

Ärzttekammer Wien legt Handy-Regeln neu auf

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt

Seit Jahren finden die von der Wiener Ärztekammer veröffentlichten „10 Medizinischen Handy-Regeln“ sowohl unter Experten als auch in der breiten Bevölkerung großen Anklang. Angesichts aktueller technischer Entwicklungen wurden die Regeln in einer nunmehr bereits 6. Auflage adaptiert und ergänzt. Zur Vermeidung unnötiger Strahlung gilt beispielsweise ab sofort die Empfehlung, Handy-Apps zu reduzieren beziehungsweise zu deaktivieren.

Mit den Handy-Regeln, die auch den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gerecht werden, möchte die Wiener Ärztekammer die Bevölkerung aus medizinischer Sicht über mögliche gesundheitsschädliche Auswirkungen informieren. Die sich rasant entwickelnde Mobilfunktechnologie führt laut Piero Lercher, Referent für Umweltmedizin der Ärztekammer für Wien, immer wieder zu neuen Phänomenen und Reaktionen. Eine ständige Aktualisierung und Erweiterung der Handy-Regeln sei daher unerlässlich. „Unsere Empfehlungen im Umgang mit Mobiltelefonen gelten nicht nur dem bewussteren Umgang mit Handy- und Sendemaststrahlung, sondern umfassen auch Aspekte der Verkehrssicherheit und sollen vor negativen psycho-sozialen Folgen schützen“, meint Lercher.

Die Ärztekammer empfiehlt in ihrer neuesten Auflage unter anderem, zu Hause und am Arbeitsplatz über das Festnetz zu telefonieren und dort über ein LAN-Kabel ins Internet einzusteigen. Diese Variante komme im Gegensatz zur Dauerbestrahlung via DECT-Schnurlostelefone, WLAN-Access-Points, Datensticks und LTE-Homebasis-Stationen ohne Strahlung aus und sei zudem schnell und datensicher.

Eine weitere Neuerung der Handyregeln betrifft die Strahlung durch den Hintergrunddatenverkehr von Apps. Die Empfehlung der Ärztekammer lautet daher, die Anzahl der Apps und die meist überflüssigen Hintergrunddienste des Smartphones zu minimieren beziehungsweise öfter zu deaktivieren. Zudem soll beim Kauf von Mobiltelefonen auf einen möglichst geringen SAR-Wert sowie einen externen Antennenanschluss geachtet werden. Der SAR-Wert ist ein Maß für die Absorption von elektromagnetischen Feldern.

Auch in Hinblick auf das herannahende Weihnachtsfest gewinnt das Thema an Brisanz. Smartphones gehören mittlerweile zu den beliebtesten Weihnachtsgeschenken für Kinder und Jugendliche. Lercher rät Eltern aber davon ab, ihren Kindern, und insbesondere jüngeren Kindern, ein Handy zu schenken. Er empfiehlt stattdessen, auf pädagogisch wertvolle Weihnachtsgeschenke zu setzen. „Die Weihnachts- und Adventzeit ist eine ideale Gelegenheit, die von der Wiener Ärztekammer beworbenen handyfreien Zonen und Zeiten zu genießen und sich wieder mehr auf die persönliche Kommunikation zu besinnen“, so der Umweltmediziner.

Hier nochmals im Überblick das, was die Wiener Ärztekammer allen Mobilfunkanwendern rät:

- Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich telefonieren – Festnetz verwenden oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen!
- „Der Abstand ist dein Freund“ – das Handy während des Gesprächsaufbaus von Kopf und Körper fernhalten beziehungsweise achten Sie auf den in der Bedienungsanleitung vom Hersteller empfohlenen Abstand. Nutzen Sie die eingebaute Freisprecheinrichtung oder ein Headset!
- Bei Verwendung von Headsets oder integrierter Freisprecheinrichtung Handys nicht unmittelbar am Körper positionieren – besondere Vorsicht gilt hier für Schwangere. Bei Männern sind Handys in der Hosentasche ein Risiko für die Fruchtbarkeit. Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, Insulinpumpen et cetera) müssen auf Abstand achten. Wenn nicht anders möglich: äußere Rocktasche, Rucksack oder Handtasche verwenden!
- Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) telefonieren – ohne Außenantenne ist die Strahlung im Fahrzeug höher. Zudem wird man abgelenkt und man belästigt in öffentlichen Verkehrsmitteln die Mitreisenden!
- Während des Autolenkens herrscht absolutes SMS- und Internetworking-Verbot – die Ablenkung führt zur Selbstgefährdung und zur Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer!
- Zu Hause und am Arbeitsplatz über das Festnetz telefonieren – Internetzugang über LAN-Kabel (zum Beispiel via ADSL, VDSL, Glasfaser) strahlt nicht, ist schnell und datensicher. Dauerstrahlende DECT-Schnurlostelefone, WLAN-Access-Points, Datensticks und LTE-Homebasis-Stationen (Box, Cube et cetera) sollten vermieden werden!
- Gehen Sie öfter offline oder verwenden Sie den Flugmodus – für Funktionen wie zum Beispiel Musikhören, Kamera, Wecker, Taschenrechner oder Offlinespiele ist nicht immer eine Internetverbindung notwendig!
- Weniger Apps bedeutet weniger Strahlung – minimieren Sie die Anzahl der Apps und deaktivieren sie die meist überflüssigen Hintergrunddienste Ihres Smartphones. Das Deaktivieren von „Mobile Dienste“ / „Datennetzmodus“ macht aus dem Smartphone wieder ein Handy. Sie sind weiterhin erreichbar, vermeiden aber viel unnötige Strahlung durch Hintergrunddatenverkehr!
- Vermeiden Sie das Handytelefonieren an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug et cetera) – in solchen Situationen steigert das Handy die Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechter Empfangsqualität ein Headset oder die Freisprecheinrichtung!
- Beim Kauf von Handys auf einen möglichst geringen SAR-Wert sowie einen externen Antennenanschluss achten!

(S E R V I C E - Die Plakate „Strahlende Informationen: 10 medizinische Handy-Regeln“ können in der Pressestelle der Ärztekammer für Wien kostenlos - auch für Schulen - unter Tel.: (01) 51501-1223, E-Mail: pressestelle@aekwien.at, bestellt werden. Plakatdownload - siehe rechts.)

STRAHLENDE INFORMATIONEN.

Die Strahlung von „HANDYS“ respektive Mobiltelefonen ist möglicherweise nicht so ungefährlich, wie von den Mobilfunkbetreibern immer wieder behauptet wird. Deshalb hat sich die Wiener Ärztekammer in verantwortungsvoller Weise dazu entschlossen, die österreichische Bevölkerung aus medizinischer Sicht über die Möglichkeit negativer Auswirkungen entsprechend zu informieren.



10 MEDIZINISCHE HANDY-REGELN!

- **Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich telefonieren** – Festnetz verwenden oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen!
- **„Der Abstand ist dein Freund“** – das Handy während des Gesprächsaufbaus von Kopf und Körper fernhalten bzw. achten Sie auf den in der Bedienungsanleitung vom Hersteller empfohlenen Abstand. Nutzen Sie die eingebaute Freisprecheinrichtung oder ein Headset!
- **Bei Verwendung von Headsets oder integrierter Freisprecheinrichtung Handys nicht unmittelbar am Körper positionieren** – besondere Vorsicht gilt hier für Schwangere. Bei Männern sind Handys in der Hosentasche ein Risiko für die Fruchtbarkeit. Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, Insulinpumpen etc.) müssen auf Abstand achten. Wenn nicht anders möglich: äußere Rocktasche, Rucksack oder Handtasche verwenden!
- **Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) telefonieren** – ohne Außenantenne ist die Strahlung im Fahrzeug höher. Zudem wird man abgelenkt und man belästigt in öffentlichen Verkehrsmitteln die Mitreisenden!
- **Während des Autolenkens herrscht absolutes SMS- und Internetworking-Verbot** – die Ablenkung führt zur Selbstgefährdung und zur Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer!
- **Zu Hause und am Arbeitsplatz über das Festnetz telefonieren** – Internetzugang über LAN-Kabel (z.B. via ADSL, VDSL, Glasfaser) strahlt nicht, ist schnell und datensicher. Dauerstrahlende DECT-Schnurlostelefone, WLAN-Access-Points, Datensticks und LTE-Homebasis-Stationen (Box, Cube etc.) sollten vermieden werden!
- **Gehen Sie öfter offline** oder verwenden Sie den Flugmodus – für Funktionen wie z.B. Musikhören, Kamera, Wecker, Taschenrechner oder Offlinespiele ist nicht immer eine Internetverbindung notwendig!
- **Weniger Apps bedeutet weniger Strahlung** – minimieren Sie die Anzahl der Apps und deaktivieren Sie die meist überflüssigen Hintergrunddienste Ihres Smartphones. Das Deaktivieren von „Mobile Dienste“/ „Datennetzmodus“ macht aus dem Smartphone wieder ein Handy. Sie sind weiterhin erreichbar, vermeiden aber viel unnötige Strahlung durch Hintergrunddatenverkehr!
- **Vermeiden Sie das Handytelefonieren an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug etc.)** – in solchen Situationen steigert das Handy die Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechter Empfangsqualität ein Headset oder die Freisprecheinrichtung!
- **Beim Kauf von Handys auf einen möglichst geringen SAR-Wert sowie einen externen Antennenanschluss achten!**