



## 6 goldene Handy-Regeln, die garantiert Geldbeutel, Nerven und die Gesundheit schonen!

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 14 Jun 2011 - 12:56

Die Weltgesundheitsorganisation warnt weiterhin vor den gesundheitlichen Folgen der Handynutzung.

Die Frage "Besitzen Sie ein Handy?" dürfte sich heutzutage in Deutschland erübrigt haben. Bundesweit sind längst mehr Mobiltelefone registriert, als es Einwohner gibt. War das Mobiltelefon früher einmal ein Statussymbol und wurde scherzhaft als "Angeberknochen" bezeichnet, ist es längst ein unverzichtbarer und wichtiger Begleiter des Alltags geworden. Doch über dem Spaß schwebt auch immer die Angst vor möglichen gesundheitlichen Folgen.

Erst Anfang Juni 2011 wurde eine neue Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vorgestellt, die nicht ausschließt, dass Handystrahlung Krebs auslöst und deshalb vor zu intensivem Gebrauch warnt. Doch selbst diese Studie ist im Grunde genommen längst veraltet, beachtete sie doch nur das "normale" Telefonie-Verhalten von Handynutzern. Heutzutage dient das Handy nicht mehr nur der verbalen Kommunikation, sondern ist dank moderner Smartphones und mobiler Internet-Flatrates zu einem Computer in der Hosentasche geworden, der pausenlos über WLAN, UMTS, EDGE oder GPRS Kontakt zu Außenwelt hält - sprich: pausenlos Daten funkt und empfängt.

at-home baubiologie, das Institut für ganzheitliche Gesundheitsstudien, hat sechs "Goldene Regeln" für den Umgang mit Handy, Smartphone und Co. aufgestellt. Wer diese Regeln beachtet, reduziert das Risiko einer Folgeerkrankung erheblich und spart zugleich Geld, Nerven und - gerade bei Smartphones ein nicht unerheblicher Faktor - Akkulaufzeit.

Die sechs goldenen Regeln für jeden Handybenutzer

### 1. Fasse dich kurz!

Dieser Satz prangte früher an jeder Telefonzelle. Auch heute hat er noch seine Berechtigung. Denn je kürzer ein Gespräch dauert, desto weniger Strahlung wird freigesetzt. Längere Gespräche sollten immer mit einem Festnetztelefon geführt werden.

### 2. Dein Ohr kann nicht wählen!

Manchmal hat es den Anschein, als ob Ohren Telefonnummern wählen könnten. Wie sonst ist es zu erklären, dass viele das Handy bereits am Kopf halten, bevor die Leitung aufgebaut ist? Scherz beiseite: In den ersten Sekunden, nachdem man eine Nummer gewählt hat, sendet das Telefon besonders stark, da es die Verbindung mit dem Funknetz herstellen muss. Solange das Display den Verbindungsaufbau nicht als abgeschlossen anzeigt, sollten Sie das Telefon so weit wie möglich vom Kopf entfernt halten.

### 3. Suche die Weite!

Es ist ein natürlicher Reflex, dass man beim Telefonieren Privatsphäre haben möchte. Deshalb verkriechen sich viele zum Handy-Telefonieren in abgeschiedene Ecken von Häusern, z. B. ins Treppenhaus oder gar in den Keller. Lassen Sie das sein! In stark umbauten Räumen ist der Empfang schlechter als auf dem freien Plätzen. Das Handy muss dies durch eine stark erhöhte Funkleistung ausgleichen. Wenn Sie ungestört telefonieren möchten, gehen sie ans Fenster, auf den Balkon oder vor die Haustür!

### 4. Niemand reißt dir dein Handy aus der Hand!

Handys sind ein begehrtes Gut bei Langfingern. Doch wenn man sich nicht gerade in tiefster Nacht in der übelsten Gegend der Stadt aufhält, ist es nahezu ausgeschlossen, dass Ihnen ein böser Bube das Handy aus der Hand reißt. Sie müssen es also nicht fest mit der ganzen Hand umklammern und an den Kopf pressen. Es geht auch ganz locker mit zwei Fingern. Der



## 6 goldene Handy-Regeln, die garantiert Geldbeutel, Nerven und die Gesundheit schonen!

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

Hintergrund dieser goldenen Regel ist, dass auch der menschliche Körper (in diesem Fall der Kopf und die Hand) den Empfang einschränkt und das Handy zu Sende-Höchstleistungen zwingt. Das kann man durch die richtige Handhaltung ohne jeglichen Komfortverlust vermeiden.

### 5. Handy weg vom Steuer!

Wer ohne Freisprecheinrichtung im Auto telefoniert, riskiert nicht nur Punkte in Flensburg, sondern setzt sich auch einer extremen Strahlenbelastung aus. Die Metall-Karosserie des Autos lässt Strahlung nur schlecht passieren. Wenn Sie versuchen, ohne Außenantenne aus einem Auto heraus zu telefonieren, wird die Strahlung wie in einem Käfig immer wieder reflektiert, und nur ein Minimum gelangt tatsächlich nach außen. Deshalb: Wenn Sie im Auto auf Ihr Handy nicht verzichten möchten, investieren sie nicht nur in eine Freisprecheinrichtung, sondern legen Sie noch ein paar Euro für eine Außenantenne drauf.

### 6. Alles zu können heißt nicht, alles zu müssen!

Die Möglichkeiten moderner Smartphones wie dem iPhone sind atemberaubend! In Echtzeit kann man seinen Freunden den eigenen Standort - ermittelt via GPS - übermitteln. Facebook-Profil oder Twitter-News aktualisieren sich ebenso wie die Wettervorhersage im Minutentakt selbst. Man kann mit Freunden chatten, im Kaufhaus die Sonderangebote prüfen oder sich den Weg zum nächsten Geldautomaten anzeigen lassen. Was viele Smartphone-Nutzer nicht wissen: Auch wenn das Handy gerade nicht in Benutzung ist, werden Daten gesendet und empfangen, und zwar in einem Ausmaß, dass selbst ein moderner Akku nach 12 Stunden wieder geladen werden muss. Die Empfehlung für alle Smartphone-Nutzer lautet: Schalten Sie die "automatische Synchronisation" aus. Dann dauert es zwar mitunter ein paar Sekunden länger, bis sich das Facebook-Profil des Freundes bei Bedarf aktualisiert, doch Sie setzen sich weitaus weniger Strahlung aus. Positiver Nebeneffekt: Auch der Handyakku hält deutlich länger und zeigt so an, dass Sie ohne Komfortverlust Strom und Sendeleistung sparen.

Fragen zum sinnvollen Umgang mit Mobiltelefonen beantwortet das Institut für ganzheitliche Gesundheitsstudien telefonisch unter der kostenfreien Hotline 0800 / 424 400. Im Internet informiert at-home baubiologie unter [www.at-home.de](http://www.at-home.de) [1].

at-home baubiologie ist auf dem Wachstumsmarkt der baubiologischen Gesundheitsdienstleistung tätig. Häuser und Wohnungen - vorrangig die Schlafplätze - werden auf natürliche (Erdstrahlen) und technische (Elektrosmog) Strahlenfelder untersucht, störungsfreie Rückzugszonen werden gefunden oder durch Abschirmung geschaffen. Dabei bedient sich at-home gleichermaßen radiästhetischer Methoden sowie physikalischer Messtechnik.

at-home baubiologie

Annemarie Heuer

Ostendorf 38

48612 Horstmar

[info@at-home.de](mailto:info@at-home.de) [2]

02558/986522

<http://www.at-home.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:12):** <http://www.medkom24.eu/node/14309>

### Links:

[1] <http://www.at-home.de>



## **6 goldene Handy-Regeln, die garantiert Geldbeutel, Nerven und die Gesundheit schonen!**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

[2] <mailto:info@at-home.de>