



HANDYS

Schalten Sie den **Fliegermodus** ein, wenn Sie das Handy nicht nutzen.

Nutzen Sie das Handy auf **Lautsprecher** statt am Ohr.

Nutzen Sie eine **Strahlenschutzhülle**. Falls Kopfhörer benötigt werden, wählen Sie ein **Airtube-Kopfhörer**.



WLAN GERÄTE

Schalten Sie den **WLAN Router** nachts **aus** und wenn er nicht benutzt wird.

Siehe den Tagsüber-Kasten zur Nutzung von Ethernetkabeln.

Meiden Sie kabellose tragbare Geräte, wie Smartuhren, Schlafmonitore. **Meiden Sie kabellose Babymonitore**. **Lehnen Sie Smartmeters ab**.

TAGSÜBER



Bevorzugen Sie ein **Kabeltelefon** über ein kabelloses.

Verkabeln Sie Geräte mit **Ethernetkabeln & deaktivieren Sie 2.4GHz & 5GHz**

Applikationen (WLAN) beim Router durch die IP-Adresse im Browser.

Nutzen Sie **verkabelte** Tastatur und Maus



ÜBERNACHT



Schalten Sie Ihr Handy/Ihre **kabellosen Geräte aus & entfernen** Sie diese vom Zimmer. **Stecken** Sie Uhren & Geräte **aus & entfernen** Sie diese vom Bett.

Schalten Sie den Strom beim Sicherungskasten des ganzen Hauses aus ODER isolieren Sie Schlafzimmer und unnötige Deckenlichter.

Meiden Sie Metall im Bettrahmen & Matratzenfedern.



ELEKTRIZITÄT

Stecken Sie Geräte die nicht benutzt werden **aus**.

Erkundigen Sie sich & reduzieren Sie schmutzigen Strom (SS): z.B. reduzieren Sie Dimmerschalter, kompakte Leuchtstoffröhren, Ladegeräte. **Prüfen Sie SS bei dem Kauf neuer Geräte.** Ziehen Sie **SS-Monitore & Filter** in Betracht.



MESSEN

Nutzen Sie einen EMF-Monitor um **EMF-Werte** in Ihrem Umfeld zu **messen**.



SCHUTZ

Schützen Sie sich unterwegs mit **Schutzkappen & -bekleidung**.

Wenn notwendig, schlafen Sie in einem **EMF-schützenden Bettbaldachin**.

FÜR MEHR INFORMATIONEN, BESUCHEN SIE:

shop.worldcouncilforhealth.org/product-category/emf-protection/