



## Bundesamt für Gesundheit

Bern, 5. Mai 2004

# Handy-Telefonieren: Massnahmen zur Reduktion der Strahlenbelastung

Die Wissenschaft hat bis jetzt keinen Beweis erbracht, dass der Gebrauch von Mobiltelefonen für die Gesundheit schädlich ist. Aufgrund des aktuellen Wissensstandes können gesundheitliche Risiken der Handystrahlung jedoch nicht ganz ausgeschlossen werden. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt deshalb, die Strahlenbelastung beim Mobiltelefonieren so niedrig wie möglich zu halten. Folgende Massnahmen bieten sich dazu an:

### **Achten Sie beim Kauf auf ein strahlungsarmes Handy!**

Verschiedene Handys strahlen unterschiedlich stark. Die "Spezifische Absorptionsrate" (SAR-Wert) gibt die Strahlungsleistung an, die vom Körpergewebe (insbesondere dem Kopf) während des Mobiltelefonierens aufgenommen wird und zur Erwärmung des Gewebes führt (Einheit: Watt pro Kilogramm bzw. W/kg). Je kleiner der SAR-Wert ist, desto weniger strahlt das Handy. Achten Sie deshalb beim Kauf eines Handys auf einen tiefen SAR-Wert. Die Website [www.topten.ch](http://www.topten.ch) gibt Ihnen einen Überblick.

### **Schreiben Sie für kurze Nachrichten eine Textmeldung (SMS) anstatt zu telefonieren!**

Beim Versenden von SMS wird das Handy nicht ans Ohr gehalten, gleichzeitig wird nur ein kurzes Signal für die Versendung der Nachricht benötigt. So ist die Strahlenbelastung stark vermindert.

### **Fassen Sie sich kurz!**

Je kürzer ein Telefonat dauert, desto kürzer sind Sie der Strahlung ausgesetzt. Ein Mobiltelefon strahlt praktisch nur während dem Telefonieren. Im Stand-by Modus gibt es so gut wie keine Strahlung ab.

### **Verwendung von Freisprechvorrichtungen (Head-Sets):**

Kaufen Sie sich zum Handy eine Freisprechvorrichtung. Damit können Sie telefonieren, ohne das Handy ans Ohr zu halten. Die absorbierte Strahlungsleistung im Kopf kann so um ein Vielfaches reduziert werden. Um auch andere empfindliche Körperstellen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, beim Telefonieren mit einer Freisprecheinrichtung Ihr Handy weder in der Brusttasche nahe am Herzen, noch in den vorderen Hosentaschen zu tragen.

### **Bei schlechtem Empfang nicht telefonieren.**

Bei schlechtem Empfang muss das Handy stärker strahlen, um die Verbindung herzustellen, damit Sie telefonieren können. Deshalb nur telefonieren wenn auf dem Handydisplay angezeigt wird, dass Sie guten Empfang haben.

### **Das Handy beim Verbindungsaufbau nicht ans Ohr halten**

Die Handystrahlung ist beim Aufbau der Verbindung am stärksten. Deshalb das Handy erst ans Ohr nehmen, wenn der Gesprächspartner abnimmt.

Auch beim Wechsel der Funkzelle findet ein neuer Verbindungsaufbau statt. Beim Auto und beim Zug fahren, wechselt die Funkzelle sehr häufig, weshalb das Handy ständig mit voller Leistung „strahlt“. Deshalb beim Auto fahren am besten ganz aufs Telefonieren verzichten und beim Zug fahren darauf achten, nur in denjenigen Wagen zu telefonieren, die mit verbesserter Empfangs- und Sendeleistung ausgerüstet sind.

### **Weitere Informationen**

Bundesamt für Gesundheit, Strahlenschutz, Telefon +41 (0)31 324 94 00, [emf@bag.admin.ch](mailto:emf@bag.admin.ch), [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
Datum 5. Mai 2004



## **Bundesamt für Gesundheit**

### **Keine Kinder ans Handy.**

Es bestehen Unsicherheiten, ob Kinder Handystrahlen stärker als Erwachsene absorbieren können. Vorsichtshalber sollten Kinder deshalb ein Handy nur wenig benutzen oder Textmeldungen (SMS) verschicken, anstatt zu telefonieren.

### **Vorsicht vor Produkten, die die Handystrahlung abschirmen oder verändern sollen.**

Die elektromagnetische Strahlung von Handys wird für die Übertragung von Information gebraucht. Produkte, die die Mobilfunkstrahlung abschirmen oder in „positive“ umwandeln, bewirken keine Strahlungsreduktion, sondern können die Informationsübertragung verschlechtern und die Strahlung verstärken.

### **Telefonieren im Auto: Am besten gar nicht oder wenn es sein muss mit Freisprechanlage und Aussenantenne.**

Mit dem Handy telefonieren während des Autofahrens ist verboten, ausser Sie verwenden eine Freisprechvorrichtung.

Ein Handy oder Autotelefon stellt durch elektromagnetische Felder den Kontakt zu einer Basisstation her. Da die metallische Karosserie eines Autos wie ein Schirm gegen diese Felder wirkt, muss ein Handy im Auto oft mit voller Sendeleistung arbeiten. Daher können im Auto während des Telefonierens relativ hohe Strahlenbelastungen entstehen. Eine Aussenantenne fürs Handy vermindert diese Strahlung.

Auch beim Telefonieren mit Freisprecheinrichtungen werden Fahrzeuglenker abgelenkt. Sie gefährden damit sich und andere Verkehrsteilnehmer. Das Telefonieren während dem Fahren sollte deshalb ganz unterlassen werden.

### **Für ergänzende Auskünfte**

Beatrix Küttel, BAG, Strahlenschutz, Telefon +41 (0)31 325 09 83

### **Weitere Informationen**

Bundesamt für Gesundheit, Strahlenschutz, Telefon +41 (0)31 324 94 00, [emf@bag.admin.ch](mailto:emf@bag.admin.ch), [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
Datum 5. Mai 2004