

# Smartphone & TabletPC

## Raus aus der Sucht- und Strahlen-Falle

mehr Zeit, mehr Ruhe, mehr Konzentration, mehr Gesundheit, mehr Leben

### Schritt 1:

Überlegen Sie, wann es unnötig ist, erreichbar zu sein. Nun denken Sie vielleicht, dass es irgendwie immer wichtig ist. Schließlich könnte stets etwas Unerwartetes passieren. Stolpern Sie über diesen Gedanken, denken Sie darüber nach, welche „Pausenzeit“ selbst für Notfälle noch akzeptabel wäre.

Anfänglich finden Sie vielleicht eine halbe Stunde akzeptabel, irgendwann wird es eine Stunde, dann zwei und so weiter. Bis zur Jahrtausendwende war es für die gesamte Menschheit Alltag, normal und in Ordnung, nicht ständig erreichbar zu sein. So entspannt können Sie auch heute wieder sein. Es ist nur eine Frage der Einstellung und Organisation. Fangen Sie einfach an und steigern sich in Ihrem eigenen Tempo. Der Gewinn an Lebensqualität wird Sie begeistern und Ihr Leben bereichern.

### Schritt 2:

Gewöhnen Sie Ihr Umfeld daran, dass Sie am besten persönlich, übers Festnetz, per Post oder E-Mail erreichbar sind. Ihre u.g. Verhaltensänderungen werden dies vermutlich von alleine erledigen. Unterstützen Sie das, indem Sie andere immer wieder daran erinnern.

### Schritt 3:

Vergessen Sie den Vibrationsalarm und die „stumm“-Funktion. Inzwischen sollten Sie selber gemerkt haben, dass beides mindestens genauso stört wie ein Klingeln. Ihr Fokus auf Ihr Smartphone wird sogar erhöht, um ja keine Nachricht zu verpassen. Das ständige „Auf-Abruf-stehen“ lenkt ab und raubt Ihnen Ihre Aufmerksamkeit für wichtigere Themen.



### Schritt 4:

Entdecken Sie den Segen des Flugmodus (Offline-Modus). Im Gegensatz zum Vibrationsalarm und Stumm-Modus, sind Sie mit dem Flugmodus nicht mehr erreichbar und kommen gar nicht erst in Versuchung, gestört zu werden oder sich selber mit Ihrem Smartphone abzulenken.

*Mit dem Flugmodus wissen Sie, dass Sie definitiv niemand mehr stören kann und können Ihre Aufmerksamkeit zu 100% anderen Dingen widmen.*

Im Flugmodus schaltet das Smartphone die Strahlung ab. Ein weiterer Faktor Stress zu reduzieren, denn die permanente Strahlung des Geräts verursacht in Ihrem Körper Stress auf Zell-, Nerven- und Muskelbene. Stress, der Sie auf Dauer ernsthaft krank machen kann. Seit Beginn der Dauerstrahlung klagen immer mehr Menschen u.a. vermehrt über Kopf- und Rückschmerzen, mangelnde Schlafqualität und viele weitere chronische Leiden.

Für den Anfang empfiehlt sich der Flugmodus für die Nacht, in Meetings und im Unterricht. Wenn Sie erst einmal den unglaublichen Gewinn an Freiheit und Lebensqualität kennengelernt haben, werden Sie automatisch mutiger und nutzen ihn auch im Auto, beim Musikhören, bei Treffen mit Freunden, beim Essen, auf Konzerten und vielen anderen Gelegenheiten. Irgendwann werden Sie ganz mutig und machen den Flugmodus zum Standard. Dann aktivieren Sie die Funkverbindungen nur noch, wenn Sie für Ihre eigenen Zwecke eine Verbindung benötigen. Und Sie werden feststellen, dass der Gewinn an Lebensqualität deutlich größer ist als der Verlust der permanenten Erreichbarkeit.

**ACHTUNG:** Inzwischen deaktiviert der Flugmodus oftmals nicht mehr WLAN und Bluetooth. Diese müssen und sollten Sie zusätzlich abschalten.



Genießen Sie Ihr selbstbestimmtes Leben und Ihre Gesundheit, welche Sie mit diesen einfachen Maßnahmen zurückgewonnen haben.

Ihr  
*Michael Mumm*

Weitere Tipps finden Sie auf der Rückseite...

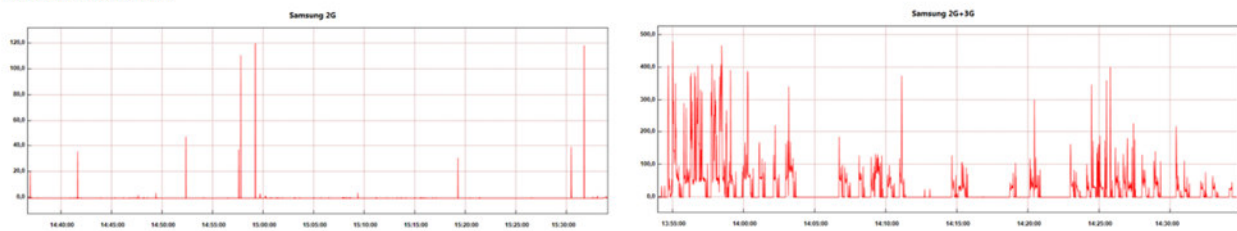
Weniger Strahlung = mehr Gesundheit = weniger Datenverbrauch = längere Akkulaufzeit = weniger Kosten = mehr Zeit für Freunde, Familie, Kreativität, Bildung, Beruf und **sich selbst**

# Weitere Möglichkeiten der Verbesserung und häufig gestellte Fragen

## Trennen Sie telefonische und soziale Erreichbarkeit.

Die meisten Störungen kommen heute durch Social-Apps, wie z.B. WhatsApp und Facebook. Diese Nachrichten sind niemals ein Notfall und können deswegen jederzeit auch für längere Zeiträume abgeschaltet werden. Solche Apps nutzen das Internet (3G oder 4G) zur Kommunikation. Diese „mobilen Daten“ können Sie separat abschalten. Das können Sie über die Einstellungen machen oder holen sich eine passende App dazu und schalten den Datenfunk dann mit einem Fingertipp an oder aus. Suchen Sie in Ihrem App-Store nach „data“ „switch“ „enable“ „on-off“ oder ähnlichem und Sie werden eine passende App finden. Der Flugmodus hingegen schaltet alle Mobilfunkebenen (2G, 3G, 4G) aus. Möchten bzw. müssen Sie weiterhin telefonisch und per SMS erreichbar sein, schalten Sie nur das Datennetz (mobile Daten) aus.

Die linke Grafik zeigt Ihnen die Häufigkeit und Intensität der Strahlung, wenn Sie nur Telefon und SMS (2G) aktiviert haben und die rechte Grafik mit aktiviertem 2G und 3G (Mobilfunk und Internet). Sie sehen, mit abgeschaltetem Datennetz schonen Sie Ihre Gesundheit, der Akku hält viel länger und Sie sparen jede Menge Datenvolumen.



## Funktioniert GPS auch im Flugmodus?

Ja. Es gibt hervorragende Navigations- und Karten-Apps wie z.B. OSMAND, MapFactor oder HERE WeGo, die kostenlos sind und sogar als Offline-Navi funktionieren.

## Was funktioniert noch alles im Flugmodus?

Alle Apps, die auch offline arbeiten. Suchen Sie gezielt nach solchen Apps. Auf diese Weise machen Sie den Markt darauf aufmerksam, dass Offline-Apps sehr bedeutend sind. Je höher die Nachfrage, desto schneller wird der Markt automatisch mehr Offline-Apps anbieten. In jedem Fall funktionieren der Wecker, die Kamera, der Kalender, die Kontakte, Musik hören, Bilder gucken, Videos gucken, Offline-Spiele und vieles mehr.

## Wie kann ich meine Strahlenbelastung noch weiter senken, wenn ich telefoniere?

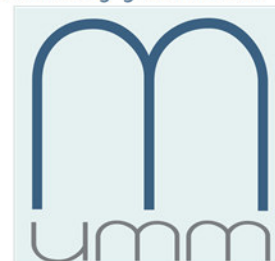
Halten Sie das Gerät nicht direkt ans Ohr, sondern mit etwas Abstand. Wenn Sie in der Bedienungsanleitung des Geräts nachsehen, finden Sie dort die Empfehlung mindestens 15-30mm Abstand zum Kopf zu halten. Ich rate sogar zu mehr. Nutzen Sie die Freisprechfunktion und halten das Smartphone mit ausgestrecktem Arm oder stellen es in 1-2 m Entfernung auf. Sie werden Ihren Gesprächspartner weiter gut verstehen und er Sie auch.

Wollen Sie noch weniger Strahlung (ca. 70% weniger), nutzen Sie eine spezielle Handytasche, die einseitig abgeschirmt ist. Stecken Sie das Gerät nach dem Gesprächsaufbau in diese Tasche und halten sie mit der abgeschirmten Seite zu sich. Möchten Sie so eine Tasche erwerben, rufen Sie mich gerne an oder schreiben mir eine E-Mail. (Bitte genauen Handy-Typ mitteilen, für welches die Tasche sein soll)

## Kann ich mit einem Headset die Strahlenbelastung reduzieren?

Mit einem Funk-Headset (Bluetooth, WLAN) auf keinen Fall. Mit einem kabelgebundenen Headset, ist es möglich, kann aber auch verschlechtert werden. Das Kabel des Headsets wirkt wie eine Antenne und leitet die Strahlung ans Ohr weiter. Es kommt zwar weniger Strahlung am Ohrstöpsel an als direkt durchs Handy, dafür sitzt der Ohrstöpsel näher am Gehirn und kann deswegen unter Umständen stärker wirken. Besser als ein Headset ist Abstand. Telefonieren Sie, wenn möglich, im Freisprechmodus. Sollten Sie aus praktischen Gründen trotzdem ein kabelgebundenes Headset nutzen wollen, nehmen Sie eins mit nur einem Ohrstöpsel, um die Strahlenbelastung zumindest zu halbieren oder Sie nutzen ein Headset, das mit Luftdruck arbeitet. Googeln Sie nach „Airtube Headset“. Diese verwenden dünne Luftschläuche wie beim Stethoskop, anstelle von Drähten. Bei diesen Headsets kann Strahlung nicht über die Schläuche weitergeleitet werden.

Weniger Strahlung gibt mehr...



Weitere Tipps finden Sie auf

[www.strahlend-gesund.de](http://www.strahlend-gesund.de)

© Ingenieurbüro Mumm, Hamburg, 2016

Bildquellen: 123rf.com und Michael Mumm, Hamburg