

Vorsicht Strahlung!

Der gesunde Umgang mit Kommunikationstechnik

- ✓ Telefonieren am besten mit vom Körper abgewandtem Handy und mittels kabelgebundener Ohrhörer.
- ✓ Möglichst keine Verwendung von per Bluetooth mit dem Smartphone gekoppelten Kopfhörern.
- ✓ Wenn niemand im Raum bzw. in der Nähe ist, der ein Gespräch mithören kann, bietet sich bei allen mobilen Telefonen das Einschalten vom Lautsprecher und damit das Freisprechen an.
- ✓ Handy möglichst nicht mit eingeschalteten mobilen Daten, Bluetooth oder WLAN in der Hosensacktasche oder einer Sacktasche tragen bzw. handelsübliche Abschirmungen am Innenfutter verwenden.
- ✓ Mobile Daten, Bluetooth oder WLAN-Verbindungen am Handy nur in Zeiträumen aktivieren in denen sie tatsächlich benötigt werden. Besonders nachts das Handy ausschalten oder den Flugmodus aktivieren.
- ✓ Am Handy die Anzahl Apps reduzieren und möglichst nur Apps verwenden, die nicht ständig online sein müssen. Damit hält der Akku auch länger.
- ✓ Häusliche Schnurlostelefone und Basisstationen ausschalten, wenn sie nicht benötigt werden. Nur Geräte verwenden, die in der Lage sind ihre Sendeleistung abzusenken, wenn diese nicht benötigt wird (Eco Mode).
- ✓ Die Anzahl von WLAN-Boxen, Smartphones und deren Basisstationen anzahlmässig niemals in der Nähe von Schlafplätzen positionieren.
- ✓ WLAN ausschalten, wenn es nicht benötigt wird, entweder manuell oder per Zeitschaltung, sprechen Sie dem Hotel-Personal wenn Sie auf Reisen sind.
- ✓ Wenn beim Autofahren nicht unbedingt telefoniert oder anderweitig kommuniziert werden muss, Flugmodus an den Handys aller Insassen einschalten, da die metallene Außenhaut des Fahrgastraums eine starke Abschirmwirkung entwickelt. Handys müssen deshalb An- und Abmelden durch ständiges Anmelden an Funkmasten mit erhöhter Leistung gesendet werden, Funkwellen werden stark nach innen reflektiert.
- ✓ An Orten mit schlechtem Empfang Handy möglichst ausschalten oder den Flugmodus aktivieren, z.B. im Keller oder in einem Fahrstuhl.

