

# Strahlende Informationen.

Die **Strahlung** von „HANDYS“ respektive Mobiltelefonen **ist nicht so ungefährlich**, wie von den Mobilfunkbetreibern immer wieder behauptet wird. Deshalb hat sich die Wiener Ärztekammer in verantwortungsvoller Weise dazu entschlossen, die österreichische Bevölkerung darüber zu informieren, **wie aus medizinischer Sicht das persönliche Risiko minimiert werden kann.**



medizinische

## 10 Handy-Regeln

- **Beim Kauf von Handys auf einen möglichst geringen SAR-Wert sowie einen externen Antennenanschluss achten!**
- **Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich telefonieren** – Festnetz verwenden oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen!
- **„Der Abstand ist Dein Freund“** – Das Handy während des Gesprächsaufbaus von Kopf und Körper fernhalten (Armabstand). Nutzen Sie die eingebaute Freisprecheinrichtung oder ein Headset!
- **Bei Verwendung von Headsets oder integrierter Freisprecheinrichtung Handys nicht unmittelbar am Körper positionieren** – Wenn nicht anders möglich: äußere Rocktasche, Gürteltasche oder Handtasche verwenden!
- **Tragen Sie das Handy oder Smartphone nicht permanent in Körpennähe (Brust- oder Hosentasche)** – Besondere Vorsicht gilt hier für Schwangere. Bei Männern sind Handys in der Hosentasche ein Risiko für die Fruchtbarkeit. Personen mit elektronischen Implantaten (zum Beispiel Herzschrittmacher, Insulinpumpen) müssen auf Abstand achten!
- **Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) telefonieren** – Ohne Außenantenne ist die Strahlung höher. Zudem wird man abgelenkt und man belästigt die Mitreisenden!
- **Während des Autolenkens herrscht absolutes SMS- und Internetworking-Verbot** – Die Ablenkung führt zur Selbstgefährdung und zur Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer!
- **Zu Hause und am Arbeitsplatz über das Festnetz telefonieren und das Handy weglegen oder ausschalten!**
- **Handys oder Smartphones offline oder in den Flugmodus schalten, wenn sie als Kamera, Taschenrechner oder Spielkonsole verwendet werden sollen!**
- **Vermeiden Sie das Handytelefonieren an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug, ...)** – In solchen Situationen steigert das Handy die Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechter Empfangsqualität ein Headset oder die Freisprecheinrichtung.

Impressum: 5. komplett aktualisierte Auflage, Juli 2013. Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, A-1010 Wien, Weihburggasse 10-12. Grafik: PBK Ideenreich Kommunikationsdesign GmbH.