Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Erzwungenes Zuhausebleiben in Zeiten von Coronavirus: Gesundheit fördern – persönliche Strahlenbelastung minimieren

Wed, 04/15/2020 - 11:36

Paradox: Arbeitnehmende, Lernende, Studierende und Kinder bleiben in den nächsten Wochen weiter zuhause, um sich vor dem Coronavirus zu schützen – zugleich sind sie aber Risiken für ihre Immunabwehr ausgesetzt, wenn sie Wohnraum und Home Office zur Strahlenfalle machen. Deshalb sollten wir unser Zuhause so strahlungsarm wie möglich einrichten.

Schon vor dem Coronavirus fanden bisher 80% unserer mobilen Kommunikation in Innenräumen statt. Vielerorts könnten es nun 100% sein. Dabei ist doch bekannt, dass Funkstrahlung unsere Körperzellen unter Stress setzt. Und je schlechter die Verbindung zur Antenne ist, desto stärker strahlt das Smartphone. Die Folge sind nicht nur Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Vor allem schwächt der Elektrosmog auch unser Immunsystem – ausgerechnet jetzt, wo eine gute Immunabwehr besonders wichtig ist. Kinder sollten besonders geschützt sein, da ihr Körper im Wachstum noch anfälliger auf Strahlung ist.

Tipps für ein strahlungsarmes Heim
Derzeit erscheinen überall Ratschläge, wie man zuhause konzentriert und effizient arbeiten kann. Was dabei fehlt, aber unbedingt genannt sein müsste, ist die Minimierung der Strahlenbelastung. Dazu hilft oft schon eine Anpassung des Nutzerverhaltens. Allenfalls müssen im Versandhandel gewisse Hilfsmittel besorgt werden.
Hier sind die wichtigsten Tipps:

- Für zahlreiche und lange Gespräche möglichst nicht das Smartphone, sondern das Festnetz nutzen, und zwar mit dem guten alten Schnurtelefon. Wer die Einrichtung dazu hat, kann auch per Kabel über den Computer telefonieren. Das Schnurlos-Telefon nur für gelegentliche, kurze Gespräche benutzen; es strahlt nämlich so stark wie das Handy, manchmal sogar noch stärker.

- Den Computer für das Internet nicht per WLAN verbinden, sondern mit einem Ethernet-Kabel an den Router anschliessen (LAN). Dabei nicht vergessen, die drahtlose Netzwerkverbindung (WLAN/Wi-Fi) im Computer und beim Router per Knopfdruck zu deaktivieren. Auch Tablets und viele Smartphone-Typen können über ein spezielles Adapterkabel an den Router angeschlossen werden (im Flugzeugmodus und unter Wi-Fi-Ausschaltung).
- Wer nicht auf WLAN verzichten will oder kann, soll es nur während der Internet-Nutzung einschalten. Vor allem nachts soll WLAN abgeschaltet sein. Ein guter Schlaf ist wichtig für unsere Regeneration.
- Weitere vermeidbare Strahlungsquellen sind drahtlose Mäuse, Tastaturen, Kopfhörer, Lautsprecher, Babyphones, Drucker und TV-Geräte (Wi-Fi oder Bluetooth). Achtung: Bei vielen Druckern und TV-Geräten kann die WLAN-Funktion nur abgeschaltet werden, indem man den Stecker zieht.

Glasfaser statt Mobilfunk

Durch die vermehrte Heimarbeit verursachte Internet-Versorgungsengpässe könnten als Argument genutzt werden, um Druck für einen verstärkten und erleichterten Ausbau von 5G zu machen. Dies würde die Strahlenbelastung von Mensch, Tier und Umwelt aber unnötigerweise weiter in die Höhe treiben, was von immer mehr Ärzten und Politikern abgelehnt wird. Viel effizienter, gesünder und sicherer wäre die Forcierung des Ausbaus des Glasfasernetz bis in alle Haushalte und eine Optimierung der Mobilfunk-Infrastruktur durch die sogenannte Indoor-Outdoor-Trennung.

Diese Information entstand aus der Zusammenarbeit mit dem Netzwerk der Bürgerwelle und dem Schweizer Verband Frequencia.ch

Medienvertreter können weitere Information und Unterlagen bei der Beratungsstelle für Elektrosmog einholen, unter der Adresse infoconsum@verbraucherzentrale.it