

**Was kann ich – jetzt schon – tun, um mich und meine Familie zu schützen zur Verminderung meiner Gesamt-Strahlenbelastung?**

**Vorab:**

**Handys sind saupraktisch und können Spaß machen! Die Dosis macht das Gift! Sie haben zu Hause ca. 75 % der Strahlen-Dosis selbst im Griff ! Die gute Nachricht: Sie dürfen Ihr Handy behalten, aber...**

**Prinzipiell Gespräche mit Handy kurz fassen**

**Draußen wie draußen immer Freisprechfunktion (Lautsprecher) einschalten und mit wenigstens 30 cm Abstand vom Kopf telefonieren.**

**„Der Abstand ist Dein Freund“.**

**Der Verbindungsaufbau erzeugt am meisten Strahlung. Daher Handy weghalten.**

**Eingeschaltetes Handy gehört in keine Hosen- oder Hemdentasche ( Gonaden und Herznerven sind besonders strahlensensibel).**

**Handy bei Nichtgebrauch in Flugmodus schalten.**

**Prinzipiell WLAN wenigstens nachts ausschalten. Besser nur bei Gebrauch aktivieren.**

**Im Konfigurationsmenu des Routers Leistungsstärke des Signals von 100 % auf ca. 6 % drosseln. Anleitung bei Betriebsanleitung und siehe Diagnose-Funk.**

**Im Router üblicherweise aktivierten „Hot-Spot“ deaktivieren lassen, schriftlich beim Betreiber beantragen. Ist meist nicht zu umgehen.**

**Alle mobilen Geräte (Laptop, Tablet, Drucker, TV und auch das liebe Handy !)**

**lassen sich verkabeln und mit strahlungsfreiem LAN-Kabel mit Router verbinden.**

**So machen Sie Ihr Heim strahlenfrei ! Mein Handy mit Kabel-Adapter („USB 2.0 to Fast Ethernet Adapter“) läuft doppelt so schnell !**

**Im Schlafzimmer alle Geräte ganz ausschalten zur Nacht. Kein Stand-by.**

**Metallene geschlossene Räume ( Auto, Zug, Bus, Lift ) zwingen Handy zu maximaler Sendeleistung. Daher vermeiden, wenn es geht.**

**Bluetooth funkt gewaltig. Daher im Navi/Handy etc. deaktivieren.**

**Kinder, bitte, bitte aufklären. Die Aufklärung über Mobilfunk-Gefahren halte ich heutzutage für ebenso wichtig wie die Sexualaufklärung.**

**Unter 8 Jahren prinzipiell aus neurologischen Gründen kein Handy etc. in**

**Kinderhand ! (Tipp: Vorträge von Prof. Teuchert-Nooth )Regelmäßig Handy unter 7 Jahren (30 min/d) erhöht Risiko für Hyperaktivität/ADHS und Beziehungsstörungen um 80 %. Kinder zwischen 8. -12. Lj. nur im Notfall.**

**Kein eigenes Smartphone im Grundschulalter. Später mit klarer Zeitbegrenzung (30-45 min max./Tag, aber nur 5 x / Woche.). Kinder werden im Nu süchtig. Sie**

**können Gebrauch aus Gründen der Hirnreifung bis zum 14 Lj. nicht steuern.**

**Zur Vertiefung empfehle ich**

**[www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org) und [www.ul-we.de](http://www.ul-we.de)**

**Dort sind eine Fülle von Tipps und weiteren Detail-Fragen zu finden.**

**Guten Mut und etwas Geduld mit Ihnen und Ihrer Familie. Umstellung braucht ein ganzes Jahr. Zumindest bei mir hat es solange gedauert.**