

Mit dem ‚Flugmodus‘ - für Dich und andere - eine dauernde Strahlenbelastung vermeiden

Gerade durch die vielen Apps sind Smartphones ständig mit dem Mobilfunknetz verbunden. Das E-Mail-Programm checkt nach neuen Mails. Facebook und Twitter u.a. Apps senden und empfangen im Minutentakt automatisch aktuelle Daten und sorgen neben der schnelleren Entladung des Akkus auch für eine ständige Strahlenbelastung. Deaktiviere deshalb nicht benötigte Apps und die GPS-Funktion.



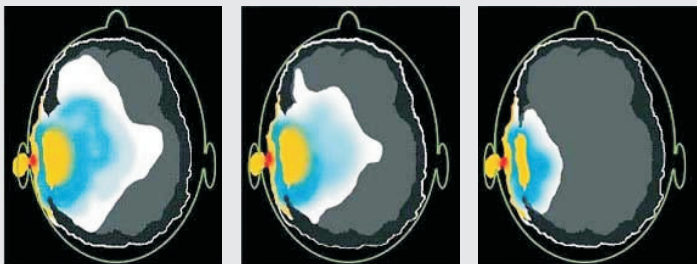
**Mit dem Flugmodus können alle Datenverbindungen via Funk einfach unterbunden werden.**

Funktionen wie das Lesen der bereits empfangenen E-Mails, Schreibfunktionen, fotografieren, Musik hören oder Spiele spielen stehen jedoch weiterhin zur Verfügung. Diese Einstellung empfiehlt sich in Autos, öffentlichen Verkehrsmitteln, in Räumen, aber vor allem, wenn man einfach seine Ruhe haben will.

Wusstes Du, dass nach Herstellerangaben das Smartphone immer mindestens 15 - 25 mm vom Körper - einschließlich des Unterleibs von Schwangeren und Jugendlichen - entfernt gehalten werden soll? Beachte hierzu u.a. die 10 medizinischen Handyregeln der Ärztekammer Wien:

[www.aekwien.or.at/media/Plakat\\_Handy.pdf](http://www.aekwien.or.at/media/Plakat_Handy.pdf)

So sieht die Strahlungsbelastung in Deinem Kopf aus, wenn Du mit dem Handy telefonierst - je nach Lebensalter werden Deine Gehirnzellen entsprechend geschädigt!



5 Jahre alt

10 Jahre alt

erwachsen

# Mach mal Pause



**Pflege Deine Kontakte ... real**

**Entschleunige mal wieder**

**Schütze Deine Privatsphäre**

**Zeig Deine Medienkompetenz**

## Digitale Medien verändern Dich

Durch die zunehmende Verfügbarkeit von internetfähigen digitalen Medien wie Smartphones, Tablets, Spielekonsolen und Handys gibt es eine steigende Zahl von Schülern, die psychisch und physisch darunter leiden. In der Auseinandersetzung mit digitalen Medien sollten vier Aspekte bedacht werden:

### Die psycho-sozialen Auswirkungen

Für die gesunde Entwicklung Deines Gehirns und die Ausbildung entsprechender Fähigkeiten sind ausreichende Sinneserfahrungen in der ‚realen Welt‘ notwendig. Digitale Medien können negative Wirkungen fördern, um so länger Du digitale Medien konsumierst.

### Verführung zum Konsum

Der Wunsch nach Smartphones und TabletPCs und ihren Anwendungen ist heute so stark, dass damit verbundene Risiken wegen des kurzfristigen Nutzens verdrängt werden. Du fühlst Dich verbunden mit Deinen Mitschülern und Freunden. Gleichzeitig kann es sein, dass Du Dich unwohl fühlst mit der vielen Werbung im Netz und Du Dinge kaufst, die Du nicht wirklich brauchst. Und vielleicht hast Du Dich erappt, dass Du länger mit dem Gerät beschäftigt bist, als Du eigentlich wolltest.



### Die Gesundheitsschädigung

Wir leben mit einer 24- stündigen Strahlenbelastung, deren Gesundheitsschädlichkeit nicht mehr bestritten werden kann. In der Umweltmedizin wird heute der Anstieg von vielen Krankheiten, z.B. Kopfschmerzen, ADHS, Konzentrationsstörungen, wie auch Erschöpfung bis hin zu schweren Erkrankungen mit dieser Belastung in Verbindung gebracht.

### Die Auflösung der Privatsphäre

Die neuen Medien machen Dich gläsern. Durch Google, Facebook, Whats app und andere Dienste können sich Staat, Industrie - aber auch Kriminelle - über jeden Nutzer alle denkbaren Informationen verschaffen.

**"Die These, wonach die Schulnoten (und PISA-Leistungen) um so schlechter ausfallen, je mehr Zeit die Kinder und Jugendlichen mit Medienkonsum verbringen und je gewaltintensiver dessen Inhalt ist, hat sich klar bestätigt"**  
(S. 300)

Pfeiffer, Mößle, Kleimann, Rehbein: Die PISA Verlierer und ihr Medienkonsum, in: Dittler/Hoyer: Aufwachsen in virtuellen Medienwelten, 2008



### Mobilfunkbelastung reduzieren

- So wenig und so kurz wie möglich mit dem Handy telefonieren.
- Zu Hause und in der Schule das Handy ausschalten - bei Bedarf über das Festnetz telefonieren.
- Bei Smartphones auf geringen SAR-Wert achten - siehe [www.handywerte.de](http://www.handywerte.de) .
- Während des Gesprächsaufbaus das Handy möglichst weit vom Kopf entfernt halten - "der Abstand ist dein Freund".
- Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) telefonieren.
- Smartphones öfter offline oder in den Flugmodus schalten - Anwendungen können trotzdem genutzt werden.
- Schwangere und Kleinkinder sollten von allen elektromagnetischen Feldern ferngehalten werden.