



Quelle: www.handysektor.de (bearbeitet)

Hast du dich eigentlich mal mit Handystrahlung auseinandergesetzt? Jedes Smartphone nutzt ein elektromagnetisches Feld zum Senden und Empfangen von Daten. Wir erklären dir gerne, woher diese Strahlung kommt und ob sie gesundheitsschädlich ist.

Handys nutzen elektromagnetische Strahlung zur Übertragung von Anrufen und Daten. Diese Strahlung wird vom menschlichen Körper aufgenommen und führt dazu, dass sich der Körper erwärmt. In Deutschland werden deswegen international anerkannte Grenzwerte für die Strahlung eingehalten. Wie stark ein Handy strahlt, kann man mit dem sogenannten SAR-Wert messen. Je höher der SAR-Wert, desto stärker strahlt das Handy. Wenn du dich weiter informieren möchtest, gibt es eine Suchmaschine, die SAR-Werte aktueller Geräte anzeigt.

SAR steht für "Spezifische Absorptionsrate". Dieser Wert gibt an, wie viel Energie aus der Handystrahlung vom menschlichen Körper aufgenommen wird. Je höher der SAR-Wert ist, desto mehr Strahlungsleistung wird beim Telefonieren im Kopf absorbiert. Gemessen wird der SAR-Wert in Watt pro Kilogramm. In Deutschland und der gesamten Europäischen Union gilt für Handys der obere Grenzwert von 2 Watt pro Kilogramm. Kinder und Jugendliche sollten vor zu viel Strahlung besonders geschützt werden, weil sie sich noch in der körperlichen Entwicklungsphase befinden. Als strahlungsarm gelten Handys - die Auswahl ist groß - deren SAR-Wert bei höchstens 0,6 Watt pro Kilogramm (W/kg) liegt.

Ist Handystrahlung für mich schädlich?

Das Thema Handystrahlung wird schon seit geraumer Zeit heftig diskutiert, da sich die Forscher zu den Auswirkungen sehr uneinig sind.

Die einen behaupten, Strahlung sei für uns Menschen unbedenklich und man könne bisher nicht beweisen, ob sich Krankheiten aufgrund der Handystrahlung entwickeln. Andere warnen immer häufiger vor strahlungsbedingten Krankheiten. Beispielsweise soll Strahlung Zellen schädigen, die dadurch Krankheitsbilder hervorrufen.

Um die Stärke der Strahlung kontrollieren zu können, gibt es gesetzliche Grenzwerte. Da Handys aber noch nicht so lange genutzt werden, dauert es noch etwas, bis wir genau wissen, wie sich die Handynutzung langfristig auf unsere Gesundheit auswirkt. Es könnte durchaus sein, dass es Risiken gibt, die wir heute noch nicht kennen. Deshalb wird auf diesem Gebiet sehr viel geforscht.

Wer auf Nummer sicher gehen will, sorgt vor

Einige Ärzte und Wissenschaftler empfehlen dennoch, sich vorsorglich zu schützen. Am besten nutzt du dein Handy so, dass du dich möglichst wenig Strahlung aussetzt – hier helfen unsere Tipps unten weiter. Leider ist das oft gar nicht so einfach.

Die Strahlung ist überall

Da es immer mehr Handys und Sendemasten gibt, bekommt man Strahlung auch ab, selbst wenn man sein eigenes Handy nicht benutzt. Insbesondere jüngere und kleinere Kinder sollten im Umgang mit Handystrahlung sehr vorsichtig sein.

10 Tipps gegen Handystrahlung

Mit den folgenden einfachen Tricks kannst du die mögliche Gefährdung durch Handystrahlen verringern. Bereits mit wenigen Zentimetern Abstand zum Gerät wird die aufgenommene Strahlung massiv verringert.

Hier unsere 10 Tipps:

1. Achte beim Kauf auf einen niedrigen **SAR-Wert**. Handys mit niedrigem SAR-Wert strahlen weniger.
2. Nutze zum Telefonieren ein **Headset**, dann ist das strahlende Handy weiter vom Kopf entfernt. Im Auto verwendest du am besten eine **Freisprecheinrichtung**.
3. Beim **Verbindungsaufbau** sendet das Handy mit voller Leistung. Halte das Handy also erst ans Ohr, wenn die Verbindung steht, also wenn es klingelt.
4. Trage dein Handy nicht ständig nah am Körper (**Hosentasche**) sondern lieber in einer Tasche oder einem **Rucksack**.
5. Achte beim Telefonieren auf guten **Empfang**, dann muss das Handy weniger stark senden um eine Verbindung aufzubauen.
6. In manchen Zügen gibt es **spezielle Wagen** die guten Empfang bieten. Gehe zum Telefonieren dorthin.
7. Verwende **keine Strahlenschutzfolie**. Diese beeinträchtigt den Empfang und dann strahlt das Handy umso stärker, um eine Verbindung aufzubauen.
8. Achte darauf, beim Telefonieren die **Antenne** deines Handys **nicht abzudecken**. Wo sich diese befindet, erfährst du in der Bedienungsanleitung deines Geräts.
9. Versuche dich beim Telefonieren möglichst **kurz** zu halten.
10. Platziere dein Handy in der Nacht am besten nicht direkt neben dir, sondern etwas entfernt im Raum. Hilfreich ist auch, wenn du an deinem Handy den Flugmodus einstellst.

Über Handysektor

Der Handysektor ist deine unabhängige Anlaufstelle für deinen digitalen Alltag – mit vielen Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps. Wir unterstützen dich jederzeit bei Fragen oder Problemen mit digitalen Medien. Bei uns gibt es keine Verbote oder den erhobenen Zeigefinger – stattdessen machen wir dich fit, so dass du selbst kompetent entscheiden kannst, wie du mit digitalen Medien umgehen willst.

Wer steckt hinter dem Handysektor?

Die Seite www.handysektor.de ist ein gemeinschaftliches Projekt der [Landesanstalt für Medien NRW](#) und des [Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest \(mpfs\)](#) in Kooperation mit klicksafe.de.

Ausgewogene, dem Stand der Wissenschaft entsprechende Informationen bietet: das

Bundesamt für Strahlenschutz: http://www.bfs.de/DE/themen/emf/emf_node.html

Besorgniserregend: *Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung auf die Spermienfunktion:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27601711>