

Illustrationen: Wesner

Schutz vor Handystrahlung

Unverdaulicher Wellensalat

Mancher spürt ein Pieksen im Ohr, andere bekommen Migräne oder Schlimmeres. Gesundheitsrisiken durch Mobilfunk werden zwar von Betreibern und vielen Politikern bestritten, sicher ist aber: Vorsorge schadet nicht.

Klären, was »vorne« rauskommt

Ein grobes Maß für die Strahlung von Handys ist der SAR-Wert (Spezifische Absorptionsrate). Zwar gibt es den »Blauen Engel« für Handys mit einem Wert von maximal 0,60 W/kg, doch kaum ein Hersteller beantragt ihn oder wirbt gar damit. Das zeugt von der ausgeprägten Scheu vor dem Thema. Im Handy-Handbuch finden Sie den SAR-Wert meist irgendwo im Text, etwa unter »Sicherheitshinweise«. Bessere Orientierung bietet die Datenbank unter www.handywerte.de (siehe »Rat holen, nachlesen«). Wirklichkeitsnäher ist der dort für viele Modelle angegebene Strahlungsfaktor. Er gibt an, ob es tatsächlich nur so viel strahlt wie nötig.



Rat holen, nachlesen

- Mehr Fakten, Hintergründe und Tipps des BN: www.bund-naturschutz.de/mobilfunk.
- SAR-Wert und Strahlungsfaktor: www.handywerte.de. Hier werden Messergebnisse aus Fachzeitschriften, vom Bundesamt für Strahlenschutz und von Herstellern gelistet.
- Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de: SAR-Werte aktueller Handys, Suchbegriffe »SAR«; strahlungsarme DECT-Telefone unter »DECT«.
- Broschüre über Abschirmungsmaterialien des Landesamts für Umwelt unter www.bestellen.bayern.de, Suchbegriff »Elektrosmog«.

Abstand halten

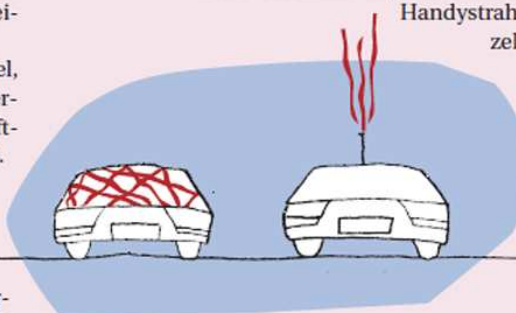
Mit größerem Abstand des Handys zum Kopf wird die aufgenommene Strahlung geringer. Vor allem beim Verbindungsaufbau sollten Sie das Gerät in möglichst großem Abstand halten, da es dabei mit maximaler Stärke strahlt, bevor es sich auf das nötige Maß einpegelt. Leider haben bisher nur wenige Handys eine Freisprechfunktion.

Auch Headsets, mit und ohne Kabel, leiten die Strahlung direkt ins Ohr. Allerdings: Es gibt Headsets mit einer »Luftstrecke«, die die Belastung verringert. Jede SMS anstatt eines Telefonats erspart weitere Strahlen. Das Gerät ist dabei nicht am Ohr, und das Versenden dauert nur Sekunden. Und – tragen Sie das Handy nicht nahe am Körper, denn bei einem Anruf bekommen Sie an dieser Stelle die volle Strahlung ab.

Sendungsbewusst telefonieren

Je schlechter die Verbindung zur Basisstation ist, umso stärker strahlt Ihr Handy. Telefonieren Sie möglichst nicht bei schlechtem Empfang, erkennbar im Display des Handys. Im Auto führen Abschirmung und Reflexion zu besonders hohen Immissionen. Abhilfe bieten Freisprecheinrichtung und Außenantenne.

Die Strahlung von Handymasten ist in einer Wohnung normalerweise erheblich abgeschwächt. Sie ist jedoch im Gegensatz zur Handystrahlung dauernd vorhanden. In Einzelfällen kann Abschirmung sinnvoll sein, aber nur mithilfe von Begleitmessungen. Auch sind viele der angebotenen Lösungen physikalisch unwirksam (siehe »Rat holen, nachlesen«).



Doppelt gespart

Zehn Tipps für den Handygebrauch

- ▶ Kurz und selten telefonieren – spart Strahlung und Gebühren.
- ▶ Für Kinder und Jugendliche Handy nur als Notfallhilfe.
- ▶ Handy nicht als Ersatz für einen Festnetzanschluss.
- ▶ In abgeschirmten Räumen kein Handy benutzen.
- ▶ Keine Onlinegames übers Handy spielen: Dauerbelastung!
- ▶ Handy so weit weg vom Körper wie möglich tragen und halten.
- ▶ Handy nicht eingeschaltet neben das Bett.
- ▶ Antenne im oberen Bereich des Handys nie abdecken.
- ▶ Beim Autofahren nur mit Außenantenne und Freisprecheinrichtung telefonieren.
- ▶ Aufkleber und Chipkarten für Handys können zu stärkerer Strahlung führen.

Der Königsweg

Schutz vor hochfrequenter elektromagnetischer Strahlung endet nicht beim Handy. Am meisten können Sie in den eigenen vier Wänden bewirken: Telefonieren Sie lieber per Schnurtelefon und Festnetz. Wenn Sie Schnurlos-Komfort nicht missen wollen, kaufen Sie ein Gerät, das die Strahlung bedarfsgerecht steuert und abschaltet, wenn das Gespräch beendet ist. Die strahlungsarmen CT1+-Schnurlostelefone sind zwar seit dem 31.12.2008 offiziell verboten, aber: Die Bundesnetzagentur wird nur dann aktiv, wenn gemeldet wird, dass ein CT1+-Telefon den Mobilfunk (O2) stört. Die Wahrscheinlichkeit dafür geht gegen Null.

