



Stadt Zürich

# Damit das Handy nicht krank macht

**INFORMATIONEN ZUM UMGANG  
MIT MOBILTELEFONEN**

**FÜR KINDER, JUGENDLICHE,  
ELTERN UND LEHRPERSONEN**



Das Handy: Für viele ein wichtiger Begleiter im Alltag, den wir nicht mehr missen möchten.

Damit die Strahlung keine gesundheitlichen Risiken für Kinder und Jugendliche verursacht, gilt es, einige Regeln zu beachten.

## 7 TIPPS

1. Kurz telefonieren.
2. In der Nacht das Handy ausschalten und nicht neben das Bett legen.
3. SMS schreiben statt telefonieren.
4. Bei schlechtem Empfang – z.B. in Gebäuden oder im Auto – nicht telefonieren.
5. Wenn die Verbindung aufgebaut wird, das Handy nicht an den Kopf halten.
6. Im Bus, Tram und Zug möglichst nicht telefonieren.
7. Handy mit tiefer Strahlung benutzen.



## WOHER KOMMEN DIE STRAHLEN BEIM MOBILFUNK?

Handys senden elektromagnetische Strahlen mit hoher Frequenz aus – man nennt sie auch «nicht ionisierende Strahlen». Auch schnurlose Telefone und der drahtlose Internetzugang mit WLAN Technologie strahlen elektromagnetisch.

## WIE WIRKEN DIE STRAHLEN AUF DEN KÖRPER?

Das ist unterschiedlich. Es hängt davon ab, wie oft und wie lange jemand Gespräche am Handy führt. Ausserdem spielt es eine Rolle, wie intensiv die Strahlen sind. Starke Strahlung in hoher Frequenz erwärmt das Körpergewebe. Gemessen wird das mit dem SAR-Wert.

## WIE FINDE ICH EIN HANDY MIT WENIG STRAHLUNG?

Wir empfehlen, Handys mit einem SAR-Wert unter 0,4 Watt/kg zu kaufen. Zu finden sind solche Handys zum Beispiel auf [www.topten.ch](http://www.topten.ch).





## **WIE STARK STRAHLEN MOBILFUNKANTENNEN?**

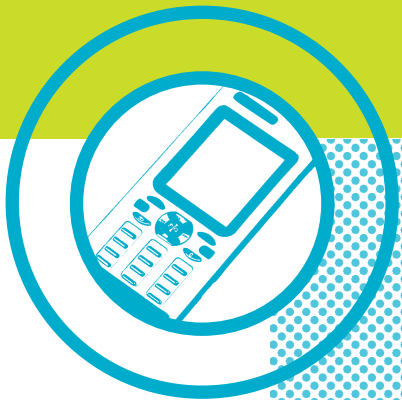
Mobilfunkantennen übermitteln Signale – also unsere Gespräche. Da sie viele Verbindungen herstellen, ist ihre Strahlung stark. Sie nimmt rasch ab, je weiter man von der Antenne weg ist. In der Stadt Zürich überwacht der Umwelt- und Gesundheitsschutz (UGZ), dass der Grenzwert eingehalten ist.

## **WO ENTSTEHEN AUCH NOCH ELEKTROMAGNETISCHE STRAHLEN?**

Die Basisstation eines schnurlosen DECT-Telefons (Festnetz) strahlt in der Regel Tag und Nacht. Deshalb benutzt man für lange Gespräche besser ein Schnurtelefon oder ein strahlenarmes DECT-Modell. Auch ein WLAN-Zugang zum Internet nutzt ähnliche Strahlen wie der Mobilfunk. Deshalb die Basisstation möglichst weit von Daueraufenthaltsplätzen stationieren und abstellen, wenn man das Internet nicht nutzt. Und: Nicht mit dem Notebook auf dem Schoss arbeiten.

## **WAS GIBT ES SONST NOCH ZU BEACHTEN?**

Verletzende Bilder, Gewalt- und andere missbräuchliche Darstellungen können einfach mit Handys verbreitet werden. Oft wird dabei das Gesetz verletzt. Das Handy kann auch zur Schuldenfalle oder zum Suchtmittel werden. Es gilt deshalb, gemeinsam Regeln auszuhandeln wie, wann und wozu das Handy sinnvoll eingesetzt wird.



## WIE KANN ICH MICH INFORMIEREN?

- **Strahlungsarme Handys und schnurlose Telefone:**  
[www.topten.ch](http://www.topten.ch) und [www.sanatronic.ch](http://www.sanatronic.ch)
- **Gesundheitliche Folgen:**  
Ärzte und Ärztinnen für Umweltschutz:  
[www.aefu.ch](http://www.aefu.ch)
- **Elektrosmog:**  
Bundesamt für Umwelt: [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)
- **Mobilfunkantennen in der Stadt Zürich:**  
Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich:  
[www.stadt-zuerich.ch/ugz](http://www.stadt-zuerich.ch/ugz)
- **Umgang mit dem Handy:**  
[www.handyknigge.ch](http://www.handyknigge.ch)

## IMPRESSUM

Stadt Zürich

Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, 8027 Zürich  
Caroline Angehrn  
caroline.angehrn@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/sg

Umwelt- und Gesundheitsschutz  
Postfach 3251, 8021 Zürich  
Fachbereich Lärmschutz und  
Nichtionisierende Strahlung  
Martin Krapf  
ugz-umwelt@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/ugz



Druck: Druckerei Feldegg  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Recystar»  
Gestaltung: Liz Ammann, Zürich  
August 2008