Tipps
Mikrowellenherd

Es gibt inzwischen kaum eine Küche, in der nicht ein Mikrowellenherd zu finden ist.

Mindesten drei Gründe sprechen jedoch dafür, es sich genau zu überlegen, ob man ein solches Gerät verwenden möchte:

1. Das Erhitzen im Mikrowellenherd bewirkt u.U. gesundheitsschädliche Veränderungen in den Lebensmitteln.
2. Die behauptete Energieeinsparung trifft bestenfalls bei sehr kleinen Mengen zu.
3. Ein solches Gerät ist nicht selten eine „Strahlenschleuder“. Die Abschirmung dieser Geräte ist meist nicht so gut, wie behauptet wird.

Tipps:

- Überlegen Sie, ob nicht andere Methoden zur schnellen Zubereitung, Erwärmung oder zum Auftauen von Lebensmitteln möglich sind: Wasserbad, Schnellkochtopf, Dampfgarer, Toaster, ... Induktionsherde sind keine Alternative! Sie emittieren starke Magnetfelder.
- Bereiten Sie auf keinen Fall die Nahrung für Ihren Säugling oder Ihre Kinder im Mikrowellenherd zu.
  Solange nicht nachgewiesen ist, dass die Mikrowellenstrahlung die Nahrung nicht schädigt, sollte gerade hier die Vorsorge das Handeln bestimmen!
- Ist das Gerät in Betrieb, begrenzen Sie Ihre Aufenthaltsdauer in der direkten Umgebung.
- Lassen Sie auf keinen Fall ein Kind beim Kochen zusehen.

- Schauen auch Sie nicht beim Kochen zu. Die Gefahr ist groß, dass es dadurch zu einer Trübung der Augenlinse (Grauer Star) kommt.
- Achten Sie darauf, dass das Metallgehäuse des Geräts nicht verbeult oder verzogen ist. Bei einer Sendeleistung von z.B. 750 Watt innerhalb des Geräts (Handy ca. 2 Watt) ist vorstellbar, dass davon eine beträchtliche Strahlungsdosis entweichen kann.
- Achten Sie darauf, dass die Türdichtungen in Ordnung sind.

Nur ... wie können Sie feststellen, ob Ihr Gerät noch intakt ist?
Hier kann nur eine Messung weiterhelfen.

Der Mensch hat kein Sinnesorgan für Strahlung!

Nur indirekt, durch Gesundheitsstörungen, können sich Schäden zeigen.

Das Alter eines Mikrowellengeräts ist übrigens nicht unbedingt ein Maßstab für Sicherheit. Eigene Messungen haben auch bei neueren Geräten eine beträchtliche Leckrate ergeben.

www.bund-naturschutz.de/mobilfunk

Stand: 11/2011