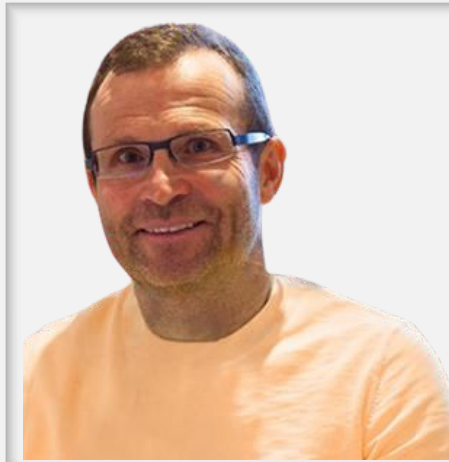


Gratis PDF

Franz Prost

Elektrosmog verstehen & reduzieren **Entlastung für Organe, Zellen & Nervensystem**

Die meisten Menschen suchen bei chronischen Beschwerden jahrelang am falschen Ort. Sie optimieren ihre Ernährung, machen Atemtherapie oder nehmen Nahrungsergänzungsmittel – doch das biologische System schaltet nicht in die Heilung. Der Grund: Eine permanente, unsichtbare elektromagnetische Grundbelastung, die das Nervensystem im Dauer-Sympathikus (Stressmodus) gefangen hält.

Die HRV-Messung als Goldstandard

In der Praxis zeigt sich die Belastung glasklar über die Herzratenvariabilität (HRV). Sie ist der medizinische Goldstandard, um die Anpassungsfähigkeit des Organismus zu messen:

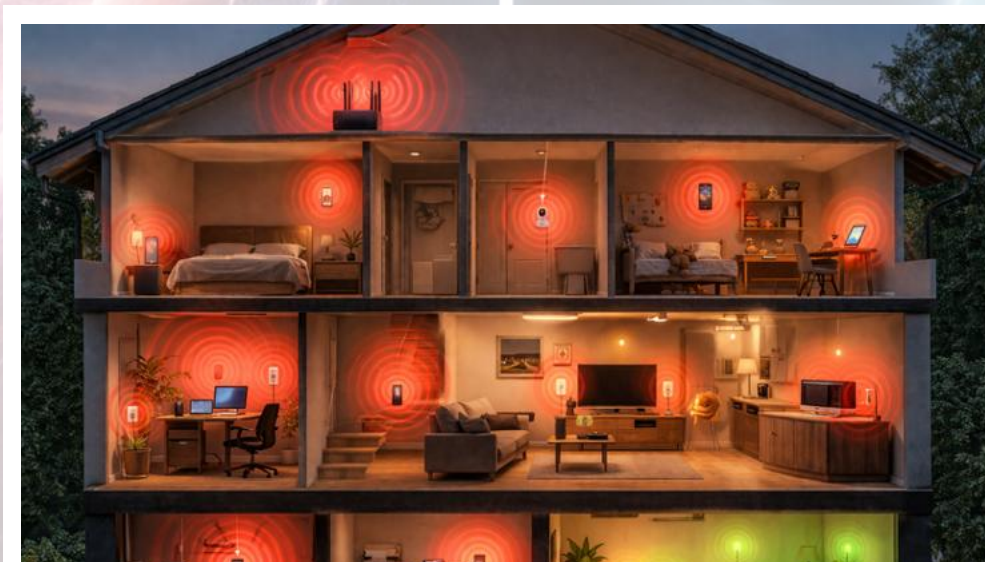
- **Hohe Variabilität:** Das System ist flexibel, kann regulieren und sich anpassen (Überleben).
- **Starre Variabilität:** Das System ist blockiert, verharrt im chronischen Stress und verliert die Heilungsfähigkeit.

Wichtiges Kern-Mindset: Die schlimmste Toxizität im EMF-Bereich ist die Angst. Es geht nicht darum, in Hysterie zu verfallen oder die moderne Technik komplett zu verteufeln, sondern den bewussten und dosierten Umgang mit ihr wiederzuerlernen. Vermeiden geht immer vor Entstören!

Die 3 größten EMF-Mythen & Fehlinformationen entlarvt

Mythos 1: „Ich klebe einen Chip auf mein Handy und die Strahlung ist weg“

- **Die Realität:** Wenn ein Aufkleber oder Chip angeblich die physische Nutzfrequenz (die Strahlung) des Handys oder WLAN-Routers reduziert, könnte das Gerät keine Daten mehr senden oder empfangen.
- Wer mit billigen Haushalts-Messgeräten vorgaukelt, dass die Strahlung durch einen Aufkleber verschwindet, betreibt **Scharlatanerie**. Echte Schutzmechanismen verändern nicht die Nutzfrequenz, sondern schützen die Gehirnwellen und die zelluläre Regulation, was nur über HRV-Messungen oder Blutanalysen (Zytokine, Interleukine) wissenschaftlich nachweisbar ist.



Mythos 2: „Ausgeschaltete Geräte strahlen nicht“

- **Die Realität:** Netzteile und Trafos (z. B. von Nachttischlampen oder Radios) erzeugen oft im **ausgeschalteten Zustand** massive magnetische und elektrische Wechselfelder. Ein herkömmlicher Trafo am Arbeitsplatz oder ein Küchenradio kann im Ruhezustand zwischen 1.000 und 8.000 Nanotesla Feldstärke produzieren. Zum Vergleich: Die WHO warnt ab 400 Nanotesla vor krebserregenden Wirkungen.

Mythos 3: „Der Flugmodus am Handy schützt mich nachts vollständig“

- **Die Realität:** Das Handy sendet auch im Flugmodus oder ausgeschalteten Zustand in regelmäßigen Abständen kurze, intensive Such-Impulse (**Spikes**) zum zentralen Sender. Liegt das Handy ungeschützt auf dem Nachttisch, empfängt das Gehirn die ganze Nacht über diese gepulsten Stresssignale, wodurch das Gehirnwasser in Resonanz gerät.

Der 5-Schritte-Notfallplan gegen den „Strahlen-Sumpf“

Um das körpereigene „Fass“ zu entlasten, müssen wir die EMF-Einkopplung im direkten Wohn- und Arbeitsumfeld drastisch reduzieren. Diese fünf simplen, kostenfreien Maßnahmen zeigen in der Praxis oft schon nach 3 Tagen signifikante Verbesserungen des Schlafs und der Symptomatik:

Maßnahme

1. Das Bett von der Wand rücken

Warum es essenziell ist

Verhindert, dass elektrische Felder aus den Leitungen in der Wand in den Körper einkoppeln.

Praktische Umsetzung

Das Bett mindestens 5 bis 10 cm von der Wand wegstellen.

Maßnahme

2. Batteriebetrieb im Schlafbereich

Warum es essenziell ist

Herkömmliche Nachttischlampen strahlen auch im ausgeschalteten Zustand.

Praktische Umsetzung

Alle Lampen am Bett durch rein batteriebetriebene Leuchten ersetzen.

Maßnahme

3. Die Silbergewebe-Hülle

Warum es essenziell ist

Blockiert die nächtlichen Ortungs-Spikes des Mobiltelefons.

Praktische Umsetzung

Das Handy nachts in eine zertifizierte Hülle aus Silbergewebe (z. B. Swiss Shield) legen. (Test: Das Handy darf in der Hülle nicht mehr erreichbar sein).

Maßnahme

4. Metallfreie Zone im Bett

Warum es essenziell ist

Metallteile wirken wie Antennen und verzerren das natürliche Erdmagnetfeld.

Praktische Umsetzung

Matratzen mit Federkern austauschen und darauf achten, dass das Bettgestell möglichst null Metall (keine Schrauben/Motoren) enthält.

Maßnahme

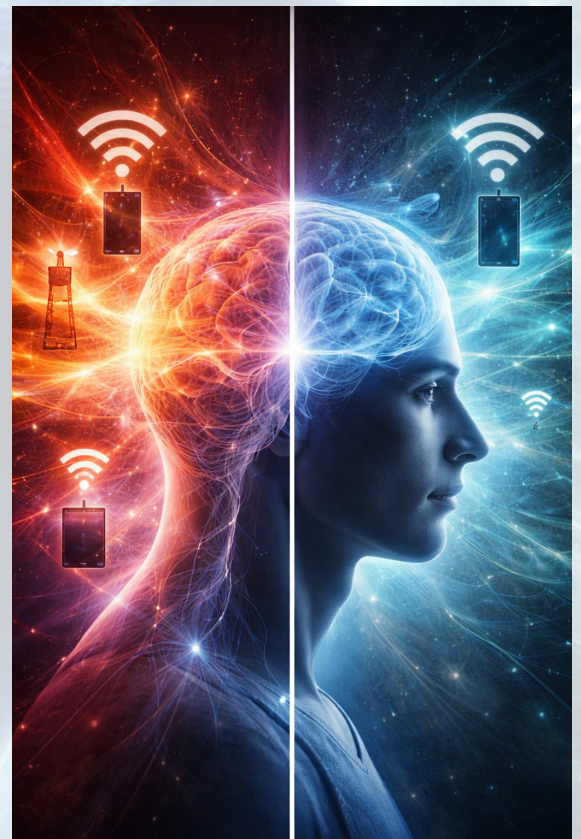
5. Fitness-Tracker passiv schalten

Warum es essenziell ist

Smartwatches und Fitnessbänder am Handgelenk können lokale Entzündungen (z. B. Sehnenscheidenentzündungen) provozieren.

Praktische Umsetzung

Auf strahlende Dauer-Bluetooth-Verbindungen (wie Apple Watch) verzichten. Wenn Tracking, dann passive Ringe (z. B. Oura Ring), die Daten zeitversetzt und dosiert synchronisieren.



Die biologische Festung – Naturheilkundlicher Schutz von innen

Elektrosensible Menschen weisen im Praxis-Alltag fast immer zwei biochemische Besonderheiten auf: Einen stark ausgeprägten parasitären Stamm im Körper und eine hohe Schwermetallbelastung. Ist das biologische Milieu belastet, reagiert das Nervensystem extrem empfindlich auf äußere Frequenzen.

Die wichtigsten phytotherapeutischen Schutzschilde:

- **Ackerschachtelhalm:** Reich an natürlichem Silizium. Es stärkt das Bindegewebe und schützt die zellulären Strukturen vor Frequenzeinflüssen.
- **Gundermann & Giersch:** Hervorragende, kostenfreie Wildkräuter direkt aus dem eigenen Garten. Giersch wirkt extrem entzündungshemmend.
- **DMSO-Pflanzensud:** Die Verwendung von DMSO (Dimethylsulfoxid) zieht die wertvollen Inhaltsstoffe aus Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Kurkuma und Ingwer optimal heraus, um die zelluläre Energieversorgung (Biophotonen-Aufnahme) massiv zu erhöhen



Werde zum Heiler deiner Welt

Egal ob du Therapeut bist, der chronische Blockaden bei Patienten lösen will, oder ob du einfach deine Familie vor den Belastungen des modernen Mobilfunks schützen möchtest: Dieser Kurs nimmt dich an die Hand. Erhalte exklusive Protokolle, lerne die richtige Messtechnik und erfahre, wie echte biologische Regeneration im 21. Jahrhundert funktioniert.

Klicke auf den Link, sei live dabei und verändere dein Bewusstsein für die Räume, die du jeden Tag betrittst.

[HIER direkt buchen](#)

Disclaimer

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der Mathias Berner Academy, wir freuen uns, dass du dich für unsere Kurse und Inhalte interessierst. Bitte beachte, dass alle Informationen, die wir dir zur Verfügung stellen, ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken dienen. Sie sollen dich inspirieren und dein Wissen erweitern, ersetzen jedoch keine fachkundige medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Falls du gesundheitliche Beschwerden hast oder Rat zu spezifischen medizinischen Fragen suchst, ist es wichtig, dass du dich an einen qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Homöopathen wendest. Die Entscheidungen, die du auf Basis unserer Inhalte triffst, liegen in deiner eigenen Verantwortung, und wir übernehmen keine Haftung für Handlungen, die du als Resultat der Nutzung unserer Kurse und Materialien unternimmst. Die Informationen, die wir bereitstellen, werden mit größter Sorgfalt zusammengestellt und regelmäßig aktualisiert. Dennoch können wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte übernehmen. Durch die Nutzung der Inhalte und Kurse der Mathias Berner Academy erkennst du diesen Disclaimer an und stimmst zu, dass die Mathias Berner Academy keine Haftung für Schäden oder Verluste übernimmt, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Inhalte entstehen könnten.

Wir wünschen dir eine bereichernde und inspirierende Lernerfahrung bei uns!