



Intelligenter Umgang mit dem Handy

1. „Fasse dich kurz“ ist eine wichtige Handyregel: Telefonate auf ein Maximum von 3 Minuten begrenzen, mit wenigstens 15 Minuten Pause zwischen den Gesprächen.
2. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten am besten gar nicht telefonieren!
3. Nicht in Innenräumen telefonieren. Wenn man nicht ins Freie kann, wenigstens ans (geöffnete) Fenster gehen.
4. Im Auto, Bus oder Zug nicht mit dem Handy telefonieren, da sich dort nach dem Prinzip des Faraday'schen Käfigs die Strahlung vervielfacht. Ausschliesslich mit Freisprechanlage und Aussenantenne telefonieren.
5. Während des Gesprächsaufbaus das Handy nicht ans Ohr halten: Dabei ist die Sendeleistung am höchsten!
6. Nicht die Antenne mit der Hand verdecken.
7. Verwendung eines Headsets, am besten drahtlos als „Bluetooth“. Hier ist die Strahlenintensität gleichmässig in der Regel maximal 1mW. Bei dem Handy selbst kann die Intensität schnell 10'000-fach höher sein.
8. Beim Versenden von SMS das Handy generell so weit wie möglich vom Körper fernhalten – speziell nicht in der Nähe des Beckens
9. Beim Handykauf unbedingt nach dem SAR-Wert fragen. Je niedriger der SAR-Wert, desto niedriger die Strahlungsintensität. SAR-Werte unter 0.5 Watt/kg werden als gering, unter 0.25 W/kg als sehr gering bezeichnet.
10. Beim Telefonieren immer einige Meter Abstand von anderen Personen halten – sie werden mit bestrahlt!
11. Handys nie in die Hosentasche stecken – die Strahlung kann die Fruchtbarkeit bei Männern beeinträchtigen!
12. Handys nachts immer ausschalten und nie in Kopfnähe aufbewahren
13. Keine Spiele übers Handy spielen
- 14. Nicht vergessen, dass man ein Handy auch ausschalten kann!**