

Vorsorge- und Schutzmaßnahmen

1. Verzicht bzw. Reduzierung der Handy-, DECT-Telefon- und WLAN-Nutzung

- Auf die Nutzung von Handys und WLAN so weit wie möglich verzichten!
Schwangere und **Kinder unter 8 Jahren** sollten keine Handys/WLAN-aktive Tablets / Notebooks und keine Schnurlostelefone benutzen, **Kinder zwischen 8 und 12 Jahren** nur im Notfall. Handys nicht im eingeschalteten Zustand am Körper tragen!
- Strahlungsfreie/-arme Alternativen nutzen, wenn möglich! Zu Hause und bei längeren Gesprächen schnurgebundene Telefone mit Festnetzanschluss einsetzen! DECT-Telefone nur mit Full Eco-Modus (im Menü überprüfen) & Freisprechfunktion nutzen.
- Auf WLAN soweit wie möglich verzichten. Schnurgebundene Lösungen (Kabel) nutzen. Smartphone/Tablet/... mit dem Router statt über WLAN mit LAN-Kabel verbinden: http://praxistipps.chip.de/android-mit-lan-verbinden-so-gehts_36178. In Schulen: 1. Kabellösung bevorzugen, 2. VLC-Technik (Datentransfer über LED-Licht) abwarten, 3. dezentrale WLAN-Accesspoints mit Leistungsregelung pro Klassenraum einrichten, leistungsgeregelte Endgeräte nutzen (z.B. Standard 802.11ac oder ad).

2. Vermeidung unnötiger Strahlungsbelastung durch

a) Reduzierung der Bestrahlungsdauer und

b) Abstand halten von Strahlungsquellen (so weit wie möglich)

- Handys / WLAN sooft wie möglich ausschalten (Flugmodus)!
- Schalten Sie die APP-Aktivitäten aus (mobile Daten aus), auch automat. Updates.
- WLAN und DECT-Telefone ohne Full-Eco Modus nachts abschalten!
- Nie längere Zeit in der Nähe von Strahlungsquellen bleiben!
 - Eingeschaltete Handys nicht am Körper tragen! Nicht in Kinderwagen legen!
 - Eingeschaltete Handys nicht in Kopf-/Herznähe aufbewahren (z.B. nachts).
 - Halten Sie beim Telefonieren mit dem Handy oder dem DECT-Telefon möglichst großen Abstand zu anderen Personen, insbesondere zu Kindern!
 - Passivtelefonieren (in Auto, Bus, Bahn) so gut es geht vermeiden!

3. Vermeidung strahlungsintensiver Betriebszustände eines Handys

- Nach Einschalten des Handys warten (starke Strahlung, vor allem von APPs).
- Möglichst die Freisprecheinrichtung oder Headsets nutzen, auch beim DECT-Telefon.
- Beim Telefonieren ohne Headset Handy erst ans Ohr nehmen, wenn die Verbindung aufgebaut ist und es bei dem Gesprächspartner klingelt! (gilt nur für 2G (GSM), nicht für 3G (UMTS)). Abstand halten vom Ohr (mind. 1,5 cm).
- Handys stets am unteren Teil festhalten! Meist ist die Antenne im oberen Teil.
- Beim Telefonieren sich kurz fassen (< 3 min), SMS-Möglichkeiten o.Ä. nutzen!
- Nicht bei schlechtem Empfang telefonieren (erhöhte Strahlung!), also: Nicht in Fahrzeugen, Bahnen, Bussen, U-Bahnen, Kellern usw. unnötig telefonieren. Sondern: Am besten im Freien oder am Fenster telefonieren.

4. Reduktion der Strahlungsbelastung mithilfe technischer Möglichkeiten

- Strahlungsarme Handys (SAR-Wert: unter 0,2 W/kg, connect-Wert < 4 s. Rückseite); DECT-Telefone: http://www.baubiologie-virnich.de/informations/pdf/DECT_zero.pdf
- Auf Funk-Babyphone verzichten, im Notfall strahlungsarme Babyphone kaufen! (z.B. Angelcare Babyfon AC4200)

- Kabellose Head-Sets nur mit kleinster Leistung (Bluetooth 1 mW) nutzen, am besten „akustische“ (<https://www.gesundheitsmanufaktur.de/wohnen-und-technik/e-smog-reduzieren>, www.umweltanalytik.com).
- Handytaschen nutzen: z.B. <https://de.proclima.com/produkte/zubehoer/shelly>