

# SMARTPHONE STRAHLUNGSARM NUTZEN

Die 10 wichtigsten  
Schritte

by *Julie Beuif*





# Hej, ich bin Julie

Ich helfe Menschen wie dir dabei, einen Weg zu einem gesünderen Leben im Einklang mit der modernen Welt zu finden. Denn wir haben es selbst in der Hand, Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen und ein Leben in Balance zu führen – voller moderner Annehmlichkeiten, ohne die negativen Auswirkungen auf unseren Körper zu spüren.

In diesem Guide erfährst du, wie du dein Smartphone sehr strahlungsarm nutzen kannst, ohne komplett darauf verzichten zu müssen.

[WWW.JULIEBOENIG.COM](http://WWW.JULIEBOENIG.COM)





## SMARTPHONE - CLEVER UND STRAHLUNGSArm NUTZEN

Das Mobiltelefon bzw. Smartphone ist eine der schädlichsten Quellen unseres modernen Alltags, da es ununterbrochen Mikrowellenstrahlung absondert. Zudem haben wir es ständig dabei und wurden regelrecht darauf konditioniert, immer erreichbar sein zu müssen. Das ist nicht nur purer Stress für unsere Seele, sondern vor allem auch für unseren physischen Körper.

Mit den nun folgenden 10 Schritten, kannst du diesen Stress enorm reduzieren, ohne komplett auf die Vorteile dieses modernen Hilfsmittels verzichten zu müssen.

### 1 Schalte dein Mobiltelefon in den Flugmodus, wenn du es nicht brauchst

Schalte dein Mobiltelefon immer dann in den Flugmodus, wenn du es nicht brauchst - vor allem nachts!

Ja, ich weiß, klingt irgendwie merkwürdig und ungewohnt, da ja ein Smartphone gerade dazu da ist, damit man jederzeit erreichbar ist. Airplane Mode, Flugmodus oder auch Flight Mode, wie auch immer du es nennen magst, heißt allerdings nicht, dass du nichts mehr mit deinem Smartphone machen kannst. Ganz im Gegenteil!



Du wirst überrascht sein, wie viele Apps auch offline funktionieren: z.B. Notizen, Taschenrechner, Musik, die direkt auf dem Gerät gespeichert ist, Kamera, Einstellungen, Kontakte, Karten (für GPS braucht man keine Internetverbindung), Kalender, Wecker, Scanner, Dateien, Bilder usw.. Zudem ist es auch möglich das Smartphone mit einem speziellen Adapter mit einem LAN Kabel zu verbinden und auf diese Weise Internet zu nutzen.

Vor allem, wenn du den Wecker in deinem Smartphone nutzt und es bei dir im Schlafzimmer liegt, sollte es sich mindestens im Flugmodus befinden oder am besten ausgeschaltet sein und NICHT am Ladekabel hängen, oder mindestens 1 Meter von dir entfernt. Denn auch durch den Strom der durch das Kabel fließt, entstehen elektromagnetische Felder, die deinen wertvollen Körper und deinen Schlaf stören können.

**ACHTUNG:** In letzter Zeit höre ich immer öfter, dass Smartphones der neuesten Generationen (2023/24) jetzt auch im Flugmodus und angeblich sogar im ausgeschalteten Zustand weiter strahlen und versuchen, eine Verbindung aufzubauen. Dies habe ich bisher selbst noch nicht bestätigen können, da ich noch kein neueres Gerät zum Testen hier hatte. Damit du jederzeit nachprüfen kannst, ob dein Smartphone trotz Flugmodus noch strahlt, ist eine der besten Investitionen ein EMF Messgerät. Geräte, die ich empfehlen kann, findest du auf meiner [Website](#).



## 2 Messenger auf dem Computer, Laptop oder Tablet nutzen

Messenger wie Telegram und auch Signal kannst du auch auf dem Computer, Laptop oder Tablet nutzen, und zwar OHNE, dass das Smartphone eingeschaltet sein muss.

Mit diesen Apps ist es auch möglich, ohne Mobilfunk- oder WLAN Strahlung über einen LAN Anschluss zu telefonieren. Sobald du den Flugmodus wieder deaktivierst, synchronisieren sich automatisch all deine Chats, die du auf Laptop oder Tablet gestartet hast.

Mit WhatsApp und Threema funktioniert dies leider nicht. Soweit ich weiß, muss bei diesen Messengern immer das Smartphone eingeschaltet sein, um sie auf dem Laptop oder anderen Geräten zu nutzen.





## 4 Mache auch unterwegs den Flugmodus zu deinem besten Freund

Ich empfehle auch, dein Mobiltelefon im Flugmodus zu belassen, wenn du unterwegs bist. Insbesondere, wenn du es nah am Körper trägst. Auch überall dort, wo schlechter Empfang ist (z.B. in Zügen, S- und U-Bahnen und in ländlichen Umgebungen), solltest du sämtliche Empfangs- und Sendesignale ausschalten.

Je schlechter der Empfang ist, desto höher ist die Strahlungsintensität, da das Mobiltelefon ständig mit voller Power nach einem Mobilfunkmast sucht. Immer, wenn du Internet brauchst, telefonieren musst oder ein Telefonat erwartest, kannst du den Flugmodus ja jederzeit wieder deaktivieren. Du wirst nach ein paar Wochen merken, dass der Flugmodus schnell zu einem gesunden Automatismus wird, den du nicht mehr missen möchtest.

## 5 Deaktiviere 5G auf deinem Smartphone

Falls du bereits ein 5G fähiges Smartphone besitzt, solltest du diese Verbindungsart in den Einstellungen auf jeden Fall deaktivieren! 5G ist KEINE Weiterentwicklung von 3 und 4G, sondern deckt einen völlig anderen Teil von elektromagnetischen Feldern ab.

Dr. Mercola beschreibt es so:

***"Was die Belastung durch elektromagnetische Felder angeht, lässt sich der Unterschied zwischen 4G und 5G am besten so erklären: 4G ist ein Gebirgsbach, 5G ein gewaltiger Ozean."***



## 6

### Vermeide es, in Fahrzeugen zu telefonieren

Auch im Auto zu telefonieren solltest du, wenn möglich, vermeiden. Die Metallhülle des Fahrzeugs wirkt, ähnlich wie in Zügen, wie ein faradayscher Käfig. Das heißt, dass das Mobiltelefon durch die Karosserie nicht so leicht eine Verbindung zum nächsten Mobilfunkmast aufbauen kann und deshalb wesentlich stärker strahlt. Telefonieren im Auto ist daher enorm belastend für deinen Körper, aber auch für andere Mitfahrende und insbesondere für Babys, Kinder und Tiere. Am gesündesten ist es, sämtliche Mobiltelefone, die sich im Auto befinden, im Flugmodus zu belassen, da sie sonst permanent versuchen, eine Verbindung herzustellen, auch wenn nicht telefoniert wird.

## 7

### Prüfe, ob WLAN und Bluetooth wirklich deaktiviert sind

Wenn du den Flugmodus nutzt, achte darauf, dass WLAN und Bluetooth deaktiviert sind, ansonsten nutzt es wenig. Selbst, wenn kein Gerät mit deinem Mobiltelefon verbunden ist, sucht es sonst nämlich permanent nach einer Verbindung und strahlt munter vor sich hin.

Bei iPhones muss sowohl WLAN als auch Bluetooth in den Einstellungen separat ausgeschaltet werden. Über das Control Center allein sind die Funktionen leider nicht komplett deaktiviert.



## 8

## Nutze den Lautsprecher oder ein Luftröhren-Headset

Natürlich lässt es sich nicht immer vermeiden, mit dem Mobiltelefon zu telefonieren. Das muss es auch nicht. Mache dir auch hier wieder bewusst, dass die Strahlungsintensität exponentiell abnimmt, je weiter du dich vom Gerät entfernst. Daher ist der beste Schutz, den Lautsprecher beim Telefonieren zu nutzen, und das Gerät dabei so weit entfernt wie möglich abzulegen. Bereits mit 8 cm Entfernung sinkt die Strahlungsintensität auf fast ein Drittel! Wenn es dein Lautsprecher ermöglicht, empfehle ich eine Entfernung von ca. 1 Meter.

Wenn du beim Telefonieren ungestört sein willst oder musst, dann eignen sich Kopfhörer mit Luftröhren Technik am besten. Bei dieser Art Kopfhörer wird die Strahlung um bis zu 99 % reduziert.

Bei herkömmlichen kabelgebundenen Kopfhörern wirken die Kabel wie eine Antenne und die Strahlung wird direkt in den Kopf geleitet. Damit tust du dir und deinem Körper also definitiv keinen Gefallen.

Meine Empfehlung für ein Luftröhren Headset findest du auf meiner EMF Schutz Empfehlungsseite:

<https://julieboenig.com/empfehlungen/emf-schutz/>



## 9

## Recherchiere am Laptop oder PC

Durch unsere Smartphones ist Internet ständig verfügbar und wir können quasi rund um die Uhr und in Windeseile auf sämtliche Informationen zugreifen. Das führt zwangsläufig dazu, dass wir bei jeder Kleinigkeit das Smartphone in die Hand nehmen und alles mögliche recherchieren, sobald es uns in den Kopf kommt: Seien es nun die Öffnungszeiten des Restaurants in dem man sich am Wochenende mit Freunden treffen will, der Preisvergleich irgendeines Produktes das man plant zu kaufen oder einer Bestellung bei Amazon und Co. Kommt dir davon etwas bekannt vor? 😊 Dabei habe ich Social Media noch nichtmal erwähnt.

Hier mein Tipp, wie auch ich damit umgehe, um meine Smartphone Zeit zu reduzieren:

Wenn dir etwas einfällt, das du gern recherchieren würdest, schreib es einfach auf einen Notizzettel. Meinetwegen auch auf den Notizzettel in deinem Smartphone. Dann nimm dir pro Tag ein Zeitfenster von 30 bis 60 Minuten (oder auch länger an bestimmten Wochentagen an denen du dafür Zeit hast), in dem du dich für diese Recherche ganz bewusst an deinen Laptop oder PC setzt. Du wirst erstaunt sein, wie sehr du dich nach ein paar Tagen bereits auf diese kleine „PC and Me Time“ freuen wirst. Es macht viel mehr Spaß am Computer, als auf so einem kleinen Bildschirm, die Tiefen des Internets zu erforschen.

Schau dir auch gern meinen Blogartikel zum Thema „Digital Detox“ dazu an: <https://julieboenig.com/digital-detox-tipps/>



## 10 Nutze Harmonisierungsprodukte

Als ich elektrohypersensibel wurde, habe ich mir natürlich so schnell wie möglich helfen wollen. Ich wollte einfach wieder ohne Herzrasen und Kopfschmerzen mit der S-Bahn fahren und meinen Laptop nutzen. Und das am besten, ohne auf mein geliebtes Smartphone und Tablet verzichten zu müssen.

Schnell habe ich diverse Harmonisierungsprodukte entdeckt und einiges getestet. Allerdings war der erste Schritt für mich das Meiden von Elektrosmog, so gut es geht. Das empfehle ich auch dir. Erst meiden bzw. reduzieren und alles, was noch übrig und unvermeidbar ist, harmonisieren.

Ich habe nach einigen Jahren des Probierens und Testens mittlerweile den für mich besten Schutz gefunden. Dies hilft mir sehr, besser mit dem Rest an Elektrosmog, der noch übrig ist, und den ich nicht meiden kann und auch nicht immer meiden will, klarzukommen.

Gezielt eingesetzt, kann Harmonisierung durchaus als eine sehr gute Unterstützung für den Schutz deines wertvollen Körpers dienen. Meiner Erfahrung nach ist ein Harmonisierungsaufkleber auf dem Smartphone und ein Schutz für den Körper die Mindestausstattung, die jeder Mensch in unserer modernen Welt haben sollte.

Auf meiner [Website](#) kannst du dir anschauen, welche Produkte ich selbst nutze und guten Gewissens empfehlen kann:

<https://julieboenig.com/empfehlungen/emf-schutz/>



## Du bist eine(r) der PionierInnen!

Ob du alles innerhalb von ein paar Tagen, Wochen oder Monaten umgesetzt hast, ist nicht so wichtig. Denn du bist eine(r) der PionierInnen, die rechtzeitig bemerkt haben, dass hier etwas gewaltig falsch läuft.

**Dr. Joseph Mercola beschreibt es so:**

**"Handys sind die Zigaretten des 21. Jahrhunderts."**

Du bist mit deinem Interesse und deinen Maßnahmen für ein strahlungsarmes Leben auf genau dem richtigen Weg. Ähnlich wie diejenigen Menschen, die schon in den 50er Jahren erkannt haben, wie schädlich Rauchen wirklich ist und sich nicht von durch die Industrie finanzierte Studien haben in die Irre führen lassen.

Du kennst ja sicher den Spruch von Gandhi: Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünscht für diese Welt.

Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Gesundheit, Erfüllung und Lebensfreude - bei allem, was du tust.

Mit Licht und Liebe,

Deine

*Julie*

## **Impressum**

Copyright © 2025 Julie Christin Boenig

[julieboenig.com](http://julieboenig.com)

Julie C Boenig Holistic Detox LLC  
7901 4th St N STE 300  
33702 St. Petersburg, FL.  
USA

[detox@julieboenig.com](mailto:detox@julieboenig.com)

Als Fachberaterin für holistische Gesundheit arbeite ich präventiv oder therapiebegleitend. Meine Beratung erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt infolge meiner Beratung oder dieses Guides entstehen. Bei Erkrankungen und Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt und/ oder Heilpraktiker.

Alle Inhalte dieser Veröffentlichung unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen meiner schriftlichen Zustimmung. Downloads und Kopien dieser Veröffentlichung sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.