



## Die 16 praktischen Handyregeln

der Zyprischen Ärztekammer, der Österreichischen Ärztekammer und der  
Ärzttekammer für Wien

sowie des Zyprischen Nationalen Komitees für Umwelt und Kindergesundheit (Cyprus National Committee on Environment and Children's Health = CNCECH)

1. Kinder und Jugendliche unter 16 sollten nur für Notfälle Handys bei sich tragen.
2. Handys, Tablets und Laptops sind keine Spielsachen oder Unterhaltungsmittel für Kinder. Von Kindern können sie nur als einfache Geräte verwendet werden, das heißt im Flugmodus, wobei WLAN, Bluetooth und die mobile Datenübertragung ausgeschaltet ist. Beispielsweise Spiele oder Lieder sollten von Eltern im Voraus heruntergeladen und gespeichert werden. Ihre Zahl muss jedoch je nach Alter und Kind immer noch begrenzt sein. Kinder im Vorschulalter sollten die Geräte nur minimal nutzen und Säuglinge und Kinder unter 2 Jahren sollten sie überhaupt nicht nutzen.
3. Fassen Sie im Allgemeinen sämtliche Telefonate kurz und führen Sie so wenige wie möglich. Verwenden Sie stattdessen ein Festnetztelefon oder schreiben Sie eine SMS.
4. „Der Abstand ist Ihr Freund.“ Halten Sie das Handy während des Wahlvorgangs weit von Ihrem Körper und Kopf entfernt und halten Sie ansonsten zumindest den im Benutzerhandbuch empfohlenen Mindestabstand ein. Machen Sie vom eingebauten Lautsprecher Gebrauch oder verwenden Sie ein Headset!
5. Tragen Sie das Handy nicht direkt am Körper, wenn Sie ein Headset oder die integrierte Freisprechfunktion verwenden. Schwangere Frauen sollten besonders vorsichtig sein. Bei Männern stellen Handys ein Risiko für ihre Fruchtbarkeit dar, wenn sie in der Hosentasche getragen werden. Personen mit elektronischen Implantaten (Schrittmacher, Insulinpumpen usw.) sollten besonders auf den Abstand achten. Wenn es keine andere Option gibt, verwenden Sie die äußere Jackentasche, einen Rucksack oder eine Handtasche, um das Handy zu tragen!
6. Verwenden Sie keine Handys oder Smartphones in Fahrzeugen (Auto, Bus, Zug). Ohne Außenantenne ist die Strahlung innerhalb des Fahrzeugs höher. Außerdem ist der Benutzer abgelenkt und kann zum Ärgernis für andere Mitreisende in öffentlichen Verkehrsmitteln werden!
7. Schreiben Sie keine SMS, während Sie selbst fahren – nie! Durch die Ablenkung werden Sie zu einer Gefahr für sich selbst und für andere Verkehrsteilnehmer!
8. Führen Sie Telefonate zu Hause und bei der Arbeit über ein kabelgebundenes Telefonnetz.
9. Arbeiten Sie öfter offline oder versetzen Sie Ihr Handy in den Flugmodus. Für Funktionen wie Musikhören, die Kamera, den Wecker, den Rechner oder Offline-Spiele brauchen Sie nicht ständig eine Internetverbindung!
10. Weniger Apps bedeuten weniger Strahlung. Minimieren Sie die Anzahl von Apps und deaktivieren Sie die unnötigsten Hintergrunddienste Ihres Smartphones. Wenn Sie „Mobile Dienste“/„Datennetzmodus“/„WLAN“ deaktivieren, wird Ihr Smartphone zu einem gewöhnlichen Mobiltelefon. Sie sind immer noch telefonisch erreichbar, vermeiden aber viel unnötige Strahlung durch Hintergrunddatenverkehr! Insbesondere Jugendliche sollten vorsichtig sein.
11. Vermeiden Sie Telefonate an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug usw.). In solchen Fällen erhöht das Handy seine Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechtem Empfang stattdessen ein Headset oder die Freisprechfunktion!



- 12.** Kaufen Sie Handys mit einem sehr niedrigen SAR-Wert und einer externen Antennenverbindung, sofern möglich!
- 13.** Der Internetzugang über verkabelte Verbindungen wie LAN (z. B. über DSL, VDSL, Glasfaser) verursacht keine Strahlung: Er ist schnell und sicher. Ständig strahlende DECT-Schnurlostelefone, WLAN-Zugangspunkte, Datensticks und LTE-Modems sollten gemieden werden! Sie sollten besonders zu Hause und in der Schule nicht zum Einsatz kommen. WLAN-Router verursachen eine passive Exposition von Nichtbenutzern. Ein Abstand von mindestens 4 – 10 Metern von Orten, an denen Kinder spielen, sich aufhalten oder schlafen, sollte eingehalten werden. WLAN sollte immer abgeschaltet sein, wenn es nicht verwendet wird, insbesondere nachts oder wenn schwangere Frauen oder Kinder in der Nähe sind.
- 14.** Chats und Telefonate über kabelgebundenes Internet wird empfohlen.
- 15.** Schützen Sie schwangere Frauen und Kinder vor „passiver Exposition“, indem Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter einhalten, während Sie mit dem Handy telefonieren. Wenn Sie kabelloses Internet verwenden (WLAN oder Datenübertragung über Mobilfunk) sollte ein größtmöglicher Abstand eingehalten werden. Geräte wie Handys, Laptops oder Tablets mit einer Drahtlosverbindung sollten vom Bauch einer schwangeren Frau oder von einer Frau, die ein Kind in ihrem Armen hält, ferngehalten werden. Unter keinen Umständen sollte eine schwangere Frau oder ein Kind in der Nähe eines Routers oder zwischen Router und Computer sitzen. Im Allgemeinen sollten Eltern, wenn sie ihre Kinder im Arm haben oder nahe bei sich haben, nicht ihr Handy benutzen, es in den Händen halten oder mit Drahtlosgeräten arbeiten. Außerdem sollten sie das Handy nicht auf oder in die Nähe des Kinderwagens legen. Das Risiko ist höher, wenn das Mobilgerät über WLAN oder die Mobilfunkverbindung mit dem Internet verbunden ist.
- 16.** Seien Sie vorsichtig bei kabellosen digitalen Babyphonen. Es besteht das Risiko einer möglichen irreparablen Schädigung der Hirnentwicklung des Babys. Analoge oder verkabelte Geräte sind am sichersten. Digitale Geräte sollten mindestens ohne Videofunktion und „stimmaktiviert“ sein (ohne dauerhafte Übertragung). In jedem Fall sollte kein solches Gerät in das Kinderbett gelegt werden, sondern mindestens 2 Meter entfernt!