

Anleitung für den bewussten Umgang mit dem Handy!

- Internet so viel wie möglich **über Kabel** verwenden.
- Möglichst nicht im Auto telefonieren und keine Internetdienste in Anspruch nehmen.
- Das Handy erst, wenn das Freizeichen ertönt, in die Nähe des Kopfes bringen.
- Beim Telefonieren mit Lautsprecher, Handy möglichst nicht in der Hand halten.
- Selten WhatsApp verwenden, lieber ein SMS schreiben.
- So wenig wie möglich „Mobile Daten“  aktivieren, SMS funktioniert trotzdem.



WLAN nur zur Not einschalten. SMS können trotzdem empfangen werden.



BlueTooth nur dann, wenn es notwendig ist, z.B. telefonieren im Auto.



GPS und Hotspot nur bei Bedarf und so kurz wie möglich aktivieren.

- Beim Daten laden das **Handy möglichst weit weg vom Körper legen**.
- Handys nie direkt am Körper tragen, außer im Flugmodus.



Flugmodus ist der sicherste Modus.

Der Wecker funktioniert, alles andere ist ausgeschaltet.

Wer es gerne genau wissen möchte mit wieviel $\mu\text{Watt}/\text{m}^2$ sein Handy strahlt, der Verein TerraFelix hat ein Hochfrequenzmessgerät, anfordern unter institut@terrafelix.at

Baubiologische Richtwerte (AC) für Schlafbereiche gemäß SBM-2015*						
		Auffälligkeit	keine	schwache	starke	extreme
Hoch- frequenz	HF	$\mu\text{W}/\text{m}^2$ (Peak)	< 0,1	0,1 - 10	10-1000	> 1000
		nT	< 20	20 - 100	100-500	> 500
Niederfrequenz	M					
Niederfrequenz	E	mit Erdkabel	V/m	1 - 5	5 - 50	> 50
		potentialfrei	V/m	< 0,3	0,3 - 1,5	1,5 - 10

Mehr Info: www.baubiologie.de/downloads/richtwerte-schlafbereiche-15.pdf *© IBN/Maes

Ganz viel Info findet man dazu auch auf <https://www.diagnose-funk.org/start>

[Internationaler Appel: Stopp 5G auf der Erde und im Weltraum](#)
auf Deutsch zum unterschreiben

www.terrafelix.at

Kontakt: Susanne Loibl

Tel 0650 7246 331

In Kooperation mit der Initiative **Hochfrequenzen** Salzkammergut - **IHSG**