

# ERSTE HILFE

Elektromagnetische Felder können die Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

Tipps zur  
Reduktion der  
Elektrosmog-  
Belastung



diagnose:**funk**

# Unsere Empfehlungen

## Mobiltelefone / Smartphones / Tablets

- › Beschränken Sie die Nutzung und die Gesprächszeiten auf ein Minimum. Nachts ausschalten oder Flugzeug-Modus aktivieren.
- › Halten Sie Ihr Mobiltelefon nicht an den Kopf, tragen Sie es nicht direkt am Körper und nutzen Sie es nicht in geschlossenen Räumen.
- › Notebooks und Tablets führen bei WLAN-Nutzung in der Regel zu hohen Belastungen.

## Router (W-LAN / WIFI)

- › Nutzen Sie Kabelverbindungen.
- › WLAN sollte über die Soft- oder Hardware zumindest Nachts immer ausgeschaltet sein.
- › Leistung auf das benötigte Minimum reduzieren.
- › Vorsicht: Auch Drucker, Scanner, Fernseher, u. v. a. sind oft mit WLAN ausgestattet.

## Funk-Telefone (DECT)

- › Nutzen Sie nur ein abschaltendes Funktelefon. Die Basisstation sollte nur beim Telefonieren strahlen.
- › Verwenden Sie möglichst kabelgebundene Telefone.
- › Keine Babyphones, mit DECT- oder WLAN nutzen!

**Schlaf- und Kinderzimmer** sollten weitestgehend frei von Elektrosmog sein. Im Bettbereich nur geerdete Geräte und Kabel verwenden, ggf. eine Nachtabstaltung des Stromnetzes einrichten. Verwenden Sie Halogenlampen und hochwertige LED-Lampen. Meiden Sie Spielsachen mit Funkbelastung. Eine Strahlenbelastung durch Mobilfunkantennen sollten Sie durch erfahrene Messtechniker prüfen lassen. Abschirmungsmaßnahmen können die Strahlung erheblich reduzieren. Weiteres finden Sie im Ratgeber 1 „**Elektrostress im Alltag**“.

**diagnose:funk** Umwelt- und Verbraucherorganisation zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung e. V. | [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

D: Postfach 15 04 48 | 70076 Stuttgart | Tel: +49(0)69 36 70 42 03

CH: Heinrichsgasse 20 | 4055 Basel | [kontakt@diagnose-funk.org](mailto:kontakt@diagnose-funk.org)

ViSdP: Peter Hensinger | 2020 September | Bestell-Nr: 306

[bestellung@diagnose-funk.de](mailto:bestellung@diagnose-funk.de)