



## Arbeitskreis Elektro-Biologie e. V.

Geschäftsstelle: Lechnerstr. 3 • 81379 München

Tel. + Fax. 089-742 99 741

Internet: [www.elektrobiologie.org](http://www.elektrobiologie.org)

1. Vorstand: Dr. Claus Scheingraber • 2. Vorstand: Hans Auracher

### Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit Handys und Schnurlostelefonen!

*Eine Stellungnahme des Arbeitskreis Elektrobiologie e.V.*

*Okt. 2016*

- Tragen Sie ihr empfangs- und sendebereites Handy oder DECT-Telefon nicht direkt am Körper
- Legen Sie im Büro und zuhause ihr Handy oder DECT-Telefon möglichst körperfern ab, besser Sie benützen im Büro und zuhause das Festnetztelefon
- Halten Sie während es Verbindungsaufbaues das Handy nicht direkt ans Ohr; wegen der maximalen Sendeleistung während des Gesprächsaufbaues
- Beschränken Sie Mobiltelefonieren auf das absolut Notwendige (maximale Gesprächsdauer 6 Minuten), damit die Erwärmung des lokalen Gewebes unter 1 Grad C bleibt
- Benutzen Sie, wo immer möglich, die Freisprecheinrichtung ihres Handys oder DECT-Telefons
- Versuchen Sie während des Telefonates 1 Meter Abstand zu anderen Personen zu halten (wegen Passivbelastung der Mitmenschen)
- Wenn Sie ihr Handy für andere Funktionen benutzen, dann schalten Sie bitte in den OFF-Line-Modus (= Flugmodus, ihr Handy ist nur dann Strahlungsfrei!)
- Benutzen Sie im Fahrzeug möglichst immer eine Freisprecheinrichtung mit separater Außenantennen, weil auf Grund der thermischen Dämmung der Autofenster ihr Handy immer mit maximaler Sendeleistung im Fahrzeug arbeitet
- Ältere Menschen sowie erkrankte und schwangere Personen sollten wegen geschwächtem Immunsystem davon absehen, Handys zu benutzen. Mikrowellen Strahlung (Mobilfunk) wird über das Fruchtwasser, besonders leicht auf den Embryo bzw. Fötus übertragen
- Kinder unter 16 Jahren sollten, von Ausnahmefällen angesehen, 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 Reproduktionsorgane ...
- 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 beträgt die Sendeleistung das Maximum

- Benutzen Sie ihr Handy möglichst nicht in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf Grund der metallischen Umhüllung der Fahrzeuge (Faraday'scher Käfig) haben Sie eine maximale Belastung bei schlechtem Empfang. Warten Sie mit ihrem Telefonat bis Sie ausgestiegen sind
- Lassen Sie Ihr Handy nachts nicht eingeschaltet neben dem Bett liegen, selbst auf Stand-By-Betrieb befindet es sich in Kontakt mit der nächsten Mobilfunk-Basisstation und strahlt in bestimmten Abständen Signale aus. Die Apps der Smart Phones updaten sich auch bei ausgeschalteten Handy!  
**Das Handy ist nur strahlungsfrei im Flugmodus!!!**
- Auf die Nutzung von Mobiltelefonen sollten Personen verzichten, die metallische Objekte, bzw. Implantate im oder am Kopf tragen. Egal ob magnetisch oder nicht, wie Zahnmetalle, Metall-Körperimplantate können an die Strahlung ankoppeln! Das Gleiche gilt für Metallkörperschmuck, Metallbrillengestelle. Metalle in der unmittelbaren Körpernähe können die Strahlenbelastung verstärken (Reflexion, Resonanz)
- Nutzen Sie vorzugsweise ein Mobiltelefon mit dem möglichst niedrigen SAR Wert (=Spezifische AbsorptionsRate der Mikrowellenstrahlung für menschliches Gewebe). Limit sollte 1,0 W/kg sein, ein geringer Wert ist besser. Berücksichtigen Sie aber, dass ein geringer SAR-Wert nicht automatisch eine geringe Strahlung zur Folge hat (der Abstand zur Basisstation bestimmt die Sendeleistung!)
- Benutzen Sie so oft wie möglich (schnurgebundene) Festnetztelefone, die keine Mikrowellenstrahlung abgeben und die meist auch viel kostengünstiger sind als Handygespräche
- Nehmen Sie Rücksicht auf Kinder, verschenken Sie keine Mobiltelefone an Kinder unter 16 Jahren, das kindliche Immunsystem reagiert wesentlich empfindlicher auf Mikrowellen als das von Erwachsenen.
- **Hinweis:** Moderne DECT-Schnurlostelefone gibt es auch mit ECO-Modus! Diese Schnurlostelefone senden nur dann, wenn Sie telefonieren. Der ECO-Modus muss aber softwaremäßig eingestellt werden, sonst haben Sie trotzdem einen Dauersender in der Wohnung!

Dr. Claus Scheingraber - Mail: [claus.scheingraber@t-online.de](mailto:claus.scheingraber@t-online.de)