

Bedienungsanleitung

Elektrostreß-Meßgerät ESM-1

Vielen Dank, daß Sie sich für den Kauf dieses Gerätes entschieden haben. Sie sind damit in der Lage, die Körperspannung einer in einem elektrischen Wechselfeld befindlichen Person einfach und aussagefähig zu messen, um je nach Meßwert entsprechende Maßnahmen zu deren Reduzierung einzuleiten.

Wir möchten Sie mit dieser Bedienungsanleitung in die Lage versetzen,

- das Gerät problemlos bedienen zu können
- die Meßwerte auf ihre biologische Wirksamkeit hin zu beurteilen
- geeignete Abhilfemaßnahmen durchzuführen

1. Anwendung

Menschen, die sich in elektrischen Feldern aufhalten, stehen unter Spannung. Die Höhe dieser Spannung ist ein Maß für den auf den Körper einwirkenden Streß.

Das Elektrostreß-Meßgerät ESM-1 mißt diese Wechselfeldspannung über eine Handsonde gegen Erde und zeigt deren Wert digital und damit leicht ablesbar an.

Überschreitet die gemessene Spannung bestimmte, im „Elektrobiologischen Standard“ definierte Werte, so läßt sie sich durch gezielte, meist einfach durchzuführende Maßnahmen auf unkritische Werte reduzieren.

Dabei zeigt das ESM-1 immer den Erfolg der jeweiligen Maßnahme eindeutig an und hilft Ihnen damit, die richtigen Schritte zu unternehmen.

Ziel sollte es sein, speziell in Schlaf- und Ruhebereichen die Körperspannung nahezu auf Null zu reduzieren, sodaß sich die dort aufhaltenden Menschen nicht verspannt und gestreßt, sondern entspannt und erholt wieder ihren Aufgaben widmen können.

ACHTUNG

Meßgerät ESM-1 nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Messungen verwenden. Zuwiderhandlungen können eine Zerstörung des Meßgerätes zur Folge haben.

Schnellbedienungsanleitung

1. Gerätevorbereitung

- Handelektrode mit dem kurzen Kabel mit einer Buchse des ESM-1 verbinden
- ESM-1 an der anderen Buchse mit dem grün-gelben Kabel an eine geerdete Steckdose anstecken
- Meßbereichsschalter auf 20 V
- Gerät am seitlichen Schiebeschalter links einschalten

2. Personenvorbereitung

- Legen Sie sich wie gewöhnlich in Ihr Bett
- Achten Sie darauf, daß das grün-gelbe Erdungskabel nicht auf oder direkt neben der zu messenden Person liegt

3. Messung

- WICHTIG: Messen Sie ausschließlich bei Tageslicht
- Nehmen Sie die Handelektrode fest in die Hand
- Warten Sie, bis die Digitalanzeige einen stabilen Wert anzeigt und lesen Sie diesen ab
- Dieser Wert liegt irgendwo zwischen 0,00 und 20,00
- Notieren Sie diesen Wert
- Messen Sie auf diese Weise alle Personen an den dazugehörigen Schlafplätzen

4. Meßablauf

Die Körperspannung einer Person wird vorzugsweise an den Plätzen gemessen, an denen sich diese über längere Zeit aufhält. Dies sind also die Bereiche

- Schlafplatz
- Sitzplatz
- Arbeitsplatz

Die zu messende Person kann die aufgenommene Körperspannung mit dem Elektrostreß-Meßgerät ESM-1 selbst allein messen, oder aber durch eine zweite Person messen lassen.

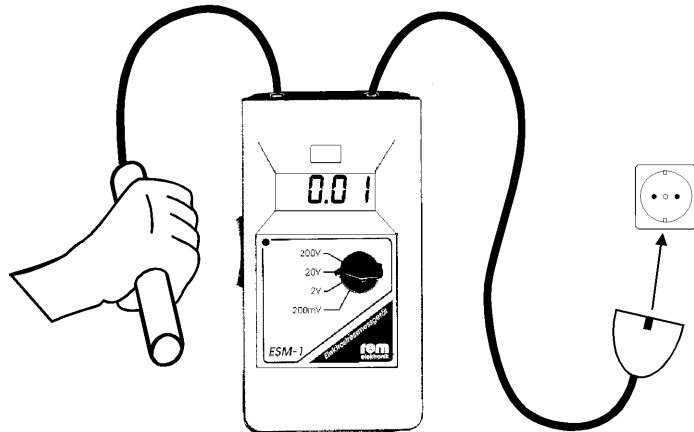
Die folgende Anweisung zeigt z.B. die Messung der Körperspannung einer auf dem Bett liegenden Person auf, die diese selbst durchführt:

- Schließen Sie das Gerät über die beiliegende Erdungsleitung mit dem Schuko-Stecker an die nächstliegende Steckdose an.

Achten Sie darauf, daß das Erdungskabel nicht auf oder direkt neben der zu messenden Person liegt, sonst werden die Meßergebnisse verfälscht.

- Stellen Sie am Gerät den Meßbereichsschalter auf die Position „20 V“ und nehmen die Handelektrode fest in die Hand. In welche Hand Sie die Handelektrode nehmen, ist dabei unerheblich.

- Warten Sie, bis die Digitalanzeige einen stabilen Wert anzeigt und lesen Sie diesen ab. Sollte das Symbol [\downarrow] erscheinen, so drehen Sie den Meßbereichsschalter auf die Position „200 V“ und lesen dann den Wert ab.



Beispiel:

Meßbereich „20 V“, Anzeige am Gerät „1.16“.

Diese Anzeige bedeutet, daß die gemessene Person eine Körperspannung von 1,16 Volt angenommen hat. Diesen Wert kann man ebenfalls in der kleineren Einheit „mV“ (Millivolt) ausdrücken, wobei **1 Volt = 1000 mV** ist.

Im genannten Beispiel wären dies also 1160 mV.

Sie könnten nun den Meßbereichsschalter noch auf die Position „2 V“ stellen, um die Auflösung der Anzeige zu vergrößern. Üblicherweise reicht aber das Messen in der genannten Grundposition „20 V“.

5. Bewertung der Meßergebnisse

Bei der elektrobiologischen Bewertung der Meßergebnisse wird zwischen der Belastung am Sitz- oder Arbeitsplatz und am Schlafplatz unterschieden. Während der Ruhephase sollte der Körper sich möglichst streßfrei entspannen und regenerieren können, sodaß an den Schlafplatz strengere Anforderungen gestellt werden.

Es werden die folgenden Richtwerte der Körperspannung für Schlafplätze empfohlen:.

Elektrobiologische Richtwerte

Körperspannung in Millivolt bzw. Volt (mV, V)	Display im 20V-Meßbereich
Keine Anomalie	unter 10 mV (unter 0.01 Volt)
Schwache Anomalie	10 -100 mV (0.01 - 0.10 Volt)
Starke Anomalie	100 - 1000 mV (0.10 - 1.00 Volt)
Extreme Anomalie	über 1000 mV (über 1.00 Volt)

An Sitz- und Arbeitsplätzen sollte der Wert möglichst nicht über 500 mV entsprechend 0,50 V liegen.

6. Herausfinden der Ursachen erhöhter Körperspannungen

Um die Ursachen einer zu hohen Körperspannung durch elektrische Wechselfelder aufzuspüren, hat sich die folgende Vorgehensweise z. B. im Schlafbereich gut bewährt. Bei Messungen in anderen Räumen können Sie sinngemäß vorgehen:

- ✓ Schalten Sie zuerst sämtliche elektrische Geräte und Lampen im Schlafzimmer und auch in den angrenzenden Räumen (möglichst auch darunter und darüber) ein. Messen Sie dann wie beschrieben die Körperspannung der betreffenden Person. Notieren Sie den Meßwert.
- ✓ Sollte der Wert nach den elektrobiologischen Empfehlungen zu hoch sein, so verfahren Sie wie folgt weiter:
- ✓ Schalten Sie nacheinander alle Elektrogeräte und Lampen im Schlafzimmer und in den angrenzenden Räumen aus und ziehen wo immer möglich zusätzlich die Stecker aus der Steckdose. Beobachten Sie nach jedem Schritt die Veränderungen des Elektrostreß-Meßwertes am Meßgerät und notieren Sie diesen Wert.
Auf diese Weise können Sie diejenigen Leitungen und Geräte herausfinden, die für die hohen Werte hauptsächlich verantwortlich sind. Achten Sie auch auf Verlängerungskabel unter oder am Bett und verlegen Sie diese so, daß eine maximale Verringerung des Meßwertes der Körperspannung erreicht wird. Wann immer möglich, verzichten Sie ganz auf elektrische Geräte und Kabel in der Nähe Ihres Bettes.
Wenn Sie dadurch Werte unter 100 mV entsprechend 0,10 V erreichen, so können Sie schon recht zufrieden sein.
- ✓ Häufig ist dieser Wert nicht durch das Abschalten der Geräte und Lampen bzw. dem Verlegen von Verlängerungskabel zu erreichen. Die Ursache der erhöhten Körperspannung ist dann mit hoher Wahrscheinlichkeit die unter Spannung stehenden Stromkabel in den Wänden.
Auch dies läßt sich leicht herausfinden, indem man eine Sicherung nach der anderen am Sicherungskasten abschaltet und sich wiederum nach jedem Schritt die sich ergebenden Werte der Körperspannung notiert.
In den Stromkreis, der bei Abschaltung die Meßwerte unter 100 mV absinken läßt, kann man nun von einem Elektroinstallateur einen sog. Netz- oder Feldfreischalter einbauen lassen, der automatisch nach dem Abschalten des letzten Verbrauchers, z. B. der Beleuchtung, diesen spannungsfrei schaltet.
- ✓ Weitere Hinweise finden Sie noch in den beiliegenden „10 Tips zum Schutz vor Elektrosmog“. Außerdem empfiehlt sich die Lektüre der beiden Bücher von Wulf-Dietrich Rose „Elektrosmog - Elektrostreß“
„Ich stehe unter Strom“
Beide sind als Taschenbuch im Verlag Kiepenheuer & Witsch erschienen, sowie „Streß durch Strom und Strahlung“ von Wolfgang Maes.

7. Noch ein wichtiger Hinweis:

Das Elektrostreß-Meßgerät ESM-1 mißt die durch elektrische Wechselfelder entstehenden Körperspannungen.

Außer dieser Belastung durch **elektrische Wechselfelder** können auch erhöhte Werte der **magnetischen Wechselfelder** z.B. durch Hochspannungsleitungen, Transformatorstationen, Dach-Stromleitungen, verschiedene Geräte sowie durch elektrifizierte Bahnstrecken auf den Körper als Streß wirken und langfristig zu ernsten Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten führen.

Zur Messung dieser magnetischen Wechselfelder ist das Teslameter TM-200 entwickelt worden, über das Sie die ROM-Elektronik GmbH ebenfalls gerne informiert.

8. Pflege des Gerätes und Batteriewechsel

Bitte benutzen Sie Für die Reinigung des Gerätes nur ein leicht angefeuchtetes Tuch. Das Gehäuse und die Anzeige nie mit scharfen Reinigungsmitteln behandeln!

Ein erforderlicher Batteriewechsel wird durch das Symbol „LO BAT“ oben links in der Anzeige signalisiert. Schalten Sie dann das Gerät aus, ziehen den Batteriefachdeckel auf der Rückseite ab und nehmen die verbrauchte Batterie heraus. Als neue Batterie setzen Sie wieder eine handelsübliche 9 Volt Batterie (9 Volt Block) ein und schließen das Batteriefach mit dem Deckel. Das Gerät ist nun wieder betriebsbereit.

Meßgerät ESM-1 nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Messungen verwenden. Zuwiderhandlungen können eine Zerstörung des Meßgerätes und Garantieverlust zur Folge haben.

9. Haftung und Garantie

Jede Haftung, die durch Anwendung des Gerätes entsteht, ist ausgeschlossen.

Die Garantiezeit beträgt 6 Monate ab Lieferdatum. In dieser Zeit werden alle Mängel, die nicht auf unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind, umgehend und kostenfrei behoben. Senden Sie bitte im Reparaturfall das Gerät mit dem Kaufbeleg an uns ein.

10. Hilfe und Unterstützung

Sollten Sie Hilfe bei der **Anwendung** des Gerätes benötigen, dann können Sie die uns unter der Fax-Nr.: 08282-7305 oder über Tel.: 08282-7385 bei **Bedienungsfragen** zum Gerät erreichen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Erfolg mit dem Elektrostreß-Meßgerät ESM-1, damit Sie und Ihre Familie wieder entspannt und elektrostreßfrei leben können.

10 Tips zum Schutz vor Elektrosmog

Durch zahlreiche Untersuchungen der elektromagnetischen Strahlenbelastung an Schlafplätzen, in Wohnungen und an Arbeitsplätzen wurde festgestellt, daß elektromagnetische Felder bei sehr vielen Menschen nervöse Beschwerden, schlechten Schlaf mit morgendlicher Müdigkeit und Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Energiemangel sowie viele andere bisher unerklärliche chronische gesundheitliche und psychische Beschwerden verursachen.

Zum Schutz vor gesundheitlichen Beschwerden durch Elektrosmog sollten Sie folgendes beachten:

1. Schalten Sie Elektrogeräte, die nicht ständig in Betrieb sind, (wie z.B. Fernsehgeräte, Radiorecorder, Kaffeemaschinen, Mikrowellenherde, Büromaschinen) bei Nichtbenutzung völlig stromfrei, um unnötige elektromagnetische Felder zu vermeiden. Praktisch ist die Verwendung abschaltbarer Steckdosenleisten oder Stecker; oder ziehen Sie einfach den Netzstecker heraus.
2. Betten sollten mindestens zwei Meter von elektrischen Heißwasser-Boilern und Speicher-Heizungen, Kühlschränken, Elektroherden, Waschmaschinen, Heizungspumpen, Fernsehgeräten, HiFi-Anlagen, Sicherungskästen, Stromzuführungs-Dachständern und allen ähnlich starken Strahlungsquellen entfernt sein. Bedenken Sie, daß elektromagnetische Strahlung Wände, Decken und Fußböden durchdringt und nur durch größere Entfernung oder abschirmende Materialien (z.B. MU-Metall-Folien oder Abschirm-Anstrich) eine Verringerung erreicht werden kann.
3. Achten Sie darauf, daß Sie mit dem Bett mindestens einen Meter Abstand zu Heizungs- und Wasserrohren haben. Über diese Rohre fließen oft Ausgleichsströme, die magnetische Wechselfelder im Nahbereich der Rohre erzeugen.
4. Benutzen Sie Handys und schnurlose Haus-Telefone so wenig wie möglich und dann auch nur für kurze Gespräche!
5. Stromversorgungsleitungen über dem Dach können sehr starke magnetische Wechselfelder im Haus verursachen. Aufgrund der >Verordnung über Allgemeine Bedingungen für die Elektrizitätsversorgung von Tarifkunden (AVBEltV)< "kann der Grundstückseigentümer die Verlegung der Einrichtungen (z.B. Stromleitungen über dem Haus) verlangen, wenn sie an der bisherigen Stelle nicht mehr zumutbar sind. Die Kosten der Verlegung hat das EVU zu tragen". Zur Klärung der Frage, ob die Stromversorgung über das Dach im vorliegenden Fall aufgrund gesundheitlicher Risiken nicht zumutbar ist, führt die ROM-Elektronik GmbH Messungen durch und erstellt Gutachten zur Durchsetzung des nach der >AVBEltV< bestehenden Rechtsanspruchs.
6. Viele Babyphone verursachen starke Magnetfelder und hochfrequente elektromagnetische Strahlen. Sie sollten daher mindestens einen Meter vom Bett entfernt sein.
7. Benutzen Sie Heizkissen und Heizdecken nur zum Anwärmen des Bettes; auch ausgeschaltete, aber noch mit dem Stromnetz verbundene Heizkissen und Heizdecken können sehr starke elektrische Felder verursachen.
8. Lassen Sie für Schlaf- und Kinderzimmer Netzfreeschalter einbauen; dadurch verursachen die Stromleitungen sowie Lampen und Elektrogeräte im Schlafbereich nur noch dann elektromagnetische Felder, wenn tatsächlich Strom benötigt wird.
9. Verzichten Sie auf netzbetriebene Radiowecker oder halten Sie einen Mindestabstand von einem Meter zum Kopf ein.
10. Halten Sie einen Mindestabstand von zwei Metern zu eingeschalteten Mikrowellenherden ein, und zwar ringsum!

Messungen der elektromagnetischen Belastung von Wohnungen, Büros, Baugrundstücken usw. werden nach dem Baubiologischen-Standard von ROM-Elektronik und Baubiologen, die über die erforderliche meßtechnische Ausstattung verfügen, durchgeführt.