

Digitale Medien ändern ihre Nutzer

Die psycho-sozialen Auswirkungen

Es gibt eine steigende Zahl von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die stark suchtfähig 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 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.

* Verursacht durch Smartphones, Handys, Tablets, WLAN, schnurlose Telefone, Mobilfunksender, Powerline, Spielekonsolen, SmartMeter, Babyphones, Bluetooth u.a.



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, Kleinmann, Rehbein: Die PISA Verlierer und ihr Medienkonsum, in „Aufwachsen in virtuellen Medienwelten“ 2008

Stärken Sie das Engagement von diagnose:funk. Werden Sie Fördermitglied!

www.diagnose-funk.org/unterstuetzen

Spendenkonto
IBAN: DE39 4306 0967 7027 7638 00
BIC: GENODEM1GLS

Mehr Infos zu WLAN und Mobilfunk: www.diagnose-funk.org
Kinder, Schule, Erziehung: www.diagnose-media.de
Unsere Studiendatenbank: www.EMFData.org

diagnose:funk Umwelt- und Verbraucherorganisation zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung e. V. | www.diagnose-funk.org

D: Postfach 15 04 48 | 70076 Stuttgart | Tel: +49(0)69 36 70 42 03
CH: Heinrichsgasse 20 | 4055 Basel | kontakt@diagnose-funk.ch
ViSdP: Peter Hensinger | 2021 Februar | Bestell-Nr: 312
bestellung@diagnose-funk.de

MACH MAL PAUSE

Geh offline und reduziere die Strahlenbelastung

Tipps zur Nutzung von Smartphones und Tablets

Information der Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation diagnose:funk | www.diagnose-funk.org



diagnose:funk

Foto: Natee Meeplian - stock.adobe.com

SmartPhone und Tablets strahlungsarm nutzen

Über diese fünf Funktionen regeln Sie, welche Strahlenbelastung von Ihrem SmartPhone oder Tablet ausgeht.



Offline- / Flugmodus: Aktiviert, werden alle Funkverbindungen ausgeschaltet*. Ihr Gerät ist im Netz abgemeldet.



Mobile Daten: Eingeschaltet, wird das Mobilfunkgerät internetfähig – Apps und Hintergrunddatendienste gehen online. Ständige Funkverbindungen.



Bluetooth: Kurzstreckenfunk, i.d.R. nicht leistungsgeregelt. Bluetooth führt auch bei den Mitfahrenden (z.B. im ÖPNV) zu einer auffälligen Strahlenbelastung. Ausschalten, wenn es nicht gebraucht wird. Kopfhörer, Lautsprecher und dgl. sollten kabelgebunden betrieben werden.



WLAN: Wenn aktiviert, werden auch im Standby alle 20 bis 120 Sek. Suchsignale in voller Leistung gesendet.

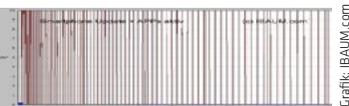


Mobiler Hotspot: Ihr Gerät wird damit zu einem dauerstrahlenden WLAN-Router mit dem besonders kritischen 10 Hz Takt. Dritte können Ihre Mobilfunkverbindung als Internetzugang nutzen.

*Bei iOS (ab iPhone Modell 9) wird WLAN / Hotspot damit nicht deaktiviert!

Schützen Sie sich und andere

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.



Grafik 1: Funkintervalle Smartphone im Standby über (4,5 h)



Grafik 2: Funkintervalle gleiches Smartphone ohne WLAN und Mobile Daten (4,5 h)

Lesen Sie das Kleingedruckte

Selbst Herstellerangaben empfehlen, das Smartphone immer mindestens 5 - 25 mm vom Körper entfernt zu halten, insbesondere vom Unterleib von Schwangeren und Jugendlichen.

Elektromagnetische Strahlung kann das Gehirn eines Kindes um ein Vielfaches höher belasten als das eines Erwachsenen.



Grafik 3: Strahlenaufnahme des Kopfes durch ein Handy am Ohr.

Medienmündigkeit fördern

- › Kleinkinder sollten den psychischen und physischen Wirkungen digitaler Medien nicht ausgesetzt werden. Zu früher Medienkonsum behindert die Gehirnentwicklung und kann zur Sucht führen.
- › Eltern sollten ihre Kinder sehr behutsam heranzuführen, sie begleiten und unterstützen, selbstbestimmt und zeitlich beschränkt mit digitalen Medien umzugehen.
- › Ergebnisse aus der Hirnforschung: Vor dem 12. Lebensjahr haben Kinder keine Impulskontrolle, sie werden vom Smartphone beherrscht. Erst ab dem 12.-16. Lebensjahr sollten sie deshalb ein Smartphone bekommen.
- › 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.

Strahlenbelastung reduzieren

Unsere Tipps:

- › Schalten Sie den Flugmodus ein, wenn Sie nicht erreichbar sein müssen.
- › Deaktivieren Sie „Mobile Daten“, wenn immer möglich.
- › Führen Sie Gespräche möglichst kurz. Besser tippen als telefonieren.
- › Der Abstand ist dein Freund. Halten Sie sich das Mobilfunkgerät nicht mehr an den Kopf!
- › Nutzen Sie strahlungsarme (AERO-) Headsets oder die Freisprecheinrichtung.
- › Aktivieren Sie VoLTE (Voice over LTE). Damit reduzieren Sie die Nutzung des extrem strahlungsintensiven alten GSM (2G) beim Telefonieren. Siehe unter: Einstellungen – Mobile Netze – Netzmodus/SIM-Karteneinstellung ...
- › Kinder und Schwangere sollten nicht mobil telefonieren. Mobilfunkgeräte nie am Körper tragen, nicht in den Kinderwagen legen oder dem Kind zum Spielen überlassen.
- › Auch Smartphones im Flugmodus gehören nicht unter das Kopfkissen oder in die Hosentasche. Das elektronische Gerät emittiert ständig elektrische und magnetische Pulse im kHz-Bereich.
- › Achten sie auf die OnToGo-Funktion. Fast alle neueren Smartphones lassen sich damit funkfrei mittels Adapter (weniger als 20 €) über einen LAN-Kabelanschluss betreiben.

