

# Handy-Leitfaden zur Reduzierung der Strahlenbelastung

Empfehlungen  
von Experten  
und Ärzten!



**SAR-Wert**  
<0,40 Watt/kg

## FLUGMODUS VERWENDEN

Schalten Sie das Handy in den Flugmodus, wenn Sie nicht dringend erreichbar sein müssen.

## ABSTAND ZUM KÖRPER

Ein Strahlenwert unter 0,40 W/kg gilt als gering. Verwenden Sie beim Telefonieren Lautsprecher oder ein strahlungsarmes Headset.



## MOBILE DATEN AUS

Mit dem Ausschalten der mobilen Daten deaktivieren Sie die Apps und Datendienste – Telefon/SMS bleiben aktiv. So schützen Sie sich vor einer ständigen Strahlenbelastung.



## GUTER EMPFANG

Je schlechter der Empfang, desto höher die Strahlenbelastung. Nutzen Sie für längere Gespräche das kabelgebundene Festnetztelefon.



## WLAN DEAKTIVIEREN

Deaktivieren Sie Ihr WLAN, wenn Sie es nicht brauchen.



## NACHTS AUSSCHALTEN

Schalten Sie das Handy nachts aus oder nutzen Sie den Flugmodus.



## NICHT IN GESCHLOSSENEN RÄUMEN TELEFONIEREN

Vermeiden Sie Telefonate in der Wohnung oder an Orten, die von Metall umgeben sind. In Verkehrsmitteln wie Auto, Bus, Straßenbahn und Zug kann die Strahlung um ein Vielfaches höher sein.

## SCHWANGERE FRAUEN UND KINDER SOLLTEN NICHT DAS HANDY NUTZEN

Halten Sie ausreichend Abstand zwischen dem Mobiltelefon und Ihrem Baby/Kind. Ein eingeschaltetes Gerät nicht in den Kinderwagen legen oder dem Kind zum Spielen überlassen.

## GERÄT NICHT ENG AM KÖRPER TRAGEN

Eingeschaltetes Mobiltelefon in Handtasche oder Rucksack verstauen. Endgeräte nach Möglichkeit nicht am Körper tragen, d. h. nicht in der Brust- oder Hosentasche und nicht im Bauchbereich.

# Warum Schutz sinnvoll ist:



Die **Mobilfunkstrahlung** wächst stetig. Mehr Handynutzung bedeutet mehr Mobilfunksender.



Wissenschaftliche Studien belegen die **gesundheitsgefährdenden Effekte** der Mobilfunkstrahlung.



## diagnose:funk ist eine Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation für umweltverträgliche Funktechnik und Schutz vor Elektromog.

Das Ziel von diagnose:funk ist, über gesundheits- und umweltschädigende Wirkungen elektromagnetischer Felder, wie sie durch Handys, Smartphones, Mobilfunkantennen, WLAN, DECT und weitere Elektromogquellen verursacht werden, sowie über die psycho-sozialen Auswirkungen digitaler Medien aufzuklären. Dadurch sollen Verhaltensweisen von Verbrauchern und Politik geändert und Lösungen für umweltverträgliche und zukunftsfähige Technologien forciert werden.



Immer mehr Menschen leiden an Strahlenbelastung. Dies kann z.B. **Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Schlaflosigkeit, Burnout und Fruchtbarkeitsschäden** bis hin zu **Krebs** verursachen.



Schützen Sie Ihre eigene und die **Gesundheit Ihrer Familie** mit 9 einfachen Regeln!