



Vorwort

Liebe Handy-UserInnen!

Derzeit gibt es keinen gesicherten wissenschaftlichen Nachweis für gesundheitliche Schäden an Menschen durch die Strahlenbelastung von Handys.

Trotzdem sollte vor allem bei Kindern, die sich noch in der Entwicklung befinden vernünftig und vorsorglich mit Handys umgegangen werden.

Sie finden in diesem Folder Empfehlungen, wie Sie die Einwirkung elektromagnetischer Felder beim Telefonieren mit dem Handy so gering wie möglich halten, ohne auf die Vorteile eines Handys verzichten zu müssen.

Eltern sollten entscheiden, ab wann ein Handy für ihr Kind notwendig und sinnvoll ist und dann mit ihren Kindern über die Grundregeln für einen sorgfältigen Gebrauch des Mobiltelefons sprechen.

Alois Stöger diplomé
Bundesminister für Gesundheit

In der vorliegenden Broschüre finden Sie Tipps und fachliche Hintergrundinformationen zum vernünftigen Gebrauch von Mobiltelefonen, die vom Obersten Sanitätsrat erstellt wurden.

Diese Empfehlungen sind für Kinder ganz besonders wichtig!
Liebe Eltern, sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber!

**Bestelltelefon:
0810 81 81 64**

Impressum: Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:
Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III;
Radetzkystraße 2, 1030 Wien. Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Magdalena Arrouas

Stand der Information: September 2010

Handy- Empfehlungen

Informationen zur Vermeidung unnötiger Belastungen mit elektromagnetischen Feldern bei Mobiltelefonen



Richtiger Umgang mit dem Handy

- Tragen Sie das Handy nicht unmittelbar am Körper
- Wenn möglich, nicht bei schlechtem Empfang telefonieren
- Fassen Sie sich kurz
- Nutzen Sie wahlweise das Festnetz
- Schicken Sie ein SMS statt zu telefonieren
- Benutzen Sie Headsets oder Freisprechanlagen
- Telefonieren Sie möglichst wenig im Auto – und wenn, dann nur mit Freisprecheinrichtung
- Warten Sie bei GSM-Handys ein wenig beim Verbindungsaufbau, bevor Sie das Handy an den Kopf führen
- Achten Sie beim Kauf eines Handys auf niedrige SAR-Werte (siehe weiter unten)

Tragen Sie das Handy nicht unmittelbar am Körper

Da auch kurze Funkimpulse, wie sie im Standby-Modus des Handys immer wieder auftreten, biologische Wirkungen haben können, sollten Sie das Handy nicht in der Hosentasche oder sonst sehr nahe am Körper tragen. Beachten Sie, dass die Feldstärke sehr stark mit der Entfernung abnimmt.

Wenn möglich, nicht bei schlechtem Empfang telefonieren

Bei schlechtem Empfang (z.B. in oder hinter Stahlbeton-Gebäuden, hinter Mauern, im Auto ohne Außenantenne) regelt das Handy automatisch seine Leistung hoch, um die Übertragungsqualität sicherzustellen. Die jeweilige Empfangsqualität wird

vom Handy angezeigt. Suchen Sie beim Telefonieren soweit möglich Stellen auf, wo der Empfang besser ist und das Handy die Leistung herunter regelt.

Fassen Sie sich kurz

Planen Sie Ihre Telefonate im Voraus

In Situationen, wo Sie zwischen Handy und Festnetz wählen können, nutzen Sie das Festnetz:

Dieses Verhalten vermeidet unnötige Exposition gegenüber den elektromagnetischen Feldern des Handys.

Schicken Sie ein SMS statt zu telefonieren

Beim Versenden eines SMS ist das Handy weit vom Kopf entfernt und das Versenden selbst dauert nur sehr kurz.

Benutzen Sie Headsets oder Freisprechanlagen

Durch Headsets oder Freisprechanlagen wird die Einwirkung der Felder auf den Kopf stark reduziert.

Telefonieren Sie möglichst wenig im Auto – und wenn, dann nur mit Freisprecheinrichtung

- 1) 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.
- 2) Die Autokarosserie wirkt abschirmend auf das Sendesignal und veranlasst das Handy, die Leistung hochzuregeln.

Die Verwendung einer Freisprecheinrichtung mit Außenantenne kann hier Abhilfe schaffen.

GSM: Warten Sie ein wenig beim Verbindungsaufbau, bevor Sie das Handy an den Kopf führen

Beim Verbindungsaufbau regeln GSM-Handys ihre Leistung hoch, um Kontakt zur Basisstation herzustellen. Ist die Verbindung hergestellt, wird die Leistungsabgabe je nach Empfangsqualität auf den aktuellen Bedarf zurückgeregelt. Bei UMTS Handys ist es umgekehrt: diese beginnen bei der niedrigsten Leistung und regeln diese so lange hoch, bis die Verbindungsqualität ausreichend ist. Stellen Sie daher Mehrband-Handys auf "Verbindung vorzugsweise über UMTS" ein.

Achten Sie beim Kauf eines Handys auf niedrige SAR-Werte

Die SAR-Werte (Spezifische Absorptions-Rate – SAR) informieren über die maximal im Kopf und Rumpf des Benutzers aufgenommene elektromagnetische Leistung des Handys. Je niedriger der SAR-Wert (der in Watt pro Kilogramm Gewebe – W/kg – angegeben wird), umso geringer ist die Feldstärke im Körper. Alle Handys müssen einen SAR-Wert unter 2 W/kg aufweisen. Über die SAR-Werte kann man sich in den technischen Unterlagen des Handys informieren; Informationen zu praktisch allen am Markt befindlichen Handys finden Sie auch im Internet unter den Adressen: www.fmk.at/SAR_und www.bfs.de/elektro/oekolabel.html
