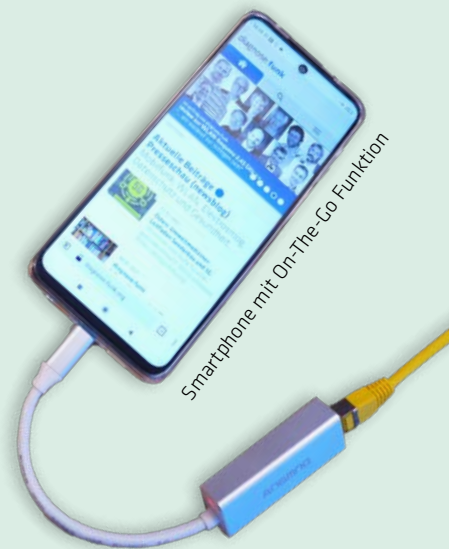


# Smartphone strahlungsarm nutzen



**Die stärkste Strahlenbelastung, der wir uns aussetzen können, kommt i.d.R. vom eigenen Endgerät. Wie viel wir davon abbekommen und welche Minimierungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, haben Sie buchstäblich selbst in der Hand. Im Folgenden finden Sie hierzu die wichtigsten Tipps.**

Wenn Sie diese Empfehlungen weitestgehend befolgen, läuft das Argument des Bundesamtes für Strahlenschutz und der Mobilfunkbetreiber, dass die großen Mobilfunksendeanlagen nah an den Nutzer müssen, um weniger zu strahlen, ziemlich ins Leere. Auf der Nutzerseite liegen die relevanten Faktoren zur Minimierung der Belastung. Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel über die irreführenden Aussagen der Swisscom: [www.diagnose-funk.org/1901](http://www.diagnose-funk.org/1901)

## Der Abstand ist Dein Freund

Wussten Sie, dass alle Hersteller von Smartphones in Ihren Bedienungsanleitungen darauf hinweisen, Geräte bei aktivierter Verbindung 5 – 25 mm vom Körper entfernt zu halten? Warum? Nun, das ist deren Ersatz-Haftpflichtversicherung! Dass der 'Abstand Dein Freund ist' bleibt davon unberührt. Tatsächlich zählt jeder Zentimeter mehr Abstand zum Endgerät.

Achten sie beim Kauf eines Smartphones und Tablets auf die sogenannte **On-The-Go-Funktion (OTG)**. Fast alle neueren Smartphones lassen sich damit funkfrei mittels Adapter (kostet weniger als 20 €) über einen LAN-Kabelanschluss betreiben. Auch Ethernet auf USB genannt. Sie müssen nur den richtigen USB-Steckertyp und den kompatiblen Adapter für Ihr Endgerät auswählen.

## Abschirmhüllen wenig sinnvoll

Die Sinnhaftigkeit des Einsatzes von Strahlenschutzhüllen für Mobilfunkgeräte erschließt sich nicht. Strahlenschutz und Erreichbarkeit lässt sich über die o.g. Einstellungen regeln. Denn: Eine Abschirmung ist nie 100%. Erreichen Signale der Sendeanlage trotz Hülle das Endgerät – und das kann häufig der Fall sein – versucht es sich immer wieder neu anzumelden. Das Gerät strahlt dann unnötig häufig und i.d.R. mit voller Leistung.

## Kabellose Ohrhörer – Kopfschmerzen inbegriffen?

Vermeiden Sie auch die Nutzung dauerfunkender Ohrhörer. Sie belasten sich selbst extrem durch die Funcker am Kopf und im Ohr und zusätzlich mit dem Smartphone in der Hosentasche und Sie belästigen Ihre direkte Umwelt mit dem Funkstandard Bluetooth.

## Weitere Vorschläge:

- > Schalten Sie das Handy in den Flugmodus, wenn Sie nicht erreichbar sein müssen.
- > Deaktivieren Sie „Mobile Daten“, immer wenn möglich. Telefonisch bleiben Sie erreichbar.
- > Führen Sie Gespräche möglichst kurz.
- > Halten Sie Abstand zu anderen Personen.
- > Halten Sie sich das Mobilfunkgerät nicht an den Kopf!!! Freisprecheinrichtung nutzen.
- > Besser tippen als telefonieren.
- > Aktivierte Endgeräte nicht am Körper tragen, z.B. nicht im Brust- und Bauchbereich oder in der Hosentasche.
- > Mobiltelefone in einer Tragetasche verstauen.

## Extra Tipps für Schwangere und junge Mütter

- > Schwangere & Kinder sollten nicht mobil telefonieren
- > Schwangere sollten kein eingeschaltetes Mobiltelefon am Körper tragen
- > Halten Sie Abstand zwischen Mobiltelefon und Ihrem Baby
- > Mobilfunkgeräte nicht in den Kinderwagen legen oder dem Kind zum Spielen überlassen

## Unter Tipp:

Künstliche elektromagnetische Felder beeinflussen das Leben auf der Erde. Hören Sie sich den heutigen *Sound der Welt* mal an. Weniger wäre besser, das verstehen Sie dort instinktiv:

<https://t1p.de/vrwm0>