

Mobil telefonieren – Risiken reduzieren

- Ein Handy sollte nur benutzt werden, falls ein Festnetzanschluss nicht zur Verfügung steht.
- Mit Handys sollten grundsätzlich nur kurze Telefonate geführt werden. Stundenlange Gespräche erhöhen die Strahlenbelastung.
- Handy nicht den ganzen Tag eingeschaltet am Körper tragen. Denn auch ohne zu telefonieren nimmt das Gerät immer wieder in Abständen Kontakt zur nächsten Sendestation auf, wodurch die Strahlenbelastung zunimmt.
- Es sollten nur strahlungsarme Handys verwendet werden, um den Kopf möglichst geringen elektromagnetischen Feldern auszusetzen. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt, Handys mit möglichst niedrigen SAR-Wert (Spezifische Absorptionsrate), d.h. 0,6 W/kg oder niedriger.
- Das Handy erst nach dem Freizeichen ans Ohr halten. Denn während des Verbindungsaufbaus sendet das Mobiltelefon mit maximaler Leistung.
- Bei schlechtem Empfang, zum Beispiel in geschlossenen Räumen, Tiefgaragen oder Aufzügen sollte man das Handy nicht oder nur so lang wie eben nötig benutzen. Denn bei einer schlechten Verbindung zur nächsten Basisstation muss das Handy mit hoher Leistung senden.
- Möglichst SMS schreiben oder ein Headset verwenden. Je näher das Handy am Kopf gehalten wird, desto höher ist die Strahlenbelastung. Die elektromagnetischen Felder werden mit zunehmendem Abstand immer schwächer. Deshalb ist es besser, das Handy möglichst weit von sich zu halten.
- In Zügen und Bussen sollte möglichst aufs Telefonieren verzichtet werden, da sich das Handy aufgrund der Fortbewegung ständig bei der jeweils nächsten Basisstation anmelden muss. Das Gerät muss so also dauernd mit hoher Leistung strahlen, was auch das Akku mehr belastet.
- In Autos ohne Außenantenne sollte auf das Telefonieren verzichtet werden. Durch den raschen Wechsel der Funkzellen beim Fahren und durch die abschirmende Wirkung der Karosserie („Faradayscher Käfig“) müssen die Handys oft mit maximaler Sendeleistung strahlen.

Quellen:

Kinder, Kinder; Informationsbroschüre des Umweltbundesamtes
(<http://www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/dateien/2944.htm>)

Bundesamt für Strahlenschutz
(http://www.bfs.de/elektro/faq/faq_emf_vorsorge.html und <http://www.bfs.de/elektro/oekolabel.html>)