dabei helfen, ihre natürlichen Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren, wenn sie sich auch bewusst vor Elektromog schützen und besonders auf ihren Umgang mit Stress achten. Vor einigen Jahren habe ich dieses eigenverantwortliche Handeln noch nicht so konsequent eingefordert wie heute. Seit ich das in meiner Praxis voraussetze, konnte ich die Behandlungserfolge weitem steigern. Wird das Smartphone mal für ein paar Wochen nicht mehr in der Hosentasche getragen, dann kann das z. B. einen Einfluss auf das subjektive Schmerzempfinden haben. Das heisst: Meine Therapie ist wertvoll. Sie ist allerdings nur eine Seite der Medaille. Bevor ich meine verschiedenen Methoden für Körper, Geist und Seele direkt anwende, kann die Regulations- und Anpassungsfähigkeit bereits verbessert werden. Darauf hat die Gabriel-Technologie einen massgeblichen Einfluss. Es ist wissenschaftlich zweifelsfrei belegt, dass z. B. der Gabriel-Chip für das Smartphone die Stressaktivierung im Gehirn signifikant reduziert.

«Zurück zur Natur!»

Wissenschaftler und Mediziner plädieren also nicht ohne Grund dafür,

das Gehirn möglichst optimal vor dauerhafter Stressbelastung zu schützen sowie für ausreichend Regeneration zu sorgen. Ein wesentlicher Bestandteil davon ist der Schutz des Gehirns vor Einflüssen durch elektromagnetische Strahlung.

Es müssen strahlungsarme Zonen geschaffen werden – vor allem nachts, wenn der Körper sich erholt. Darüber hinaus braucht es ein generelles Umdenken und einen gesellschaftlichen Veränderungsprozess.

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und nehme seit Jahren wahr, wie Menschen den Bezug zu ihren natürlichen Lebensräumen verlieren. Das gilt auch mit Blick auf die gesunden Phytostoffe (sekundäre Pflanzenstoffe), die sie uns bieten. «Zurück zur Natur», lautet deshalb die Devise. ●

Weitere Informationen:

naturheilpraxis-franz-prost.de

• Gabriel-Technologie der Gabriel-Tech GmbH

*** Franz Prost führt seit 2018 eine Naturheilpraxis in Mühlendorf am Inn, wo er auch das prämierte Fitness- und Therapiezentrum (FTZ) aufbaute und bis heute mitleitet. Er ist ein ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sowie ausgebildeter Gabriel-Objektberater.



«Es ist toll zu sehen, wenn jemand seine Hausaufgaben erledigt hat - die Regulationsfähigkeit kommt wieder zurück.»

«Funk öffnet die Kalzium-Kanäle und erzeugt oxidativen Stress»

Neben der Messung der Herzratenvariabilität (HRV) gibt es noch weitere Diagnosemöglichkeiten, um die Auswirkungen von elektromagnetischer Strahlung auf den Körper zu messen. Ein Indiz ist oxidativer Stress, der im Blut oder mit Hilfe eines Spektrometers festgestellt werden kann. Oxidativer Stress greift die Zellmembran an – u. a. als Folge einer selektiven Permeabilität (Durchlässigkeit) für Kalzium durch Mobilfunk. Ein hoher Kalziumgehalt sowie gleichzeitig niedrige Spiegel von Magnesium und Phosphat deuten darauf hin, dass eine Belastung mit Elektromog vorliegen kann. Wird beispielsweise das Smartphone mit der Gabriel-Technologie entstört und die Nutzung digitaler Medien gleichzeitig stark eingeschränkt, sind nach einigen Wochen Veränderungen messbar. Das heisst: Die Kalziumkonzentration sinkt wieder! Der emeritierte Professor Dr. rer. nat. Dr. habil. Klaus Buchner, der u. a.

am Max-Planck-Institut für Physik und Astrophysik in München sowie am europäischen Forschungszentrum CERN in Genf arbeitete, hat diesen Effekt in Bezug auf die Immunabwehr beschrieben ***: «Es stellt sich die Frage, in welchem Zusammenhang Mobilfunkstrahlung mit der Corona-Pandemie stehen kann. Man kann zwar mit Sicherheit ausschliessen, dass das Corona-Virus durch den Funk entstanden ist. Es liegt allerdings nahe, dass die Verbreitung von Viren durch Funkstrahlung gefördert werden kann. Denn schon vor der Corona-Krise wurde die Wirkung von Funkstrahlung auf das Immunsystem untersucht. Kurzzeitige Bestrahlung stimuliert die Immunabwehr, längere hemmt sie dagegen. Ein weiterer Effekt ist hier wichtig: Funk öffnet die Kalzium-Kanäle und erzeugt oxidativen Stress. Es liegt nahe, dass dadurch die Replikation der Viren begünstigt wird.» ●

*** «Die Abwehrmechanismen des Körpers funktionierten nicht mehr» von Prof. Dr. Klaus Buchner, veröffentlicht unter www.salusmed.world (Rubrik Entstörungs-Technologie).

Frühwarnzeichen erkennen, Gesundheit stärken

Über mögliche gesundheitliche Auswirkungen von elektromagnetischen Feldern wird seit Jahren kontrovers diskutiert. Ob Kritiker oder Befürworter – in den meisten Fällen blenden die Hauptakteure entscheidende Aspekte aus: Ab wann haben diese technisch erzeugten Einflüsse eine Relevanz auf die Gesundheit? Ab wann ist sie in Gefahr? Auf welche körperlichen Symptome sollten Verbraucher achten? Und welchen Stellenwert hat der Schlaf bei der Ursachenforschung?

Text Dr. med. Kurt E. Müller Bild zVg

Die modernen Krankheiten entfernen sich von den klassischen Organkrankheiten hin zu komplexen Störungen der funktionellen Regelkreise. Das hat zur Folge, dass diese in ihrer Feinabstimmung verändert und beeinträchtigt werden. Das zeigt sich in den kleinen Dingen des Alltags, die scheinbar nebensächlich sind. An ihnen lässt sich der Krankheitsmechanismus sehr gut erkennen. Kognitive Störungen können eines dieser Zeichen sein, d. h. Merkleistung und Wortfindung funktionieren nur noch eingeschränkt, die Satzinhalte sind nicht mehr stimmig. Aktuelle Forschungsdaten weisen darauf hin, dass die Koordination durch funktionelle Störungen besonders beeinträchtigt wird. Das bedeutet: Wie stimmt jemand seine Bewegungsabläufe ab und wie genau sind sie? Greife ich über den Tisch nach dem Salzstreuer und stosse dabei das Wasserglas um. Solche scheinbaren Kleinigkeiten können Krankheitswert haben und dann von Bedeutung sein, wenn sie regelmässig und nicht nur sporadisch auftreten.

Den Schlaf beobachten

Die Schlafstörung ist ein besonderes Problem. Fixe Aufwachzeiten können einerseits mit Funktionsabläufen innerer Organe, andererseits auch mit zeitlich gleich geregelten äusseren Einflüssen wie dem Einschalten von

Netzen zusammen hängen. Stellen sich nachts fixe Aufwachzeiten ein, dann sollte man hellhörig werden. Die Körperphysiologie nimmt sich definitiv nicht vor, z. B. immer pünktlich um 3 Uhr aufzuwachen – diese Zeiten variieren. Das bedeutet: Wird jemand immer zur gleichen Zeit aus dem Schlaf gerissen, dann kann das auf ein Wecksignal durch einen äusseren Einfluss hindeuten. Es ist dann auf jeden Fall in Erwägung zu ziehen, dass zu dieser Zeit ein elektromagnetisches Feld in Aktion tritt. Der Schlaf, Schlafdauer, Tiefe des Schlafs und Aufwachzeiten sind also wichtige Kriterien, um nach äusseren Ursachen zu suchen.

Variabilität des Herzschlags

Die vegetativen Funktionen des Herzens können mit der Herzratenvariabilität (HRV) gemessen werden. Mit dieser wissenschaftlich anerkannten Methode wird die physiologische Variabilität des Herzschlags analysiert. Sie ist bei gesunden Menschen ausgeprägt, während im krankhaften Fall der Herzschlag die Präzision einer Maschine entwickelt. Mit dieser Methode konnte von Wiener Kollegen nachgewiesen werden, dass beim Anschalten eines Mobiltelefons eine starke Aktivierung des sympathischen Nervensystems erfolgt, die das Aufwachen auslöst. Dies versetzt den Körper in einen Alarmzustand höchst-



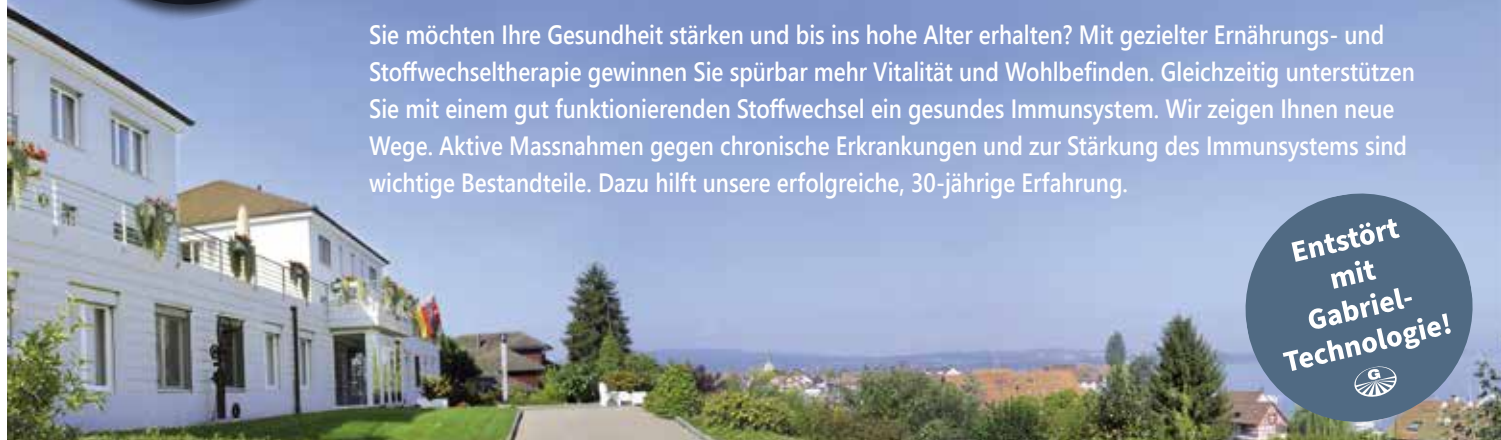
ter Wachsamkeit und Handlungsbereitschaft. Das sympathische Nervensystem ist gleichzeitig auch ein Entzündungspromotor. Die Desynchronisation der HPA-Achse (Hypothalamus, Hypophyse, Nebenniere) bedingt den Ausbruch von Krankheiten. So können Entzündungen erklärt werden, die scheinbar keine erkennbare Ursache haben. Solche Patienten fühlen sich ständig fiebrig, obwohl die Temperatur nicht messbar erhöht ist. Um die Zusammenhänge und Lösungen zu erkennen ist es wichtig, die Angaben der Patienten ernst zu nehmen. ●



Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und bis ins hohe Alter erhalten? Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie gewinnen Sie spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützen Sie mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel ein gesundes Immunsystem. Wir zeigen Ihnen neue Wege. Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems sind wichtige Bestandteile. Dazu hilft unsere erfolgreiche, 30-jährige Erfahrung.

Entstört mit Gabriel-Technologie!



Das Fachkurhaus Seeblick in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen, Stress oder einem angeschlagenen Immunsystem – seit nun 30 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s) wochen im «Seeblick».



Dr. med. Padia Rasch
Leitende Ärztin
Fachkurhaus
Seeblick

wir uns daher viel Zeit für Sie und Ihre offenen Fragen.

Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, hilft es sehr, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit unserem EPD®-Ernährungsprogramm regen Sie Ihren Stoffwechsel an und entgiften tiefgreifend. Dazu ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballast- und Aufbaustoffen. Parallel gleichen wir Defizite mit unseren massgeschneiderten HCK®-Mikronnährstoffrezepturen gezielt aus. So bekommt Ihr Körper exakt, was er braucht. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie die positive Wirkung und stärken sukzessive Ihr Immunsystem.

Eine starke Immunabwehr ist der beste Schutz

Unsere Immunabwehr ist ein fein abgestimmtes, hoch leistungsfähiges biologisches System mit einer unvorstellbar grossen Zahl von Zellen. Alle Zellen patrouillieren ständig im Körper, werden erneuert, lernen dazu und stellen sich täglich neuen Herausforderungen.

Ohne das körpereigene Abwehrsystem hätte der Mensch keine Überlebenschance. Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb sind eine gesunde Ernährung und ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem.

Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Tiefgreifend entgiften
- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren
- Immunsystem gezielt stärken

Sie lernen bei unseren Fachvorträgen, wie Sie Ihre Ernährung soweit optimieren, dass Sie langfristige und nachhaltige Erfolge erzielen.

Spezialangebot:

1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF ~~1242.-~~ **998.-**

1 Woche im Einzelzimmer pro Person ab CHF ~~1470.-~~ **1279.-**

Im Preis inbegriffen sind: 6 Übernachtungen (Sa – Fr), Kurse und Vorträge, komplette Verpflegung (EPD®-Ernährungsprogramm) inkl. Getränke, Benutzung Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness-Center Kronenhof, Eintritts- und Austrittscheck.

«Ein gut funktionierender Stoffwechsel unterstützt ein gesundes Immunsystem»

Andreas Hefel,
Direktor des Fachkurhauses Seeblick

Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Umgekehrt gilt: Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung des Stoffwechsels. Im Problemfall werden Substanzen nicht mehr abgebaut und ausgeschieden. Wenn sie sich anreichern, können sie den Körper sogar vergiften. Die Symptome sind vielfältig: ein nicht funktionierendes Immunsystem, Schlafstörungen, zu hohe Zucker-, Fett- und Leberwerte, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung oder rheumatische Beschwerden. Im Fachkurhaus Seeblick nehmen



Wieslistrasse 34
Postfach 35
8267 Berlingen
Telefon +41 (0)52 762 00 70
info@seeblick-berlingen.ch
www.seeblick-berlingen.ch

Ich interessiere mich für eine Intensiv-Kur(s)woche

Mein Wunschtermin

Bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu:

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Kreuzworträtsel

Machen Sie mit und gewinnen Sie mit ein bisschen Glück:



Wir verlosen fünf 5G-Chips im Wert von jeweils CHF 85.-.

beeinflussen, umstimmen	Irrtümer (lat.)	vorderer Teil eines Schiffs	ugs.: sowieso	Berg am Vierwaldstättersee	Initialen d. phant. Malers Giger †	Plattenaufleger (Kw.)	engl.: Ameise	ind. Bundesstaat	röm. 1050	Lichtbild (Kw.)	Fluss in Grenoble	Wortteil: Stickstoff	d. pass. Zeitpkt. bestimmen
lautlos					TV-Collie	Meerwasser- und Algenanwendung		Kosewort für Grossmutter		Stadt am türk. Mittelmeer			
			aktiv, beweglich	Geigenvirtuose † 1999 (Yehudi)						Muskelverletzung	ent-rüstet	in der Nähe von	
schlimm, böse		schweiz. Komiker (Marco)											
				sächl. Fürwort						frz.: mir, mich		engl. Anrede (Herr)	Grossvater
frz.: sein		Geflügelart								Kurzform von Anton	sumpfig, Feuchtgebiet		
verbale Verständigung	US-Schauspieler	Saturnmond		Titelfigur bei Brecht †								weisser Südafrikaner	Spielfeld b. Hornussen
										zum Verzehr geeignet			
persönl. Fürwort (3. Fall)			Film von Spielberg (1982)	Doppelkonsonant	engl.: nein	engl. Männerkurzname	Patron der Juristen			eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	auf diese Weise, derart	internat. Presseagentur	jp. Begriff für Lebensenergie
frz.: dich		zerschlagen, zermürbt								Kraft, Körperkraft			
musik. Rhythmus				Lebensende			dt. Komiker				Geldgegenwert		

GABRIEL-TECH
Gabriel-Technologie®

QR Code

Digital? Ja, aber sicher.
Der Schutz vor Elektrosmog
gabriel-technologie.com

Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Teilnahme-Coupon, Kreuzworträtsel/Leseraktion

Einsendeschluss ist der 20. November 2021. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Die SFGU gratuliert allen Gewinnern. Lösungswort Sommer-Ausgabe 2021:

ANTIOXIDANTIEN

Name, Vorname _____

Telefon _____

E-Mail _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Teilnahme-Coupon senden an:

SfGU-Stiftung für Gesundheit und Umwelt,
Postfach 36, CH-8267 Berlingen, info@sfgu.ch

Diese Ausgabe wurde Ihnen überreicht von:

