

# STRAHLENDE INFORMATIONEN.

Die Strahlung von „HANDYS“ respektive Mobiltelefonen ist möglicherweise nicht so ungefährlich, wie von den Mobilfunkbetreibern immer wieder behauptet wird. Deshalb hat sich die Wiener Ärztekammer in verantwortungsvoller Weise dazu entschlossen, die österreichische Bevölkerung aus medizinischer Sicht über die Möglichkeit negativer Auswirkungen entsprechend zu informieren.



## 10 MEDIZINISCHE HANDY-REGELN!

- **Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich telefonieren** – Festnetz verwenden oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen!
- **„Der Abstand ist dein Freund“** – das Handy während des Gesprächsaufbaus von Kopf und Körper fernhalten bzw. achten Sie auf den in der Bedienungsanleitung vom Hersteller empfohlenen Abstand. Nutzen Sie die eingebaute Freisprecheinrichtung oder ein Headset!
- **Bei Verwendung von Headsets oder integrierter Freisprecheinrichtung Handys nicht unmittelbar am Körper positionieren** – besondere Vorsicht gilt hier für Schwangere. Bei Männern sind Handys in der Hosentasche ein Risiko für die Fruchtbarkeit. Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, Insulinpumpen etc.) müssen auf Abstand achten. Wenn nicht anders möglich: äußere Rocktasche, Rucksack oder Handtasche verwenden!
- **Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) telefonieren** – ohne Außenantenne ist die Strahlung im Fahrzeug höher. Zudem wird man abgelenkt und man belästigt in öffentlichen Verkehrsmitteln die Mitreisenden!
- **Während des Autolenkens herrscht absolutes SMS- und Internetworking-Verbot** – die Ablenkung führt zur Selbstgefährdung und zur Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer!
- **Zu Hause und am Arbeitsplatz über das Festnetz telefonieren** – Internetzugang über LAN-Kabel (z.B. via ADSL, VDSL, Glasfaser) strahlt nicht, ist schnell und datensicher. Dauerstrahlende DECT-Schnurlostelefone, WLAN-Access-Points, Datensticks und LTE-Homebasis-Stationen (Box, Cube etc.) sollten vermieden werden!
- **Gehen Sie öfter offline** oder verwenden Sie den Flugmodus – für Funktionen wie z.B. Musikhören, Kamera, Wecker, Taschenrechner oder Offlinespiele ist nicht immer eine Internetverbindung notwendig!
- **Weniger Apps bedeutet weniger Strahlung** – minimieren Sie die Anzahl der Apps und deaktivieren Sie die meist überflüssigen Hintergrunddienste Ihres Smartphones. Das Deaktivieren von „Mobile Dienste“/ „Datennetzmodus“ macht aus dem Smartphone wieder ein Handy. Sie sind weiterhin erreichbar, vermeiden aber viel unnötige Strahlung durch Hintergrunddatenverkehr!
- **Vermeiden Sie das Handytelefonieren an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug etc.)** – in solchen Situationen steigert das Handy die Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechter Empfangsqualität ein Headset oder die Freisprecheinrichtung!
- **Beim Kauf von Handys auf einen möglichst geringen SAR-Wert sowie einen externen Antennenanschluss achten!**