

## Kleiner Knopfdruck - große Wirkung

### Fünf Argumente

### für weniger Smartphone und Internetnutzung und häufigeres Ausschalten und Wegpacken

#### 1. Wir leben freier – weniger Abhängigkeit und Stress

Viele Menschen – Kinder, Jugendliche und Erwachsene – hängen mittlerweile am Smartphone fest und kommen nicht mehr los. Ständig online, ständig erreichbar, ständig WhatsApp, facebook, Twitter und Instagram kontrollieren. Dazwischen Videos streamen oder mal schnell was googeln.

Durch übermäßige Nutzung digitaler Medien besteht **Suchtgefahr**, besonders bei Kindern und Jugendlichen.

Kleinkinder lernen über Nachahmung und ein „gehirneigenes Belohnungssystem“. Sie werden automatisch in eine Abhängigkeit hineingezogen, wenn bereits sie Smartphones, Tablet oder ähnliche Geräte benutzen oder bei den Eltern, Großeltern, Geschwistern, KindergartenerzieherInnen oder anderen Bezugspersonen den ständigen Gebrauch digitaler Medien beobachten.

Ratgeber für den sinnvollen Umgang mit digitalen Medien gibt es zum Beispiel bei der Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie

[http://kompetenzinitiative.net/KIT/wp-content/uploads/2014/09/2018\\_08\\_rz\\_broschuere-kinder.pdf](http://kompetenzinitiative.net/KIT/wp-content/uploads/2014/09/2018_08_rz_broschuere-kinder.pdf)

**Wer sein Smartphone ständig benutzt, ist (emotional) abhängig.**

**Ausschalten befreit!**

#### 2. Umweltschutz – weniger Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Produktion

Wir müssen uns bewusst machen, dass unser unscheinbares Smartphone an einem weltweiten Netzwerk hängt, das durch riesige, wassergekühlte, Strom verbrauchende Serveranlagen betrieben wird. Das sind Fußballfeld große Hallen gefüllt mit Hochleistungscomputern. Die Daten schweben nicht irgendwo in einer harmlosen Wolke („cloud“)! Jeder Chat, jede Googelei, jedes Streamen, das so smart und sauber aussieht, verbraucht Unmengen an Energie. Und die Funkantennen, über die unsere Smartphones Kontakt aufnehmen, verbrauchen auch 24 Stunden am Tag Strom und vor allem Unmengen an Natur, Energie und Material für ihren Aufbau.

Viele Smartphone-Apps stehen ständig in Funkkontakt mit dem weltweiten PC-Server-Netzwerk.

Selbst wenn wir unser Smartphone nicht aktiv benutzen, wird Energie verbraucht.

<https://climatecare.org/infographic-the-carbon-footprint-of-the-internet/>

So wie wir es gewohnt sind die elektrische Beleuchtung bei Tageslicht auszuschalten, so sollten wir auch häufiger auf elektrische (Laubstaubsauger) und elektronische Geräte (WLAN-Router, Smartphone, TV, Playstation) verzichten bzw. diese ausschalten (z.B. während wir Sport treiben, für Klimaschutz demonstrieren, Rad fahren, mit Freunden kochen, musizieren, etc.).

Letztlich sind Smartphones und Co Arbeitsgeräte/technische Werkzeuge und einen Staubsauger oder die Bohrmaschine schalten wir doch auch nach Gebrauch aus und lassen ihn bzw. sie nicht den ganzen Tag laufen.

**Ausschalten bedeutet Klima- und Umweltschutz!**

### 3. Datenschutz

Die Daten, die zwangsläufig bei unserer Nutzung des Internets und/oder einer Smartphone-App (WhatsApp, SnapChat, Instagram, **ganz aktuell: Blackboard!**) anfallen, werden von vielen Firmen, unter anderem von Google, Facebook, Amazon & Co., nicht nur gesammelt, sondern in vielfacher Hinsicht automatisiert ausgewertet (mit sog. Algorithmen):

Es werden Name, Adresse, Telefonnummer, Geburtstag, Geschlecht, Familienverhältnisse, Gesundheitszustand, Vorlieben, Interessen, (politische, religiöse) Überzeugungen und Einstellungen, beruflicher und sozialer Status, soziales Umfeld und Milieuzuordnung, aber auch Konsumgewohnheiten, Bonität, Zahlungsmoral, Kreditwürdigkeit und noch viele weitere Daten von uns erfasst. Dieses persönliche Datenprofil (der sog. „Digitale Zwilling“) wird an Marketingspezialisten, Banken, Versicherungen, Personalabteilungen, Behördenmitarbeiter und andere Interessierte, sogar an Hacker und Kriminelle verkauft und so ein Milliardenprofit gemacht. Persönliche Daten sind – wie es heißt – das Gold des 21. Jahrhunderts: Denn persönliche Daten werden derzeit ständig zum mehr oder weniger wertvollen, verkaufbaren Produkt gemacht. Das Smartphone fungiert dabei als Superwanze.

Die kostenlose Nutzung von Apps und anderen Anwendungen „bezahlen“ wir unbemerkt mit unseren Daten. Je mehr wir „digital leben“ (online einkaufen, recherchieren, Tickets bestellen, Parkgebühren bezahlen, etc.), desto mehr werden wir erfassbar für Datenmissbrauch, Überwachung, Werbung, Suggestion und Manipulation (Beeinflussung durch Werbung).

Wer viel im Internet „unterwegs“ ist macht sich angreifbar und manipulierbar.

<https://uni.de/redaktion/glaeserner-mensch>

### Deaktivieren und Ausschalten schützt unsere Privatsphäre!

### 4. Gesundheit

Ich lese immer „smart“ – SmartHome, Smartphone, Smartwatch, SmartClock ... ist dem Nutzer, also uns, eigentlich klar, dass diese vielgelobte Technologie auf Mikrowellenfunk basiert?

Ja, richtig – mit 2,45 Gigahertz sendet sowohl die Mikrowelle in der Küche elektromagnetische Strahlung in die Speisen zum Erhitzen, als auch das SmartHome, Smartphone, alle Sprachassistenten (Siri, Alexa), DECT-Telefone, das WLAN und Bluetooth kommunizieren mit ihr und uns auf der gleichen Frequenz. 2,45 Milliarden mal in einer Sekunde polt sich das magnetische Feld um.

Unser Körper leitet Information auch durch elektrische Reize. Die „smarten“ hochfrequenten elektromagnetischen Wellen durchdringen Mauern und Fenster und den menschlichen Körper.

Das bedeutet oxidativen Stress, Radikalbildung, Zellschädigung und Schäden am genetischen Erbgut – mit Krebs als möglicher Folge. Bereits 1961 beschrieb der deutsche Forscher E. Schliephake das sogenannte „Mikrowellensyndrom“.

Die aktuellen Grenzwerte sind millionenfach zu hoch, um uns vor gesundheitlichen Schäden zu schützen (Grenzwert: 10.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ;  $\mu$  = mikro = einmillionstel, d.h. 10.000.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  = 10 W!; guter Handy-Empfang bei 0,00005  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; der BUND fordert als Vorsorgewert 0,01 - 1  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; ein Handy strahlt mit ca. 2.000 bis 10.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; ein Mobilfunkmast mit durchschnittlich 500 bis zu 10 W/ $\text{m}^2$ , 24 Stunden am Tag; WLAN im Peak am Hotspot: 200.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Laptop mit WLAN (also nicht kabelgebundenem sondern funkgestütztem Internetzugang): 30.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; Spielekonsole/Handcontroller: 8.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ , im Standby: 4.000  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ; seitliche Leckstrahlung des Mikrowellengeräts: 500  $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ).

Bei Kontrollen wurde festgestellt, dass beim Telefonieren mit Smartphones die Belastung im Kopfbereich um das zweifache über dem Grenzwert lag, also extrem gesundheitsschädlich.

<https://www.phonegatealert.org/>

Wir können versuchen noch so gesund zu leben und die Umwelt zu schützen – all das hilft nicht viel, wenn wir gleichzeitig verstrahlter Luft ausgesetzt sind. Viele industrieunabhängige Organisationen, wie zum Beispiel diagnose-funk ([www.diagnose-funk.de](http://www.diagnose-funk.de)) und Bürgerwelle ([www.buergerwelle.de](http://www.buergerwelle.de)), versuchen schon seit langem uns wachzurütteln. Auch <http://www.aerzte-und-mobilfunk.eu/> und <http://www.emf-data.org> bieten Aufklärung.

**Gesunde Alternativen:** in Gebäuden telefoniert man gesund vom Festnetzanschluss mit einem Schnurtelefon (kein frei herum tragbares Mobilteil, das die Worte zur Basisstation funkt, sondern Hörer an der Schnur!);

Internetzugang über LAN-Buchsen des Routers, also verkabelt; auch Spielekonsolen und TVs sollten so mit dem Router verkabelt werden; **WLAN, Bluetooth und DECT deaktivieren**; kein Smartphone, sondern ein strahlungsarmes Handy zum Telefonieren für draußen und nur für den Notfall; funklose Digitalisierung; Mobilfunkvorsorgekonzepte und Breitbandglasfaserausbau für Kommunen und vor allem ehrliche und gut verständliche Information. Denn die macht wirklich „klug“!

**Warum Verkabeln** und in Gebäuden den Festnetzanschluss mit Schnurtelefon nutzen? Die Strahlenbelastung ist bei Smartphone oder Handynutzung in Gebäuden und Fahrzeugen extrem, da diese als Hindernisse beim Aufbau des Funkkontakts wirken (Faraday'scher Käfig). Wenn Mobilfunkmasten nur den Außenbereich versorgen müssten, dann bräuchten sie nur eine viel geringere Sendeleistung von 0,00005  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  zum Smartphone strahlen und der Elektrosmog würde verringert!

Weil der Staat und die Bundesregierung nichts unternehmen, müssen wir selber was tun!

**(Vor allem nachts komplett) Ausschalten (und zwar alle funkenden Geräte) bedeutet aktiven Gesundheitsschutz!**

## 5. Wir helfen elektrohypersensiblen (EHS) Menschen

Der Mensch und auch alle Tiere sind elektrisch leitende und wirkende Lebewesen. Wäre das nicht so, könnten wir an Weidezäune fassen und uns in der Badewanne föhnen. Die Körperzellen kommunizieren auf der Grundlage elektrophysiologischer Vorgänge. Die medizinische Diagnostik untersucht die elektrische und magnetische Aktivität der Zellen mit dem EEG (Elektroenzephalogramm misst Gehirnströme) und EKG (Elektrokardiogramm misst Herzströme). Die Frequenzen des Mobilfunks waren bisher biologischen Systemen vorbehalten. Die gepulste Strahlung ist technisch hergestellt und der Natur fremd. Sie wirkt als Störstrahlung in den Zellen. Elektro“hyper“sensibel Menschen reagieren darauf unmittelbar mit körperlichen Symptomen wie Hautkribbeln, Atembeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerz, Übelkeit, Hyperaktivität und mit der Zeit Erschöpfung. Durch die Langzeitwirkung der Strahlung kann jeder elektro“hyper“sensibel und krank werden. Mehr dazu erfährt man im [diagnose:funk brennpunkt vom 01.02.2012](#) und im Buch von [Christine Aschermann](#): „Elektrosensibel – Strahlenflüchtlinge in einer funkvernetzten Gesellschaft“.

Es wird geschätzt, dass 10% unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger elektrohypersensibel sind. Bereits 2009 wurde vom Europarat gefordert „besondere Aufmerksamkeit elektrosensiblen Personen zu widmen, (...) die Einführung spezieller Maßnahmen zu veranlassen, um diese Personen zu schützen, einschließlich der Errichtung strahlungsfreier Gebiete, die nicht durch das drahtlose Netzwerk abgedeckt sind.“

Die **deutsche Bundesregierung** tut aber **nichts** – im Gegenteil, die Belastung mit Funkstrahlung wird durch den Ausbau des LTE-Netzwerks (4G), dem geplanten 5G Ausbau und der „Jagd nach Funklöchern“ immer stärker!

<https://www.elektrosensibel-muenchen.de/>, <https://www.weisse-zone-rhoen.de/>

Betroffene können nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Manche leben in Wohnwägen in Funklöchern im Wald. Durch den Erhalt von „weißen Flecken“ und Funklöchern bieten wir Pflanzen, Tieren und Menschen die Möglichkeit, der Strahlung für gewisse Zeit zu entkommen. Stopp 5G-Ausbau.

<https://www.openpetition.de/petition/online/verbot-des-5g-netzes-im-freistaat-bayern#petition-main>

Wer seine funkenden Geräte ständig angeschaltet mit sich herumträgt und nutzt, trägt zur erhöhten Strahlenbelastung und zur Ausgrenzung von Elektrohypersensiblen bei.

**So oft wie möglich Ausschalten (und zwar alle funkenden Geräte) und oben genannte Alternativen nutzen bedeutet, dass Elektrohypersensible wieder mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können!**

**Ein Knopfdruck – fünf Vorteile**

**Einmal ausschalten – fünfmal gewinnen**

---

### Hintergrundinfo und Alternativen:

„Die bisher größte Überblicksstudie zu „WLAN, biologische und pathologische Wirkungen der Strahlung auf Zellen, Kognition und Verhalten“ von Isabel Wilke dokumentiert mehr als 100 Studien, die die Gesundheitsschädlichkeit der Trägerfrequenz 2,45 GHz [Gigahertz] und ihrer gepulsten Variante WLAN untermauern. In der Zusammenfassung des Reviews heißt es u.a.: „Die geltenden Grenzwerte schützen nicht vor den gesundheitlichen Risiken der WLAN-Strahlung. Die negativen Auswirkungen auf Lernen, Aufmerksamkeit und Verhalten begründen für Erziehungsinstitutionen aller Altersstufen einen Verzicht auf WLAN-Anwendungen. Auf Grund der zelltoxischen Wirkungen ist WLAN als Technologie in Krankenhäusern und für die Tele-Medizin nicht geeignet. WLAN sollte nicht in Schlafzimmern, an Arbeitsplätzen, in Aufenthaltsräumen, Krankenzimmern, Hörsälen, Klassenzimmern und in öffentlichen Verkehrsmitteln genutzt werden.“

*umwelt – medizin – gesellschaft 1 / 2018, Zitat aus ek 4/2018*

„Beachten Sie die vom Hersteller angegebenen Mindestabstände (WLAN, Bluetooth Klasse 1). Der Trend zu ... Funkanwendungen führt insgesamt zu mehr Situationen, in denen man hochfrequenten elektromagnetischen Feldern ausgesetzt ist. Das ... (BfS) empfiehlt generell, diese zu minimieren, um mögliche, aber bisher nicht erkannte gesundheitliche Risiken gering zu halten. Stellen Sie ... WLAN-[Router] an Orten auf, an denen sich Personen nicht ständig aufhalten, zum Beispiel in einem Flur. ... stellen Sie die Reichweitenbegrenzung ein, um die maximale Strahlungsleistung zu reduzieren. **Bevorzugen Sie Kabelverbindungen, wenn auf Drahtlostechnik verzichtet werden kann.**“

*Infoblatt des Bundesamtes für Strahlenschutz: Sprach- und Datenübertragung per Funk: Bluetooth und WLAN, Juni 2019*

**Statt funkender DECT-Telefone** mit Mobilteilen den Festnetzanschluss mit Schnurtelefon (Hörer an der Schnur!) verwenden! (funkfrei)

### Funkfreie Digitalisierung:

**Statt WLAN** (wireless local area network) über LAN-Datenkabel ins Internet gehen:

- funkendes WLAN ausschalten  
<https://www.diagnose-funk.org/ratgeber/vorsicht-wlan!/vorsorge-und-schutzmassnahmen>
  - am WLAN-Router: per Knopfdruck oder über das Steuermenü
  - an den Endgeräten: per Schalter oder im Steuermenü
- alle Geräte mit LAN-Daten-Kabeln verbinden:
  - LAN-Kabel gibt es in Elektronikmärkten (gekauft: 10 m für 7,50 €); die sind auch lang genug, um weiterhin bequem draußen auf dem Balkon Internet nutzen zu können;
  - einfach das LAN-Kabel in die Buchsen am Router und Endgerät (Computer, Laptop, Tablet, Smart-TVs, TV-Box, Spielekonsole, Drucker, Scanner, Fax) stecken und weiter surfen, Musik hören, Videospiele spielen und arbeiten wie vorher;
  - für Tablets und Smartphones gibt es USB-Adapter für das LAN, sodass man den kabelgesunden Internetzugang nutzen kann: <https://strahlend-gesund.de/lan-adapter>  
[https://praxistipps.chip.de/android-mit-lan-verbinden-so-gehts\\_36178](https://praxistipps.chip.de/android-mit-lan-verbinden-so-gehts_36178)