



12 grundlegende Vorsichtsmaßnahmen um die Strahlungsbelastung bei Nutzung eines Handys zu minimieren

- 1 - Beschränken Sie Mobiltelefonieren auf das absolut notwendige, maximale Gesprächsdauer 6 Minuten [\[UK\]](#), die Zeit die der Körper benötigt um sich anzupassen. Benutzen Sie eine Freisprech-Set und halten das Handy 20-30 Zentimeter vom Körper [\[Dr.G.C-video Fr\]](#) weg um den Einfluss der Strahlung auf ihren Körper zu minimieren.
- 2 - Tragen Sie ihr Handy nicht direkt am Körper, nicht mal wenn es auf Stand-By läuft und benutzen Sie es nicht in weniger als einen Meter Distanz von anderen Personen, um die Effekte „passiver“ Strahlungsbelastung zu reduzieren.
- 3 - Kinder unter 15 Jahren sollten gar keine Mobiltelefone benutzen da ihr Körper sich noch in Entwicklung befindet. Durch ihr geringeres Körpergewicht ist die Strahlung gefährlicher für Sie, besonders fürs Gehirn. Die Strahlung schwächt die Blut-Gehirn-Schranke und die Reproduktions-Organen/ usw.
- 4 - Ältere Menschen sollte genau wie geschwächte Personen (die Strahlung schwächt ihren Organismus zusätzlich) davon abgeraten werden Handys zu benutzen, ebenso Schwangeren. Mikrowellen Strahlung (Mobilfunk) wird leicht vom Fruchtwasser, in dem sich Embryo bzw. Fötus entwickeln, aufgesaugt.
- 5 - Benutzen Sie Ihr Handy nur bei einwandfreiem Empfang: Benutzen Sie es nicht in Räumen, wie Aufzügen, Kellern, U-Bahn Stationen, Wohnwagen, usw. In diesen Situationen ist die Sendeleistung automatisch viel höher und daher die Strahlungsbelastung viel stärker.
- 6 - Benutzen Sie ihr Handy nicht in einem fahrenden PKW, Zug, Bus, usw. da das Handy häufig die Zelle wechselt und mit maximaler Stärke sendet, wird die Strahlung sowohl des empfangenen als auch des sendenden Signals intensiver sein.
- 7 - Benutzen Sie ihr Handy auch nicht in einem stehenden Fahrzeug. Sie befinden sich in einem Faradayschen Käfig, der den schädigenden Einfluss der Strahlung erhöht. Reflektionen treffen nicht nur den Telefonierenden sondern auch andere Passagiere, besonders Kinder. Daher ist es sehr wichtig aus zusteigen, bevor man einen Anruf tätigt.
- 8 - Lassen Sie Ihr Handy nicht Nachts eingeschaltet neben dem Bett liegen, selbst auf Stand-By befindet es sich in Kontakt mit der nächsten Mobilfunk-Basisstation und strahlt in regulären Abständen.
- 9 - Nutzen Sie vorzugsweise:
 - Ein Mobiltelefon mit dem niedrigst möglichen SAR (Spezifische Absorptions Rate der Mikrowellenstrahlung durch menschliches Gewebe) Wert. Limit sind 1,1 W/kg für Augenhöhlen und Wangen.
 - Ein Mobiltelefon mit externer Antenne, auch wenn es nicht so modern ist, diese omni-direktionalen Antennen arbeiten sehr effizient und kommen daher oft mit geringerer Leistung aus als Handys mit eingebauter Antenne. Die Optik zählt weniger als die Gesundheit.
- 10 - Auf die Nutzung von Mobiltelefonen sollten Personen verzichten, die metallische Objekte, bzw. Implantate im oder am Kopf tragen. Egal ob magnetisch oder nicht, wie Amalgam Zahnfüllungen, Zahnbrücken, Metallplatten, Schrauben, Klipp, Schmuck, Ohrringe oder Brillen mit metallischen Rahmen. Das Gleiche gilt für Menschen mit Gehilfen, Rollstühlen oder Krücken aus Metall. Um eine Erhöhung der Strahlung durch Reflektion, Verstärkung, Resonanz und so weiter zu vermeiden.
- 11 - Schützen Sie sich mit geeignetem Material vor der Strahlung, wie einer metallischen Mobiltelefon Schutztasche, abschirmenden Stoffen und Strahlenschutz Schleiern, Tapeten die metallische Folien enthalten, abschirmende Farben, und mehr, alles was sich als wirksam erwiesen hat.
- 12 - Benutzen Sie so oft wie möglich [schnurgebundene] Festnetztelefone, die keine Mikrowellenstrahlung abgeben und die sehr häufig für kostenlose und unlimitierte Gespräche übers Internet genutzt werden können, oft sogar für Auslandsgespräche.