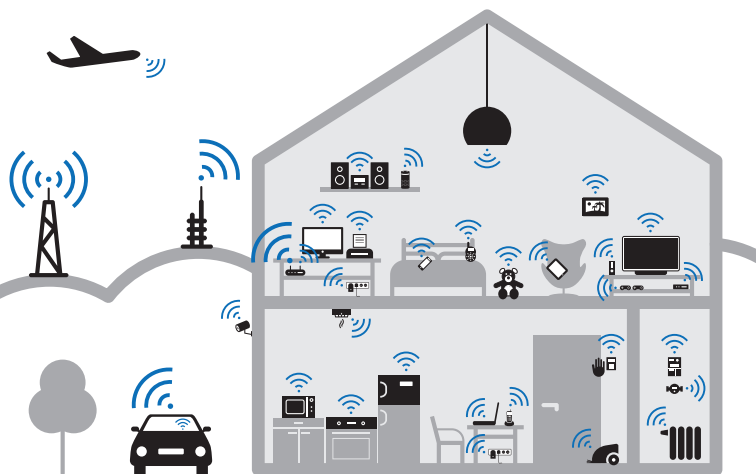


## Initiative Strahlungsarm ist gut

Vorsorge für Mensch und Natur.



# 9 Tipps für ein Leben mit geringerer Strahlungs- belastung

## **Elektrosmog und seine Auswirkungen**

Alltäglich nutzen wir unterschiedliche elektrische Geräte. Im Betriebszustand senden diese Geräte elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder aus. Dies führt zu einer Strahlenbelastung für Mensch und Umwelt – dem sogenannten Elektrosmog.

Körperzellen verständigen sich über elektromagnetische Schwingungen, messbar z.B. beim Herz-EKG. Mobilfunksignale liegen im Frequenzbereich der körpereigenen Schwingungen und sind somit in der Lage, Körperfunktionen zu stören. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen zunehmender Mobilfunkstrahlung. Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Schlaflosigkeit, Depressionen oder Burnout nehmen zu. Die Dauerdosis der Bestrahlung gefährdet unsere Gesundheit.

Die Anzahl der elektrischen Geräte nimmt stetig zu, die Zeitdauer ihrer Benutzung auch. Smartphone, DECT-Telefon, Tablet und WLAN-Verbindungen sind scheinbar unentbehrlich geworden. WLAN-Hotspots und zusätzliche Mobilfunkanlagen erhöhen den Elektrosmog weiter.

Im Mai 2011 wurde die Mobilfunkstrahlung von der Weltgesundheitsorganisation als möglicherweise krebserregend eingestuft.

Es ist für jeden Einzelnen sinnvoll, über die Reduzierung der Strahlungsbelastung im Alltag nachzudenken.

**Diese 9 Tipps helfen Ihnen, den Elektrosmog in Ihrem Umfeld zu reduzieren!**

## 1 | Privat vorsorgen

Um wissenschaftlichen Unsicherheiten in der Risikobewertung elektromagnetischer Strahlung Rechnung zu tragen, rät das Bundesamt für Strahlenschutz zu individuellen Vorsorgemaßnahmen. Dazu zählen u.a.: Abstand zur Strahlungsquelle, Verringerung der Dauer der Einwirkung, Abschalten unnötiger Quellen (WLAN-Router nachts aus), strahlungsarme Geräte verwenden (strahlungsarme DECT-Telefone).



Weitere Informationen unter:

[www.bfs.de/DE/themen/emf/hff/schutz/vorsorge/vorsorge\\_node](http://www.bfs.de/DE/themen/emf/hff/schutz/vorsorge/vorsorge_node)

## 2 | Technik achtsam nutzen

Beim Telefonieren ist man durch das Handy starken elektromagnetischen Strahlen ausgesetzt. Sie können durch ihr Verhalten die Strahlenbelastung verringern: SAR-Wert beachten, Headset verwenden, auf guten Empfang achten, Hintergrunddatenverkehr deaktivieren, Mindestabstand einhalten.

Das Bundesamt für Strahlenschutz gibt aufgrund bestehender Unsicherheiten in der Risikobewertung Tipps für den Umgang mit dem Handy:

[www.bfs.de/DE/themen/emf/kompetenzzentrum/mobilfunk/schutz/empfehlungen-handy](http://www.bfs.de/DE/themen/emf/kompetenzzentrum/mobilfunk/schutz/empfehlungen-handy)



## 3 | Gesund wohnen

Der Trend zu mobilen Funkanwendungen führt insgesamt zu mehr Situationen, in denen man hochfrequenten elektromagnetischen Feldern ausgesetzt ist. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt generell, diese zu minimieren, um mögliche, aber bisher nicht erkannte gesundheitliche Risiken gering zu halten.

Smart Meter bzw. „intelligente Zähler“ und Messsysteme führen bei ausschließlichem Betrieb per Funk zu zusätzlichen Belastungen.

Reduzieren Sie die Strahlungsbelastung, indem Sie WLAN in Routern und Endgeräten nur für die Nutzungszeit einschalten. Sorgen Sie für ausreichenden Abstand zum Router. Nutzen Sie Router, bei denen die Sendeleistung reduziert werden kann.

Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt, generell Kabelverbindungen zu bevorzugen, wenn auf Drahtlostechnik verzichtet werden kann:



[www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/emf/info-bluetooth-und-wlan](http://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/emf/info-bluetooth-und-wlan)



Weitere Informationen unter:

[www.diagnose-funk.org/ratgeber/vorsicht-wlan/einfuehrung](http://www.diagnose-funk.org/ratgeber/vorsicht-wlan/einfuehrung)

## 4 | Kinder schützen

Durch die Nutzung zahlreicher Endgeräte im Haushalt können Kinder der Funkstrahlung stark ausgesetzt sein. Besonders in ungünstigen oder abgeschirmten Empfangs- und Sende-Situationen, wie z.B. bei der Nutzung solcher Geräte in Auto, Bus und Bahn sowie innerhalb von Gebäuden, kann eine intensive Strahlung entstehen.

Das Bundesamt für Strahlenschutz geht davon aus, dass der in der Entwicklung befindliche kindliche Organismus empfindlicher auf Funkstrahlung reagiert als derjenige von Erwachsenen und rät daher zur Vorsorge.

[www.bfs.de/SharedDocs/FAQs/BfS/DE/emf/emf/vorsorgemassnahmen](http://www.bfs.de/SharedDocs/FAQs/BfS/DE/emf/emf/vorsorgemassnahmen)



Informationen und Hinweise für Eltern unter:

[www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/mobilfunk-im-kinderzimmer-eine-kritische-betrachtung](http://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/mobilfunk-im-kinderzimmer-eine-kritische-betrachtung)

## 5 | Gesund lernen

Digitales Lernen wird, ohne kabelgebundene Lösungen oder WLAN-Alternativen wie VLC, zu einer deutlichen Erhöhung des Elektrosmogs in Kitas und Schulen führen. Viele Studien weisen bei ständig wiederkehrender Bestrahlung mit WLAN Gesundheitsgefahren nach. Diese sind insbesondere für Kinder und

Jugendliche im Hinblick auf ihre Entwicklung und ihre kognitiven Funktionen erheblich.

„Die Bundesregierung empfiehlt allgemein, die persönliche Strahlenexposition durch hochfrequente elektromagnetische Felder so gering wie möglich zu halten, d.h. herkömmliche Kabelverbindungen zu bevorzugen, wenn auf den Einsatz von funkgestützten Lösungen verzichtet werden kann.“

Deutscher Bundestag (2007): Strahlenbelastung durch drahtlose Internet-Netzwerke (WLAN), <http://t1p.de/htee>.

Schulen und Kitas sollten daher besonders vorsorglich handeln.

Weitere Informationen unter:

[www.diagnose-funk.org/themen/mobilfunk-anwendungen/wlan-an-schulen](http://www.diagnose-funk.org/themen/mobilfunk-anwendungen/wlan-an-schulen)

Lehrmaterial für den Unterricht ab Klasse 5 (sicherer Umgang mit Handys, Strahlenschutz) stellt das Bundesamt für Strahlenschutz zur Verfügung:



[www.bfs.de/DE/mediathek/unterrichtsmaterial/mobilfunk/mobilfunk-material](http://www.bfs.de/DE/mediathek/unterrichtsmaterial/mobilfunk/mobilfunk-material)

## 6 | Öffentlichen Raum schützen

Der mobile Zugang zum Internet führt zu einem ständigen Ausbau funkbasierter Netzzugänge, sogenannten WLAN-Hotspots, wie an Bahnhöfen, Zügen, Bussen, öffentlichen Plätzen. Der Aufbau dieser zusätzlichen Netzzugänge sollte die Strahlungsbelastung der Bevölkerung nicht weiter erhöhen. Alternativlösungen sollten kommunal diskutiert werden. Öffentliche WLAN-Hotspots sollten so gekennzeichnet werden, dass empfindlichere Personen ausweichen können.

WLAN in Bussen und Zügen erhöht die Belastung; strahlungsfreie Bereiche sollten besonders für Kinder vorgehalten werden.

## 7 | Vorsorgeprinzip beachten

Die geplante 5G-Abdeckung in Deutschland wird zu einer Verzehnfachung der Sendeanlagen führen. Das Bundesamt für Strahlenschutz geht davon aus, dass die Streubreite möglicher Expositionen zunehmen wird.

Für den neuen Mobilfunkstandard 5G erfolgte bisher keine Technologiefolgeabschätzung.



Mehr dazu unter:  
[www.diagnose-funk.org/1436](http://www.diagnose-funk.org/1436)

Das Bundesamt für Strahlenschutz sieht im Zusammenhang mit der Zunahme von Sendeanlagen offene wissenschaftliche Fragen und rät deshalb zur Vorsorge.

[www.bfs.de/DE/themen/emf/kompetenzzentrum/mobilfunk/basiswissen/5g](http://www.bfs.de/DE/themen/emf/kompetenzzentrum/mobilfunk/basiswissen/5g)

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. weist auf die dringende Notwendigkeit für Vorsorge- und Schutzmaßnahmen hin, allem voran eine Pflicht zur Minimierung sämtlicher Einwirkungen.



[www.bund.net/ressourcen-technik/elektrosmog/schutz](http://www.bund.net/ressourcen-technik/elektrosmog/schutz)

## 8 | **Kommunal handeln**

Betreiber von Sendeanlagen sind verpflichtet, die Kommunen über ihre Pläne zum Netzausbau zu unterrichten, damit die Kommunen Einfluss nehmen können. Städte und Gemeinden sollten bemüht sein, die Strahlungsbelastung für die Bevölkerung so gering wie möglich zu halten und Mobilfunk-Vorsorgekonzepte erarbeiten.

Ein gesetzliches Verbot von Mobilfunkanlagen in der Nähe bestimmter Einrichtungen gibt es nicht. Allerdings haben sich die Mobilfunkbetreiber bereiterklärt, vorrangig andere Standorte anstelle von solchen in der Nähe von Kindergärten und Schulen zu prüfen.

[www.bfs.de/DE/themen/emf/kompetenzzentrum/mobilfunk/schutz/selbstverpflichtung](http://www.bfs.de/DE/themen/emf/kompetenzzentrum/mobilfunk/schutz/selbstverpflichtung)

Wissenschaftler fordern einen Mindestabstand für Sendeanlage zur Wohnbebauung von mindestens 500 m:

[www.diagnose-funk.org/1570](http://www.diagnose-funk.org/1570)

In Deutschland haben sich bereits einige Gemeinden aufgrund offener Gesundheits- und Umweltfragen gegen einen ungeprüften Ausbau von 5G ausgesprochen, wie z.B. die Gemeinde Bad Wiessee in Bayern.



[www.diagnose-funk.org/1503](http://www.diagnose-funk.org/1503)



Mehr über die Möglichkeiten der Gemeinden:  
[www.diagnose-funk.org/1587](http://www.diagnose-funk.org/1587)

## 9 | Nutzen hinterfragen

Für den Smartphone-Nutzer, der mobil telefonieren und surfen will, bringt 5G keine Vorteile, da alle Dienste bereits durch 4G/LTE ermöglicht werden. Über 5G kann man nicht telefonieren, es ist ein reines Datennetz. Zum Schließen von Funklöchern ist der 4G-Netzausbau erforderlich.



Mehr dazu unter:  
[www.welt.de/189459047](http://www.welt.de/189459047)

Für die Vernetzung von Dingen (Internet der Dinge, Smart City, Smart Home) ist die deutlich höhere 5G-Datenübertragungsgeschwindigkeit erforderlich. Diese Art der Vernetzung erfordert zusätzliche Energie und Ressourcen. Sie verursacht höhere Verbraucherkosten sowie eine zunehmende Strahlungsbelastung der Bevölkerung.



Warum autonomes Fahren kein 5G benötigt,  
lesen Sie hier:  
[www.vdi.de/news/detail/braucht-autonomes-fahren-die-datenaubahn-5G](http://www.vdi.de/news/detail/braucht-autonomes-fahren-die-datenaubahn-5G)



# Initiative Strahlungsarm ist gut

Vorsorge für Mensch und Natur.

Die **Initiative Strahlungsarm ist gut** bezweckt, über die Vermeidung zusätzlicher Strahlungsbelastung zu informieren.

Unterstützen Sie die Initiative, indem Sie darüber reden!

Initiative Strahlungsarm ist gut  
[strahlungsarm-ist-gut@web.de](mailto:strahlungsarm-ist-gut@web.de)  
Oktober 2020

## Weitere Informationen

[www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

[www.kompetenzinitiative.com](http://www.kompetenzinitiative.com)

[www.mobilfunkstudien.org](http://www.mobilfunkstudien.org)

[www.verband-baubiologie.de](http://www.verband-baubiologie.de)

[www.wbgu.de](http://www.wbgu.de)

[www.bund-naturschutz.de/mobilfunk](http://www.bund-naturschutz.de/mobilfunk)

[www.bund.net/ressourcen-technik/elektrosmog](http://www.bund.net/ressourcen-technik/elektrosmog)