

Vorsorge- und Schutzmaßnahmen – So reduzieren Sie die Strahlenbelastung

Empfehlungen von Ärzten u.a., um Gesundheitsgefahren wie Schlafstörungen, depressiven Tendenzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit und Krebs zu minimieren.

1. Kabelanbindungen den Vorzug geben!

- Bei längeren Gesprächen (mehr als 3 Minuten) schnurgebundene Telefone einsetzen
- Auf WLAN (und dLAN) soweit wie möglich verzichten. Abschalten, wenn es nicht gebraucht wird
- Falls Kabelverbindung beim PC/Laptop nicht möglich: Geräte-WLAN ersetzen durch WLAN-Stick am Ende eines min. 5m langen USB-Kabels
- OTG-fähige Smartphones/Tablets nutzen: Internetverbindung über LAN-USB-Adapter und Netzwerk Anschlusskabel möglich (schneller, störungssicher)
- Für Heimnetzwerke: Internetzugang via Netzwerk-Anschlusskabel oder POF-Netzwerkkabel herstellen (<http://www.diemount.com/LAN.htm>)

2. Dauerbestrahlung vermeiden!

- Schwangere und Kinder unter 8 Jahren sollten keine Handys, Tablets und Schnurlostelefone benutzen
- Auf Funkbabyphone verzichten, im Notfall strahlungsarmes Babyphone (z.B. Angelcare) verwenden
- Auf strahlendes Spielzeug, Tablets usw. für (Klein-)Kinder (unter 3 Jahren) verzichten
- Handys nach Möglichkeit nur im Flugmodus oder ausgeschaltet am Körper tragen
- Deaktivieren Sie die App-Aktivitäten (z.B. mobile Daten aus), Telefonie und SMS bleiben erhalten
- Achtung: Bei erneuter Aktivierung der mobilen Daten etwa 5 Minuten warten, da hohe Strahlungsintensitäten durch App-Aktualisierungen auftreten können
- Strahlung von WLAN und DECT-Telefonen nachts abschalten, ggf. Stecker ziehen oder im Router einstellen
- Strahlungsarme DECT-Telefone (Full Eco-Modus) verwenden, falls Schnurtelefon nicht möglich ist
- Beim Telefonieren mit mobilen Telefonen kurz fassen (< 3 Minuten)
- Mobile Telefone möglichst nicht ans Ohr halten. Wenn unvermeidlich immer wieder das Ohr wechseln, Abstand halten von min. 2 cm (Herstellerangaben beachten!)

3. Hohe Strahlungsintensitäten vermeiden!

- Handy erst zum Kopf, wenn Verbindung aufgebaut ist (wenn es beim Gesprächspartner klingelt)
- Nicht bei schlechtem Empfang telefonieren (erhöhte Strahlung!): nicht in Fahrzeugen, Kellern usw.
- Am besten im Freien oder am Fenster telefonieren
- Abstand von Strahlungsquellen halten, z.B. durch Freisprechfunktionen, kabelgebundene Headsets
- Eingeschaltete Handys nicht in Kopf-/Herz-/Unterleibsnähe aufbewahren (z.B. nicht nachts neben dem Kopfkissen und nicht tags in der Hosentasche tragen)
- Halten Sie beim Telefonieren mit dem Handy/DECT-Telefon möglichst großen Abstand zu anderen Personen, insbesondere Kindern
- „Passivtelefonieren“ (in Auto, Bus, Bahn) so gut es geht vermeiden
- Strahlungsarme Handys kaufen (SAR-Wert: unter 0,2 W/kg): www.bfs.de (Bundesamt für Strahlenschutz) und www.handywerte.de
- Leistungsgeregelte WLAN-Geräte (Laptops, Tablets, Router) nutzen (WLAN-Typ 802.11h oder ac)