

Strahlenquellen im Hochfrequenzbereich sind u.a.: Mobilfunksendeanlagen, Mobilfunktelefone (Handys), DECT-Telefone, Babyphone, WLAN + Mobiles Internet, Intelligente Stromzähler, Energiesparlampen ....

### **.... einfache Vorsorgemaßnahmen für den Alltag um die Strahlenbelastung zu minimieren** :

- Telefonieren Sie mit dem Festnetz, wann immer es möglich ist und nicht mit dem Handy
- Telefonieren Sie so kurz wie möglich mit dem Handy
- Telefonieren Sie nur, wenn Sie eine gute Empfangsqualität haben (prüfen der Striche!)
- Halten Sie das Handy erst an das Ohr, wenn der Verbindungsaufbau stattgefunden hat
- Schicken Sie ggf. lieber eine SMS
- Schalten Sie das Handy nachts aus oder stellen Sie es in den Flugmodus, damit können Sie das Handy immer noch als Wecker bzw. Terminplaner verwenden
- Telefonieren Sie im Auto, sofern möglich, nur mit einer Aussenantenne
- Kaufen Sie Handys mit einem geringen SAR-Wert
- Benutzen Sie beim Handytelefonieren ein Head-Set (Abstand zur Antenne wird größer)
- Schalten Sie das WLAN aus, wenn Sie es nicht mehr benötigen (z.B. automatische Nachtabstaltung)
- Verwenden Sie ein PowerLine-, anstatt ein WLAN-Netzwerk (minimiert die Strahlenbelastung)
- Verwenden Sie strahlungsarme DECT-Telefone (strahlen ggf. nicht oder wenig, wenn nicht telefoniert wird)
- Informieren Sie sich bzgl. Babyphones (Abstand zum Kind) bzw. setzen Sie diese nicht ein