

## Digitale Medien ändern ihre Nutzer

### Die psycho-sozialen Auswirkungen

Es gibt eine steigende Zahl von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die stark suchtgefährdet sind, ihre Vereinsamung durch vermehrte Nutzung von digitalen Medien ausgleichen und in die Depression rutschen. Je früher und je länger digitale Medien konsumiert werden, desto mehr kann die gesunde Entwicklung der Kinder beeinträchtigt werden.

### Die Gesundheitsschädigung

In der Umweltmedizin wird heute der Anstieg von vielen Krankheiten, z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, ADHS, Burn-Out bis hin zu Krebserkrankungen mit der 24-stündigen, meist körpernahen, Strahlenbelastung\* in Verbindung gebracht.

### Die Auflösung der Privatsphäre

Digitale Medien erzeugen ein trügerisches Lebensgefühl scheinbarer Verbundenheit. Doch durch Google, Facebook, WhatsApp, Twitter und andere Dienste können sich Staat, Geheimdienste, Industrie, Arbeitgeber, Versicherungen, aber auch Kriminelle über jeden Nutzer alle denkbaren Informationen verschaffen. So ist man gefangen im Netz von Werbung, Konsum und virtueller, entpersönlichter Gemeinschaft. Die neuen Medien haben den gläsernen Nutzer geschaffen.

Pädagogen und Medienforscher bestätigen,  
**"... dass 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".**

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



➤ Unterstützen Sie diagnose:funk, die Umwelt- und Verbraucherorganisation **zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung!**  
**Mit Ihrer Spende, durch Ihre Mitgliedschaft oder als Förderer.**  
[www.diagnose-funk.org/unterstuetzen](http://www.diagnose-funk.org/unterstuetzen)

**Diagnose-Funk**  
Umwelt- und Verbraucherorganisation  
zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung e.V.  
Postfach 15 04 48 | 70076 Stuttgart  
Tel. +49 (0)69 36 70 42 03

**Spendenkonto**  
Empfänger: Diagnose-Funk e.V.  
IBAN: DE39 4306 0967 7027 7638 00  
BIC: GENODEM1GLS

\* Verursacht durch SmartPhones, Handys, Tablets, WLAN, schnurlose Telefone, Mobilfunksender, Powerline, Spiele-konsolen, SmartMeter, Babyphones, Bluetooth u.a.

# MACH MAL PAUSE



# GEH OFFLINE!

## Schützen Sie Ihre Gesundheit

### Flugmodus aktivieren

Mit der Einstellung „Flugmodus“ werden alle Funkverbindungen, auch das Telefonieren und Simsen, unterbunden. Auch WLAN ist deaktiviert.

### Mobile Daten deaktivieren

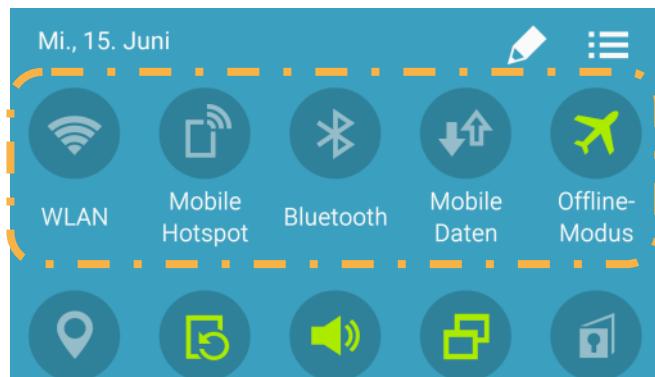
Wenn Sie „Mobile Daten“ deaktivieren (und auch das WLAN aus ist), können Sie immer noch telefonieren, simsen und sind erreichbar. Apps und Hintergrunddienste, die eine Datenverbindung benötigen, sind unterbrochen. Siehe dazu „Strahlenbelastung durch Apps“.

### WLAN deaktivieren

Ist das WLAN aktiviert, werden im Minutenrhythmus Suchsignale mit voller Leistung abgestrahlt (gilt auch für Bluetooth). Besteht eine Internetverbindung, sind Apps und Datendienste ständig aktiv. „Mobile Hotspots“ sollten Sie nicht nutzen. Ihr Gerät wird sonst zum WLAN-Dauerstrahler.

---

Im Benachrichtigungsfeld (Beispiel Android) kontrollieren Sie über diese fünf Funktionen die Strahlenbelastung durch Ihr Smartphone. Jede Deaktivierung schont auch Ihren Akku.



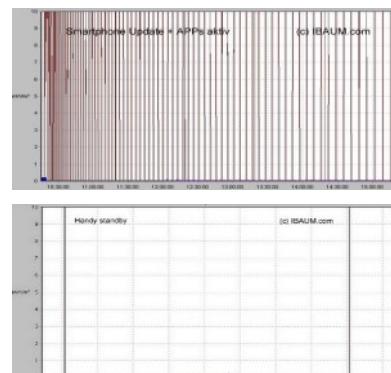
## Strahlenbelastung reduzieren

- So wenig und kurz wie möglich online sein und telefonieren. Nutzen Sie öfter kabelgebunden das Festnetz.
- Achten Sie auf einen niedrigen SAR-Wert Ihres Handys/Smartphones.
- Der Abstand ist dein Freund. Halten Sie Ihr Handy während der Nutzung nicht an Kopf und Körper.
- Auch kurze Funkimpulse im Standby haben biologische Wirkungen. Tragen Sie daher das eingeschaltete Handy nicht direkt am Körper (z.B. in der Hosentasche).
- Nutzen Sie ein strahlungsarmes Headset oder die Freisprecheinrichtung.
- In Auto, Bus, Bahn offline gehen.

Wir fordern Smartphones mit Kabel-Option.

## Strahlenbelastung durch Apps

Aktive Apps und Hintergrunddienste führen bei Smartphones zu einer ständigen Strahlenbelastung - auch nachts. Wenn „Mobile Daten“ und „WLAN“ deaktiviert sind, verhält sich das Smartphone wieder wie ein herkömmliches Handy.



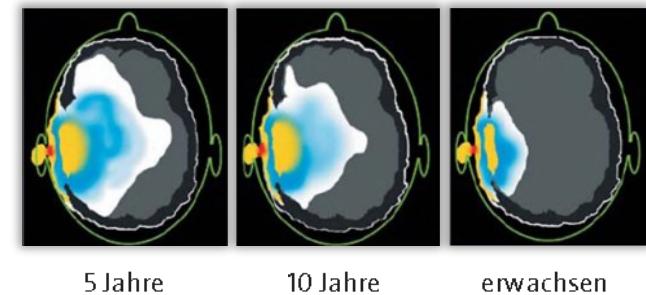
Vergleich des Übertragungsintervalls eines Smartphones im Standby mit aktivierten „Mobilen Daten“ mit einem herkömmlichen Handy. Ohne Standortwechsel werden beim Handy Impulse nur in größeren Zeitintervallen abgegeben.

## Medienmündigkeit fördern

- Kleinkinder sollten nicht den psychischen und physischen Wirkungen digitaler Medien ausgesetzt werden. Zu früher Medienkonsum kann zur Sucht führen.
- Eltern sollten ihre Kinder sehr behutsam heranführen, sie begleiten und unterstützen, selbstbestimmt und zeitlich beschränkt mit digitalen Medien umzugehen.
- Klare Regeln der Nutzung und Dauer sind hilfreich. Ständige Ablenkung schadet der Konzentrations- und Lernfähigkeit.
- Mit einer attraktiven Freizeitgestaltung den Medienkonsum reduzieren.
- Kinder und Jugendliche in ihren kreativen Fähigkeiten und direkten Kontakten fördern.

## Lesen Sie das Kleingedruckte

Selbst Herstellerangaben empfehlen, das Smartphone immer mindestens 10 - 25 mm vom Körper entfernt zu halten, insbesondere vom Unterleib von Schwangeren und Jugendlichen.



Strahlenaufnahme im Kopfbereich nach Lebensalter