



Donnerstag, 27. März 2025, 15:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Dem Schlaf dazwischengefunkt

Künstlich gepulste Strahlungen belasten unsere nächtlichen Erholungsphasen.

von Werner Thiede
Foto: Lysenko Andrii/Shutterstock.com

Schlaf gilt nicht nur als gesund, sondern auch als die beste Medizin. Forscher der Universitäten Lübeck und

Tübingen haben 2024 nachgewiesen, dass die für die Bekämpfung von Krankheitserregern zuständigen T-Zellen während der Nacht besonders aktiv und effizient sind (1). Das bedeutet, dass ungestörter und möglichst auch unverkürzter Schlaf von hoher Bedeutung für die kurz-, mittel- und langfristige Gesunderhaltung des Körpers ist: „Die wissenschaftlichen Beweise sind eindeutig: Schlaf ist entscheidend für die Gesundheit. Guter Schlaf fördert das Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit, während sich schlechter Schlaf negativ auf fast alle Aspekte von Körper und Geist auswirkt. Schlaf ist genauso wichtig wie Ernährung und Bewegung“ (2). Die Folgen von Schlafmangel können nicht nur Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, sondern auch Depressionen, ein geschwächtes Immunsystem, eine aus dem Gleichgewicht geratene Energiebalance und geringere Stresstoleranz sein (3). Das alles bedeutet zum einen individuellen Leidensdruck, aber zum andern auch gesellschaftliche Kosten: Weder fürs Immunsystem des Einzelnen noch für die Gesamtkonstitution unserer Gesellschaft sind Schlafdefizite auf die Dauer zuträglich.

Selbstverständlich können Störungen des Schlafs vielfältige – äußere wie innere – Ursachen haben. Dass sie jedenfalls in unserer hochtechnisierten und gehetzten Gesellschaft immer weiter, ja in den letzten Jahren sogar dramatisch zugenommen haben, ist ein beunruhigender Befund.

So zeigte 2022 eine Umfrage der *Techniker Krankenkasse*:

„Fast jeder Zweite leidet mittlerweile ständig oder gelegentlich unter Schlafstörungen. Die Betroffenen sind tagsüber oftmals müde, unkonzentriert oder leicht reizbar“ (4).

Die *Barmer* bestätigte 2024: „Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Schlafstörungen“ (5). Ein bislang zu wenig berücksichtigter (Teil-)Faktor hierfür könnte – das ist meine These – der immer allgegenwärtigere und immer höherfrequenzere Mobilfunk sein.

Dafür sehe ich zunächst ganz allgemein den Kontext unserer mehr und mehr digitalisierten Kultur (6) verantwortlich. „Ein häufiger Grund für Schlafstörungen ist Stress“ (7): Wenn es sich nun um früher so massiv nicht dagewesenen Stress handeln muss, ist da zum einen die digitale Beschleunigung (8) in unserer Lebenswelt im Verdacht, das Drängen in die fast ständige Online-Präsenz (9), die übrigens oft mit dem chronischen Einsatz von Mobilfunkgeräten einhergeht.

Der Hirnforscher Manfred Spitzer betont: „Digitale Medien machen süchtig und rauben uns den Schlaf“ (10). Insofern verheißt der von der neuen Bundesregierung zu erwartende Digitalisierungsschub wenig Gutes.

Im Zusammenhang damit aber rückt uns – spätestens seit das Internet mobil geworden ist – auch die Funkstrahlung mit ihrer Erzeugung von oxidativem Stress (11) immer mehr „auf die Pelle“. Dass die zunehmende Strahlenbelastung durch elektromagnetische Felder (EMF), namentlich durch die neuartige Mobilfunk-Variante 5G, gesundheitlich nachteilig sein könnte, wird freilich ungern gehört und im Wesentlichen bestritten (12) – nicht zuletzt vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). Allenthalben gibt es verführerische Argumente dafür, jeden Verdacht in Richtung Funk

zu leugnen, ja womöglich abzustrafen, statt realistisch hinzusehen. Es sind gleichsam korrupte Gedankengänge, die es verbieten wollen, paradiesisch anmutende Annehmlichkeiten in Frage zu stellen, weil die dahinter stehende Technologie eben doch schädlicher sein könnte, als offizielle Stellen und eine von Lobbyisten stark beeinflusste Politik bis heute behaupten (13).

Schlafen nicht immer mehr Zeitgenossen mit angeschaltetem Smartphone oder Handy am Bett, ja im Bett, ohne sich über die möglichen Auswirkungen auf ihre Gesundheit und die der vielleicht neben ihnen Ruhenden ernsthaft Gedanken zu machen? Meinen nicht viele, der nahe Mobilfunk-Mast oder die kleinen Geräte im Schlafräum hätten mit den eigenen Schlafstörungen so gut wie nichts zu tun, und schuld an innerer Unruhe seien allenfalls die aktuellen Sorgen oder gefühlter Stress? Gern verlassen sich die meisten Nutzer darauf, dass die offiziellen Grenzwerte für Mobilfunk eingehalten werden – ohne zu realisieren, wie umstritten diese ursprünglich bloß an der Wärme- oder Hitzewirkung statt an biologischen Reaktionen orientierten Festlegungen selber längst sind (14). Und womöglich glauben manche Zeitgenossen der Verheißung für das funkende *Mixed-Reality*-Headset von Apple: „Einschlafen in der virtuellen Realität kann Schlaflosigkeit und Einsamkeit lindern...“ (15).

In letzter Zeit haben sich Hinweise auf biologische Wirkungen von Funkemissionen weit unterhalb der festgesetzten Grenzwerte verdichtet. So bestätigte das *Bundesamt für Strahlenschutz* (BfS) 2023 mögliche Auffälligkeiten unter Funkstrahlung; zugleich entwarnte es aber bezeichnenderweise: „Die Effekte hochfrequenter Feder auf das Gehirn bewegen sich im normalen physiologischen Bereich und bedeuten keine gesundheitliche Beeinträchtigung.“ (16) Weiter heißt es: „Die kognitive Leistungsfähigkeit blieb von der Exposition weitestgehend unbeeinflusst ...“ – wobei das Wort „weitestgehend“ verräterisch darauf hindeutet, dass es doch auch Beeinflussungen gegeben

haben muss.

Bedenkt man, dass das menschliche Gehirn in seinen Nervenzellen selbst mit schwachen elektromagnetischen Impulsen arbeitet, dann ahnen selbst Laien, dass Mobilfunkstrahlung hier Einfluss zu nehmen vermag. 2024 hat in Italien ein Gericht bestätigt, dass Handy-Strahlung schädlich aufs Gehirn wirken und dort tatsächlich schwerwiegende Schäden verursachen kann (17).

Elektrosensible Mitmenschen bekunden negative Effekte aufgrund jeweils individueller Erfahrung – ohne dass unsere digital verführte Gesellschaft solch Betroffene bislang wirklich ernst nimmt (18).

Wenn das *Büro für Technikfolgenabschätzung im Deutschen Bundestag* zur Mobilfunk-Thematik ausdrücklich einräumt, die jahrelange Erforschung der Strahlen-Effekte auf lebende Organismen sei bis heute zu teils nicht eindeutigen, nicht übereinstimmenden Befunden gekommen, woraus unterschiedliche und „konträre Interpretationen resultieren“ (19), so ist damit deutlich gesagt: Es gibt eben auch diskutabile wissenschaftliche Befunde jenseits der *Mainstream-Verharmlosungen*.

Bezeichnenderweise hat 2021 das US-Bundesgericht die dortige Regulierungsbehörde *Federal Communication Commission (FCC)* verpflichtet, endlich darzulegen, warum sie wissenschaftliche Nachweise für Schäden durch drahtlose Strahlung seit vielen Jahren ignoriert hat (20)!

Nach Überzeugung verschiedener Umweltärzte sind sogar schon ganz geringe Leistungsflussdichten hochfrequenter gepulster Funkstrahlung in der Lage, das zentrale Nervensystem, ja Zellmembranen zu beeinflussen oder oxidativen Stress auszulösen. Jeder biologisch Geschulte weiß, dass ja die Synapsen unserer Nervenzellen selber funken. Liegt da der Verdacht nicht nahe, dass künstlicher Funk, inklusive WLAN und Bluetooth, tatsächlich

biologische Vorgänge stören könnte? Und zwar auch ohne dass man zur Minderheit der „Elektrosensiblen“ zählt?

Bereits 1932 hatte Professor Erwin Schliephake in der *Deutschen medizinischen Wochenschrift* ein Forschungsergebnis publik gemacht, wonach Personen, die sich längere Zeit in der Nähe elektrisch schlecht abgeschirmter Sender aufhielten, Symptome typischer vegetativer Störungen zeigten – darunter „Schlafstörungen in der Nacht“ (21)! Auch Depressionen wurden hier bereits mit aufgezählt. 2008 ergaben sich mit der Auswertung des *Deutschen Mobilfunk-Forschungsprogramms* durchaus „offene Fragen“ hinsichtlich möglicher Auswirkungen auf Befindlichkeit und Schlaf. Die Strahlenschutzkommission hielt damals fest:

„Eine Beeinflussung der Schlafqualität durch Felder des Mobilfunks gehört zu den am häufigsten geäußerten Beschwerden, obwohl objektive Belege dafür bisher fehlen“ (22).

Der damals im Strahlenschutz führend tätige Professor Alexander Lerchl unterstrich, Schlafstörungen seien bislang experimentell nicht auf Mobilfunkstrahlung zurückzuführen (23). Ebenfalls 2008 kamen jedoch die Experten Hans-Peter Hutter, Michael Kundi und andere zu einem durchaus beunruhigenden Ergebnis:

„In einer dem Bevölkerungsdurchschnitt entsprechenden Personengruppe wurde ein gesicherter Zusammenhang zwischen vorhandenen Beschwerdesymptomen und Stärke der GSM-Mobilfunkstrahlung gefunden. Damit wurde jetzt in einer wissenschaftlichen Studie erneut bestätigt, was in der Praxis seit etwa einem Jahrzehnt evident ist“ (24).

Wissenschaftlich sei damit erwiesen, „dass Mobilfunkantennen in einem Teil der Bevölkerung Beschwerden verursachen, und zwar umso stärkere, je höher die Strahlungsimmissionen sind“. Dass Mobilfunkstrahlung tatsächlich die Hirnaktivität im Schlaf

beeinflussen kann, hat 2011 ein breit angelegtes Schweizer Forschungsprogramm nahegelegt (25).

Warum aber liegt nach wie vor ein Mantel des Schweigens über diesen Forschungsergebnissen? Im Frühjahr 2021 erschien eine groß angelegte Überblicksstudie zum Mobilfunk für die Schweizer Regierung mit überraschend klaren und kritischen Resultaten: Demnach sind biologische Effekte der umstrittenen Strahlung wissenschaftlich erwiesen (26). Sie kann, wie David Schuermann und Meike Mevissen darlegten, schon im niedrigen Dosisbereich zu biologischen und gesundheitlich bedenklichen Effekten führen. Es lässt sich also nicht länger bestreiten, dass die nun bald flächendeckend installierte Mobilfunkstrahlung Ursache so mancher körperlicher und nervöser Beschwerden durch die Auslösung von oxidativem Zellstress sein dürfte.

Doch das Tabu durch den herrschenden „Mythos Mobilfunk“ (27) war und ist offenbar kaum zu durchbrechen. Immerhin war einmal in der Presse zu lesen:

„Das Handy im Schlafzimmer wird zunehmend zum Problem. Das hat das Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft in Schmallingenberg festgestellt“ (28).

Der Chefarzt im Schlaflabor in Grafschaft riet konsequent dazu, Handys und Laptops aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

Warum aber ging sonst niemand daran, die dramatische Zunahme von Schlafstörungen grundsätzlich mit der nicht minder dramatischen Zunahme an Strahlenbelastung durch Funk neu in Verbindung zu bringen und eine systematische, neutrale Überprüfung zu fordern? Ist die Lage noch nicht ernst genug?

Dürfen die 5G- und 6G-Funktechnologien (29) die biologischen

Belästigungen durch die Strahlung ausweiten (30) – und die baubiologischen Maßgaben für Schlafbereiche (31) noch krasser mit Füßen treten?

Wohin führt im Übrigen diesbezüglich die elektronische Vernetzung von Küche, Wohn- und Schlafzimmer im sogenannten *Smart home*? Und was bedeutet es, dass jetzt schon und in Zukunft immer mehr Haushalte zwangsweise mit funkenden Strom-, Wasser- und Heizwärme-Messgeräten ausgestattet werden (müssen) (32)? Dass zu alledem immer öfter Funkrauchmelder zum Einsatz kommen oder gar vorgeschrieben sind? Ich erinnere mich an eine Dame aus Ostbayern, die mir nach einem Vortrag berichtete, sie schlafe seit dem Einbau eines elektronischen Wasserzählers ungewöhnlich schlecht. Verzweifelt fragte sie, ob dies etwa durch die Funkstrahlung des neu eingebauten Zählers verursacht sein könne – oder ob sie womöglich verrückt werde.

Ich bin überzeugt, die Frau war keineswegs verrückt, sondern sie reagierte auf die unsichtbaren, in kurzen Abständen aufeinander folgenden EMF-Impulse. Auch von anderen Personen hörte ich, dass es ihnen angesichts des alle paar Sekunden kommenden Funksignals ähnlich ergeht. In einem von mir und sieben weiteren Professoren unterzeichneten *Appell* in der *Bayerischen Staatszeitung* hatten wir uns 2016 mit guten Gründen gegen den zwangsweisen Einbau funkender Zähler in Privathaushalte ausgesprochen (33) – vergeblich!

Gibt es inzwischen nicht Gründe genug, dass die schlaflose Gesellschaft sich die Augen reibt und endlich aufhört, wichtige Ursachen ihrer dramatischen Gestörtheit auszublenden?

Mit Recht mahnt der amerikanische Arzt und Bestsellerautor Joseph Mercola: „Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in eine EMF-freie Zone!“ (34). Gesundheitlich ist ein Umdenken in Politik, Wirtschaft und

Justiz angesagt (35). Möge die neue Bundesregierung Bedenkenträger nicht bekämpfen (36), sondern endlich ernstnehmen!

Es gilt, den vielleicht letzten Moment nicht zu verschlafen, der noch geeignet wäre, technologischen Fortschrittswahn durch gründlichere Rückbesinnung auf die Frage biologischer Verträglichkeit von Funkstrahlung und verantwortlichere Vorsorge zu überwinden. Dabei bleiben biologisch gerade auch Unterschiede der vegetativen Reaktions- und Verarbeitungsmuster zu Tages- und Nachtzeiten zu berücksichtigen. Fazit:

„Handy ausschalten in der Nacht sorgt also für viele Dinge gleichzeitig: Du senkst deine persönliche Strahlenbelastung und auch die aller anderen Menschen in der Funkzelle“ (37).

Wird jener womöglich letzte Moment verpasst, dann steht zu erwarten, dass in naher Zukunft immer mehr Menschen schlecht schlafen und somit einen hohen Preis für den technischen „Fortschritt“ zu zahlen haben.

10 Tipps für guten Schlaf:

- 1 Wer die Hochfrequenz-Strahlung der Funktechnik aus dem Schlafzimmer verbannt und dieses vielleicht sogar baubiologisch abschirmt, tut sich Gutes – und das umso mehr, wenn er zugleich niederfrequente (Kabel-)Elektrizität in Bettnähe so viel wie nur möglich reduziert; zu empfehlen sind für Schlafräume sogenannte Netzfreischalter.
- 2 Wer die nieder- und hochfrequenten Immissionen berücksichtigt, wie sie von Photovoltaik-Anlagen und den dazugehörigen Wechselrichtern in Bettnähe ausgehen können, denkt vorsorglich (dazu W. Thiede: Im Namen des sogenannten Fortschritts, 2023, 48-55).

- 3 Wer vor dem Einschlafen Licht mit höheren Blau-Anteilen vermeidet wie Tablets, Handys oder E-Reader, lässt den Körper leichter das Schlafhormon Melatonin produzieren und schont zudem die Pigmentzellen der Netzhaut.
- 4 Wer empfehlenswerte Lektüre zum Thema sucht, besorge sich von Reinhard Deichgräber „Troost der Nacht – Schlaf und Schlaflosigkeit“ (1993/2007), von Detlef Wendler „Vom Zauber des Schlafes“ (2011), von Bettine Reichelt „Das Geschenk der guten Nacht. Spirituelle Impulse & praktische Tipps für einen erholsamen Schlaf“ (2021) oder Anderes (38).
- 5 Wer zum Einschlafen Geeignetes lesen möchte, dem rate ich insbesondere zu den Romanen von Karl May: Da wird eine der geschichtlichen Realität verwandte Fantasiewelt geboten, in der man bei allen Abenteuern beruhigt davon ausgehen kann, dass am Ende (fast) alles gut wird – und dass immer wieder Empathie und auch Humor, ja ab und an spirituelle Elemente begegnen.
- 6 Wer sich um einigermaßen regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten bemüht, baut Schlafstörungen vor.
- 7 Wer tagsüber körperliche Bewegung, ja Anstrengung an der frischen Luft nicht vergisst und abends nicht zu spät und nicht zu reichlich isst und trinkt – Vorsicht mit Kaffee, Alkohol und Nikotin! –, schafft günstige Bedingungen für guten Schlaf.
- 8 Wer das Gefühl hat, nicht einschlafen zu können oder öfter nachts aufwacht, vermeide es, auf die Uhr zu schauen, weil das Stresshormone aktivieren könnte.
- 9 Wer in den biblischen Psalmen liest, kann Angststörungen entgegenwirken und erfahren: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne“ (Psalm 4,8).
- 10 Wer im stillen Kämmerlein betet zum himmlischen „Vater, der im Verborgenen ist“ (Matthäus 6,6), erleichtert seine Seele und findet zu innerer Gelassenheit (39): „Macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: 'Was sollen wir essen?' 'Was sollen wir trinken?' 'Was sollen wir anziehen?' Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht“ (6,31-32); das ermöglicht Tiefenentspannung fast wie einst bei dem im sturmgebeutelten Schiff schlafenden Jesus von Nazareth (Markus 4,38).

<https://www.oekom.de/buch/mythos-mobilfunk-9783865814043>)

„Mythos Mobilfunk“ (<https://www.oekom.de/buch/mythos-mobilfunk-9783865814043>)

<https://www.oekom.de/buch/digitaler-turmbau-zu-babel-9783962383008>)

„Digitaler Turmbau zu Babel“

(<https://www.oekom.de/buch/digitaler-turmbau-zu-babel-9783962383008>)



Werner Thiede ist Pfarrer im Ruhestand, außerplanmäßiger Professor für Systematische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg und Publizist. Von ihm erschienen die Bücher „Himmlisch wohnen“, „Himmlische Freude. Vom tiefen Glück des Glaubens“, „In Ängsten – und siehe, wir leben! Glaubenslieder“ und zuletzt „Monolog der Religionen? Zur Resilienz der Wahrheitsfrage im interreligiösen Dialog“. Weitere Informationen unter [werner-thiede.de](https://www.werner-thiede.de/) (<https://www.werner-thiede.de/>).