

So schütze ich mich persönlich vor Mobilfunkstrahlung

Im Neubau:

Im Neubau sollte möglichst in jedem Zimmer mindestens ein kabelgebundener Telefon- und/oder ein kabelgebundener Internet-Anschluss eingeplant werden.

Im Altbau:

Im Altbau kann die intern verursachte Strahlenbelastung Schritt für Schritt reduziert werden, solange die Funktionen noch unbedingt benötigt werden. Es gilt jeweils „Der Abstand ist dein Freund“:

- **WLAN:** Es kann einerseits zeitlich begrenzt werden, andererseits kann die Sendeleistung reduziert werden.
- **DECT-Telefone:** Es sollten nur Geräte verwendet werden, bei denen die Basisstation überwiegend nur während des Telefonats sendet (Eco-DECT).
- **Babyfon:** Es sollten keine Geräte mit dauerhaftem DECT-Standard genutzt werden. In manchen Fällen kann das Babyfon sogar über ein LAN-Kabel betrieben werden.

Um diese 3 großen internen Strahlungsquellen komplett zu deaktivieren, kommt man nicht darum herum, nachträglich alternative Lösungen zu suchen (z.B. Kabel für Telefone und Internet-Anschlüsse zu verlegen).

Abschirmmaßnahmen:

Wenn die Funkstrahlung innen abgeschaltet ist, gibt es folgende Ideen für Abschirmmaßnahmen von außen:

- a) Abschirmfarbe
- b) Abschirmgewebe aus Glasseide oder aus feinmaschigem Kupfer
- c) Abschirmvlies
- d) Abschirmstoffe/-stores
- e) Lehmputze bzw. Gipsplatten mit Carbonfasern
- f) Fenster: 3-Scheiben-Verglasung und Folie oder engmaschiges, metallisches Fliegengitter

Kosten für Abschirmmaßnahmen können einen erheblichen finanziellen Aspekt darstellen. Sie können (zumindest teilweise) als außergewöhnliche Belastung von der Steuer abgesetzt werden.

Wenn als Ziel die Wohneinheit funkfrei ist, gilt es, sich in einigen Bereichen neu zu organisieren.

- Smartphones können per Ethernet-Kabel betrieben werden.
- Mobile Anwendungen können über VLC (Visual light Communication= Led-Datenübertragung) realisiert werden.
- Notebooks/Desktops können (bei angeschlossenem Ethernet-Kabel) wie ein Smartphone betrieben werden: Hierfür gibt es mittlerweile die Möglichkeit, gängige Apps zu installieren und zu nutzen (auch ohne ständig danebenliegendes eingeschaltetes Smartphone). Auch ein Wechsel zurück auf das mobile Gerät ist dabei (mehrfach) möglich.

11.05.2021, AH