

Tipps

Handy/Smartphone

Wussten Sie das? Für Handys/Smartphones und alle anderen mobilen Geräte (WLAN, DECT-Telefone, Spielekonsolen etc.) gibt es nur unverbindliche Richtwerte (z.B. SAR-Wert). Grenzwerte im engeren Sinne gibt es nur für fest installierte Anlagen wie z. B. Mobilfunk-Masten.

Sorgen Sie also selbst vor und beachten Sie die folgenden Tipps:

1. So wenig und so kurz wie möglich schnurlos telefonieren.
Anstatt mobilem Internet lieber Internet per Kabel nutzen, ansonsten auf kurze Nutzungsdauer achten, da die Strahlung hier noch stärker ist als beim Telefonat.
2. Voreingestellte WLAN- und Bluetoothfunktionen am Handy/Smartphone deaktivieren.
3. Rufen Sie an, dann halten Sie das Gerät vom Körper entfernt, solange im Display angezeigt wird, dass es beim Gesprächspartner klingelt. D- und E-Netz-Geräte senden während des Gesprächsaufbaus besonders stark.
4. Bei Gesprächen die Freisprecheinrichtung nutzen und das Handy/Smartphone nicht direkt ans Ohr halten oder nah am Körper tragen. So oft wie möglich ganz ausschalten.
5. Kinder sollten ein Handy nur im Notfall verwenden. In vielen anderen Ländern gibt es entsprechende Forderungen. So verlangt die russische Strahlenschutzkommission, Jugendlichen bis zu einem Alter von 18 Jahren überhaupt kein Handy zu geben.
6. Anstatt zu telefonieren, sollten besser SMS verschickt werden.
Auch beim Verschicken einer SMS das Gerät so weit wie möglich vom Körper entfernt halten.
7. Zuhause nur das Festnetz-Telefon benützen. Dabei sollte aber ein Schnurtelefon verwendet werden. Wer unbedingt ein Schnurlostelefon braucht, sollte zumindest ein strahlungsarmes DECT-Telefon mit Abschaltautomatik anschaffen (siehe Tipps: DECT-Schnurlostelefone).
8. Nicht im Auto, Bus oder in der Bahn telefonieren. Die Strahlung muss dort stärker sein, um die Fahrzeughüllen zu durchdringen. Selbst wenn Außenantennen vorhanden sind (PKW, ICE-Handybereich), ist die Strahlungsstärke auch für die Mitreisenden hoch.
9. Nur bei gutem Empfang telefonieren. Die Strahlung ist umso stärker, je schlechter der Empfang ist (erkennbar am Display).
10. Handys/Smartphones im eingeschalteten Zustand nicht nahe am Körper tragen. Die meistens dazu verwendeten Taschen befinden sich in der Regel sehr nahe an empfindlichen Organen: Hosentasche (Keimdrüsen), Brusttasche (Herz), Gesäßtasche (Nieren). Bei jedem Anruf bekommen diese Organe starke Strahlung ab. Unabhängig davon nimmt ein Handy von Zeit zu Zeit Kontakt zur Basisstation auf. Besonders häufig geschieht das, wenn man seinen Standort schnell wechselt, also z.B. mit der Bahn oder dem Auto unterwegs ist.
11. Minimieren Sie die Anzahl der Apps auf Ihrem Smartphone und deaktivieren Sie die Hintergrunddienste, die die Apps ständig mit hoher Strahlung aktualisieren. Tragen Sie deshalb das Gerät nicht nahe am Körper oder legen es nachts auf keinen Fall aufs Kopfkissen.



Auch offizielle Stellen raten:

- Vierteljährlich gibt das Bayerische Kultusministerium die Elternzeitschrift „Schule & wir“ heraus, die an allen Schulen Bayerns ausgelegt wird. Bereits in der Ausgabe 4/2002 erschien der Titelbericht: [Handy – Spiel mit den Strahlen](#) mit vielen dieser Tipps, wie (nicht nur) Kinder „strahlungsarm“ telefonieren sollten, Tipps, die auch jetzt noch aktuell sind!
- Die Ärztekammer für Wien veröffentlichte im Dezember 2015 bereits die 5. Auflage ihres Plakats:

„[Strahlende Informationen](#)“ mit 10 medizinischen Handy-Regeln.