

## Schutz vor Handystrahlung

Die geringste Strahlung ist keine Strahlung: Handy-Nutzung so weit wie möglich einschränken.

SMS statt Telefonat: Das Versenden der SMS dauert nur kurz, und das Handy wird dabei nicht am Ohr, sondern vom Körper entfernt gehalten.

Mit dem Handy nur telefonieren, wenn gute Empfangsverhältnisse vorliegen (im Freien), dann kommt das Handy mit geringer Sendeleistung aus.

Innerhalb von Gebäuden das Festnetz-Telefon benutzen, denn in Gebäuden muss wegen der Abschirmwirkung der Gebäudehülle das Handy mit erhöhter Leistung senden.

Bei Handy-Nutzung an einem festen Platz innerhalb eines Gebäudes: Außenantenne installieren und Handy an der Außenantenne betreiben.

Nicht in öffentlichen Verkehrsmitteln mobil telefonieren, denn hier muss das Handy wegen der Abschirmwirkung der metallischen Karosserie mit erhöhter Leistung senden. Zusätzlich finden innerhalb der Fahrgastzelle Reflexionen statt, die lokal bis zur Verdoppelung der Strahlungsdichte führen können.

Handy-Betrieb im Kraftfahrzeug: Nur mit Außenantenne und akustischer Freisprecheinrichtung. Außenantenne so anbringen, dass die Abschirmwirkung der Karosserie möglichst gut genutzt wird und die Antenne möglichst wenig in die Fahrgastzelle strahlt (günstig: auf dem Fahrzeugdach; ungünstig: auf dem Stufenheck). Keine Antennen auf den Fensterscheiben einsetzen. Während der Fahrt nicht telefonieren!

Als Freisprecheinrichtung nur sprachgesteuerte akustische Freisprecheinrichtungen verwenden, keine drahtgebundenen oder schnurlosen Headsets. Mit Headsets wird die Strahlungsbelastung nicht oder kaum verringert.

Bei Handys mit Bluetooth- bzw. WLAN-Modul: Darauf achten, dass diese Funktionen bei Nichtgebrauch abgeschaltet sind.

Auch mit der Hand kann das Handy abgeschirmt werden und muss dann seine Sendeleistung erhöhen; daher sollte es während des Telefonats nur mit zwei Fingern gehalten werden und nicht mit der ganzen Hand. Am besten hält man es am unteren Gehäuseteil, da die Antenne meist im oberen Drittel des Gerätes sitzt; dieser Bereich sollte durch die Handhaltung möglichst wenig beeinflusst werden.

Handys mit niedrigem connect-Strahlungsfaktor bzw. hohem TCP-Wert benutzen (siehe [www.baubiologie-virnich.de](http://www.baubiologie-virnich.de) → Information). Der häufig benutzte SAR-Wert ist im Vergleich zu diesen beiden Kriterien nur bedingt aussagekräftig.

Beim Verbindungsaufbau (Wählen) GSM-Handy für einige Sekunden vom Körper entfernt halten, bis die Verbindung hergestellt ist und die Leistungsregelung des Handys gegriffen hat.

Handy nicht eingeschaltet über Nacht in Bettnähe platzieren, da es sich in regelmäßigen Abständen bei der Basisstation melden muss.

In Räumen, wo sich viele Menschen aufhalten, Handy ausschalten.

Abstand halten zu mobilen Dauertelefonierern: In der Nähe sind Sie „Passivtelefonierer“!

Auszug aus: Dr.-Ing. Martin H. Virnich: Schutz vor Mobilfunkstrahlung; in: Mobilfunk, Gesundheit und die Politik; Runge M., Sommer F., Oberfeld G. (Hrsg.), agenda Verlag, Münster 2006

© Dr.-Ing. Martin H. Virnich, Mönchengladbach 2006

ibu - Ingenieurbüro für Baubiologie und Umweltsesstechnik Dr.-Ing. Martin H. Virnich  
Dürerstraße 36 · 41063 Mönchengladbach · kontakt@baubiologie-virnich.de · www.baubiologie-virnich.de