

QUELLEN: Ausgewählt und übersichtlich zusammengestellt aus 1) [https://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/vorsorge/smartphone-tablet/smartphone-tablet.html;jsessionid=DB8C056B0633B70\\_40DBE3B15FFE3FCEC.1\\_cid339](https://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/vorsorge/smartphone-tablet/smartphone-tablet.html;jsessionid=DB8C056B0633B70_40DBE3B15FFE3FCEC.1_cid339) und 2) <https://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/vorsorge/empfehlungen-handy/empfehlungen-handy.html> (Stand 04.03.2023)

## Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) schreibt bezüglich der Nutzung von Handies, Smartphones & Tablets:

(...) Allerdings bestehen nach wie vor Unsicherheiten in der Risikobewertung, die durch das Deutsche Mobilfunk-Forschungsprogramm nicht vollständig beseitigt werden konnten. (...) **Aufgrund dieser wissenschaftlichen Unsicherheiten rät das BfS dazu, die persönliche Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern vorsorglich gering zu halten.**

(...) Für eine abschließende Beurteilung von Langzeitwirkungen ist die Technologie (...) noch zu jung. Auch bei Wirkungen auf Kinder sind noch nicht alle Fragen abschließend beantwortet. (...)

## Es empfiehlt deshalb, die individuelle Exposition zu senken:

Die elektromagnetischen Felder, die beim Telefonieren mit Handys in Körpernähe auftreten, sind im Allgemeinen sehr viel stärker als die Felder, denen man beispielsweise durch benachbarte Mobilfunkbasisstationen ausgesetzt ist. Die Empfehlungen des BfS beziehen sich daher auf die Benutzung (...). Durch das eigene Verhalten kann man die eigene Exposition mit elektromagnetischen Feldern gering halten: (...)

- **Nutzen Sie das Festnetztelefon**, wenn Sie die Wahl zwischen Festnetz und Handy haben.
- Halten Sie **Telefonate** mit dem Handy **möglichst kurz**.
- **Telefonieren Sie möglichst nicht bei schlechtem Empfang, wie zum Beispiel im Auto** ohne Außenantenne. Je schlechter die Verbindung zur nächsten Basisstation ist, desto höher muss die Leistung sein, mit der das Handy sendet – und damit die Stärke (Intensität) des hochfrequenten Feldes. Die Autokarosserie zum Beispiel verschlechtert die Verbindung und das Handy sendet deshalb mit einer höheren Leistung.
- Vermeiden Sie den Abruf von E-Mails, während Sie telefonieren.
- Telefonieren Sie mit **Headset** (das gilt für Smartphones genauso wie für Mobiltelefone).
- **Schreiben Sie Textnachrichten** (dabei halten Sie das Handy nicht am Kopf).
- Achten Sie beim Surfen im Internet mit Ihrem Tablet / Smartphone auf einen ausreichenden **Abstand** zum Körper. (Die Exposition mit hochfrequenten Feldern verringert sich deutlich je größer der Abstand ist.)
- Wenn Sie Ihr Smartphone am Körper tragen, achten Sie auf den vom Hersteller angegebenen **Mindestabstand**. Verwenden Sie ggf. das dazu mitgelieferte Tragezubehör.
- Achten Sie beim Kauf auf einen möglichst niedrigen **SAR-Wert**.
- Wenn Sie Ihre persönliche Exposition besonders gering halten möchten, **schalten Sie den Hintergrunddatenverkehr ab**.
- Surfen im Internet und E-Mails abrufen sollten Sie möglichst **nur bei gutem Empfang** (...).
- Rufen Sie **E-Mails nur bei Bedarf manuell** ab.

**Ganz besonders wichtig ist die Minimierung der Exposition für Kinder.** Sie befinden sich noch in der Entwicklung und könnten deshalb gesundheitlich empfindlicher reagieren. (...)

**Deaktivieren Sie "Datenverbindungen über Mobilfunk"**. Damit ist Ihr Kind telefonisch erreichbar und kann unterwegs offline spielen. (...) Die Spieldauer sollte nicht nur aus Gründen des Strahlenschutzes in Grenzen gehalten werden.