

## HANDY-EMPFEHLUNGEN

Allgemeine Informationen und Tipps zur Vermeidung unnötiger Belastungen mit elektromagnetischen Feldern bei Mobiltelefonen.

- Wenn möglich, nicht bei schlechtem Empfang telefonieren! Bei schlechtem Empfang regelt das Handy automatisch seine Leistung hoch, um die Übertragungsqualität sicherzustellen.
- So wenig und kurz als möglich telefonieren!
- Wenn Sie die Wahl zwischen Handy und Festnetz haben – nutzen Sie das Festnetz!
- Schicken Sie ein SMS statt zu telefonieren! Beim Versenden das Handy so weit wie möglich vom Körper fernhalten!
- Telefonieren Sie möglichst wenig im Auto – und wenn, dann nur mit Freisprecheinrichtung. Diese Empfehlung hat 2 Hintergründe:
  - Beim Telefonieren im Auto ist die Unfallhäufigkeit erhöht. Grund ist nicht die Strahlung des Handys, sondern die Ablenkung durch das Telefonat und die verminderte Konzentration auf das Verkehrsgeschehen.
  - Die Autokarosserie wirkt abschirmend auf das Sendesignal und veranlasst das Handy, die Leistung hochzuregeln. Die Verwendung einer Freisprecheinrichtung mit Außenantenne kann hier Abhilfe schaffen.
- Während des Verbindungsaufbaus das Handy von Kopf und Körper fernhalten.
- Benützen Sie Headsets oder Freisprechanlagen!
- Achten Sie beim Kauf eines Handys auf niedrige SAR-Werte! SAR (Spezifische Absorptions-Rate) ist ein Maß für die im Körper absorbierte Strahlungsleistung.
- Zu Hause über das Festnetz telefonieren und das Handy ausschalten!
- Besonders WLAN bzw. UMTS führen zu einer hohen Dauerbelastung.
- Diese Empfehlungen sind für Kinder ganz besonders wichtig. Eltern sollten entscheiden, ab wann ein Handy für ein Kind notwendig und sinnvoll ist und dann die Grundregeln für einen sorgfältigen Gebrauch des Mobiltelefons besprechen.



(Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)