

„Burnout“ durch Elektrosmog – ein Erlebnisbericht

Warum man von DECT-Schnurlostelefonen unbedingt die Finger lassen sollte

Hätte mir jemand zum Zeitpunkt meiner Erkrankung gesagt, mein Gesundheitszustand sei durch ein blödes, modernes Telefon ausgelöst worden, so hätte ich nicht mal darüber lachen können. Denn zu jenem Zeitpunkt war ich depressiv. Ich hätte vielleicht gerade noch die Energie aufgebracht, den Kopf zu schütteln über derartige Albernheiten.

Trotzdem. Es war so. Ich hatte ja schon den Verdacht, dass ich mit dem, was mir als „Burnout“ vorkam, eine für mich eher untypische Krankheit ausbildete. Schliesslich war ich nie depressiv veranlagt, habe schon immer – und gern – auf verschiedensten Hochzeiten getanzt und meine vielseitigen Talente ausgebildet und gepflegt. Neben Karriere und Kinder Weiterbildung, Ausbildung und Forschung, einfach so aus Spass. Und jetzt das!

Angefangen hat alles mit diesem schrecklichen Gefühl in der Nacht. So oft bin ich aufgewacht, hatte einen erdrückenden Alb auf meiner Brust, konnte kaum mehr atmen. Geschweige denn wieder einschlafen. Die wildesten Befürchtungen jagten mir durch den Kopf. Ich analysierte Millimeter für Millimeter den vergangenen Arbeitstag, suchte nach den kleinsten Fehlern, die mir unterlaufen sein könnten.

Dann trat der Alb auch in meinen Alltag. Das Gefühl, einen folgenschweren Fehler begangen zu haben, begleitete mich in den Tag hinein und wuchs heran zur Gewissheit, bei der nächsten Handlung einen folgenschweren Fehler zu begehen. Dazu gesellte sich die feste Überzeugung, dass alle um mich herum von diesem Fehler schon wussten und nur auf eine Gelegenheit warteten, mir meine Unzulänglichkeit an den Kopf zu werfen.

Ich traute mich kaum mehr aus dem Haus, betrat mein Büro mit schlotternden Knien, musste mich zwingen, Telefonanrufe entgegen zu nehmen und brachte dann oft nicht mal meinen Namen heraus. Der Blick in die Mailbox wurde zur Mutprobe, öffentliche Veranstaltungen zum absoluten Grauen, an Geschäftssitzungen nahm ich, gelähmt vor Entsetzen, nur noch teil, wenn ich's nicht verhindern konnte.

Und dann passierte es. Was ich wochenlang befürchtet hatte, trat ein. Ich beging einen Fehler. Keinen unwiderruflichen oder folgenschweren, aber einen, der die Kritik meiner Vorgesetzten auslöste. Und diese Kritik gab mir den Rest. Der Fehler passierte an einem Donnerstag, am Freitag erreichte mich die Kritik und am Sonntag lieferte mich mein Lebenspartner in die Notaufnahme ein. Verdacht auf Herzinfarkt.

Natürlich war es kein Herzinfarkt, der Atemnot, Herzflimmern und Taubheit in den Gliedern ausgelöst hatte. Die Ursache waren die Nerven. Der Notarzt fragte mich kurz aus, rief dann meinen direkten Vorgesetzten an und informierte ihn, dass ich am Montag meine Arbeit nicht antreten könnte. Er schrieb mich umgehend und zu hundert Prozent krank, auf unbestimmte Zeit.

Neubeginn, aber ohne nachhaltigen Erfolg

Es dauerte drei Monate, bis ich halbtags wieder arbeiten konnte und drei weitere, bis ich wieder zu hundert Prozent einsatzfähig war. Monate, in denen ich Psychopharmaka erhielt und mehrmals wöchentlich zur psychiatrischen Therapie musste. Monate, in denen ich auf schmerzhafteste Art und Weise wieder lernen musste, mich und mein Leben zu schätzen und zu geniessen. Monate, in denen mich nur meine Familie und die Fachleute davon abhielten, meinem Leben ein Ende zu setzen. Weil ich überzeugt war, dass die Welt ohne mich eine bessere wäre.

Danach änderte ich mein Leben radikal. Ich richtete meine berufliche Karriere neu aus, plante Auszeiten fest ein, teilte den Tagesablauf penibel zwischen energiebrauchenden und energiegebenden Tätigkeiten auf. Wir stellten unser Haus um, richteten das Schlafzimmer anders ein, platzierten das Bett neu, schufen frische Büroräumlichkeiten. Langsam stellte sich der Schlaf wieder vermehrt ein, wenn er auch nicht immer erholsam war.

Doch trotz allen Veränderungen, so richtig frisch fühlte ich mich immer noch nicht. Noch fehlte mir die gewohnte Energie, noch tanzten meine Lebensgeister nicht, auch wenn sie nicht mehr so stark lahmten. Na ja – dachte ich und wurde von meiner Umgebung in diesem Glauben bestätigt – das ist halt wie bei einem Akku. Je älter er ist, umso geringer wird sein Ladevermögen. Ich werde mich wohl damit abfinden müssen, dass ich nie mehr dieselbe Energie und Nervenstärke würde aufbringen können.

Die mehrmonatige Medikamenteneinnahme hatte mich der chemischen Produkte überdrüssig gemacht und ich wandte mich vermehrt den alternativen Heilmethoden zu. Shiatsu, Homöopathie und Gedankenkraft heilten die meisten meiner Beschwerden, die im Rahmen oder als Folge des vermeintlichen Burnouts aufgetreten waren. Doch so richtig kam ich dennoch nicht vom Fleck. Es war, also ob eine fremde Kraft mich davon abhalten würde, zu gesunden.

Und dann erinnerte ich mich plötzlich an eine ehemalige Bekannte. Einmal, in meiner Jugend, hat mich diese Frau für eine Zeit in ihrem Haus wohnen lassen und mir einiges über Pflanzenheilkunde und Fussreflexzonenmassage vermittelt. Und zwei Monate, nachdem ich mich aus heiterem Himmel das erste Mal wieder an diese Frau erinnert hatte, rief ich sie an und machte einen Termin bei ihr ab.

Stecker des DECT-Telefons raus – und schon ging's bergauf

Ich schilderte ihr meine Beschwerden. Migräne, Energielosigkeit, Erschöpfungszustände nach der Arbeit, schwere Beine, heftige Menstruationsbeschwerden, Gewichtszunahme trotz oftmaliger Appetitlosigkeit. Und bevor sie etwas anderes sagte, fragte sie mich, ob wir zuhause ein digitales Drahtlostelefon hätten.

Von da an gings Schlag auf Schlag. Messungen ergaben, dass wir eines der am schlimmsten pulsierenden DECT-Telefone hatten. Und dass unser Bett – früher total, mit der neuen Einrichtung etwas weniger – im Strahlungsbereich dieses Apparates stand. Also zogen wir umgehend den Stecker dieses Telefons. Ab der ersten Nacht schliefen mein Lebenspartner und ich besser, wachten besser erholt auf.

Also begannen wir uns über die weiteren Ursachen und Auswirkungen von Elektrosmog zu informieren. Ein Fachmann mass unser ganzes Haus aus und deckte noch weitere Strahlungsbomben auf, die wir Stück für Stück entschärfen. Und Stück für Stück begann meine Gesundheit. Erholsamer Schlaf, abnehmende Häufigkeit der Migräneanfälle, normal verlaufende Menstruationen, wieder erwachende Lebensgeister. Welt, Du hast mich wieder!

Vorübergehender Rückfall als Bestätigung

Doch am eindrücklichsten war für mich eine neuerliche, zeitlich begrenzte Anwesenheit in einem Elektorsturm. Von Berufes wegen verbrachte ich einen Tag in einem Kongresszentrum, welches vor allem wegen seiner technischen Einrichtungen sehr geschätzt wird. Jeder Raum verfügt über sehr leistungsstarkes WLAN für Internet, Funk-Stationen, damit korrespondierende Laptops, Beamer mit Drahtlos-Verbindungen und so weiter und so fort.

Keine zwei Stunden in diesem Zentrum – und meine Beine schmerzten höllisch. Nach einer weiteren Stunde begannen die Kopfschmerzen, anschliessend das beklemmende Herzklopfen, dann das Kribbeln überall im Körper, welches mich fast zum Wahnsinn trieb. Innert kürzester Zeit machte ich sämtliche Burnout-Symptome im Eiltempo durch, durchlebte ein Wechselbad der Gefühle und wollte vor allem nur noch eins: raus da!

Von nun an wurde der Verdacht zur Gewissheit: Der Elektrosmog trug einen massgeblichen Teil zu meinem „Burnout“ bei. Gibt es eigentlich Studien, die den Zusammenhang zwischen Burnout-Häufigkeit und Verstrahlung untersuchen? Warum nicht? Fürchten sich die Kommunikationskonzerne, dass sie ihre Produkte nicht mehr verkaufen könnten oder für die Milliarden-Schäden, welche durch Burnouts verursacht werden, verantwortlich gemacht würden?

Ich jedenfalls nehme zukünftig meine Verantwortung wahr. Ich selbst lade keine Teilnehmer mehr in Räume ein, die derart verstrahlt sind, dass sie krank machen. Ich beziehe meine Erkenntnisse zukünftig in jede private oder geschäftliche Entscheidung mit ein. Und ich empfehle Ihnen dringendst: Lassen Sie die Finger von dem ganzen Drahtlos-Kram. Ihnen und Ihrer Umwelt zuliebe.

Eine Unternehmerin, Mutter und lebensfreudige Frau

Mai 2006

(Aus der Tätigkeit der Bürgerwelle Schweiz. Die Verfasserin des Erlebnisberichtes sowie die im Bericht genannte Heilpraktikerin sind der Redaktion persönlich bekannt.)