

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Schönheit bändigt allen Zorn.“

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter, 1749 bis 1832

NAMENSTAGE

**Samstag:** Hubert, Silvia, Martin, Ida, Marian, Bertold, Johannes, Victorin, Winfried  
**Sonntag:** Karl, Gregor, Reinhard, Karla, Carola, Franziska, Charles, Charlotte, Lolita

BAHNFAREN

Kind lässt sich nicht nachträglich auf Ticket hinzufügen

Ein mitreisendes Kind nachträglich auf eine Fahrkarte hinzufügen: Das ist bei der Deutschen Bahn nicht möglich – auch nicht wenn das Kind kostenlos mitfahren würde. Das bestätigt eine Sprecherin der Bahn. In diesem Fall habe der Fahrgast nur die Möglichkeit, nachträglich ein separates Ticket für das Kind zu buchen, was je nach Alter kostenpflichtig ist – oder das eigene Ticket zu stornieren und neu mit Kind zu buchen. Kinder unter 6 Jahren fahren bei der Bahn kostenlos und benötigen keine eigene Fahrkarte. Kinder unter 15 Jahren fahren mit einem Eltern- oder Großelternanteil umsonst mit, wenn sie auf der Fahrkarte eingetragen werden. Sonst zahlen sie 50 Prozent des regulären Fahrpreises. (dpa)

AUTO

Wann die Nebelschlussleuchte eingeschaltet werden darf

Im Herbst müssen sich Autofahrer auf Nebel einstellen. Die Nebelschlussleuchte dürfen sie aber erst anmachen, wenn die Sichtweite unter 50 Meter sinkt, erklärt der TÜV Süd. Und das gilt explizit nur bei Nebel und nicht etwa bei starkem Schneefall. Es gilt dann zudem eine Höchstgeschwindigkeit von 50 km/h. Lichtet sich der Nebel, muss die besonders hell strahlende Leuchte wieder ausgeschaltet werden, um den Verkehr nicht zu blenden. Nebelscheinwerfer dürfen Fahrer dagegen auch einschalten, wenn auch Regen oder Schneefall die Sicht behindert. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft.“

5. Mose 6,5

GEWINNZAHLEN UND -QUOTEN

<b>Lotto am Mittwoch:</b>	(Jackpot: 358 008,90 €)
Gewinnklasse 1: 5 342 655,70 €	Gewinnklasse 2: 77 777,00 €
Gewinnklasse 2: 761 377,90 €	Gewinnklasse 3: 7 777,00 €
Gewinnklasse 3: 13 127,20 €	<b>Super 6:</b>
Gewinnklasse 4: 3 858,30 €	Gewinnklasse 1: 100 000,00 €
Gewinnklasse 5: 160,00 €	Gewinnklasse 2: 6 666,00 €
Gewinnklasse 6: 42,40 €	Gewinnklasse 3: 666,00 €
Gewinnklasse 7: 17,20 €	<b>Keno:</b> Ziehung vom 02.11.2018:
Gewinnklasse 8: 10,00 €	13, 14, 17, 18, 19, 22, 24, 28, 32, 37,
Gewinnklasse 9: 5 €	38, 39, 43, 45, 47, 48, 49, 53, 54, 60
<b>Spiel 77:</b>	Plus 5: 8 6 8 9 2
Gewinnklasse 1: unbesetzt	
<b>Eurojackpot 5 aus 50:</b>	Gewinnklasse 5: 220,10 €
5, 17, 27, 33, 42	Gewinnklasse 6: 79,00 €
<b>Eurojackpot 2 aus 10:</b>	Gewinnklasse 7: 74,70 €
9, 10	Gewinnklasse 8: 27,10 €
	Gewinnklasse 9: 17,80 €
<b>Eurojackpot:</b>	Gewinnklasse 10: 12,50 €
Gewinnklasse 1: unbesetzt	Gewinnklasse 11: 12,50 €
Gewinnklasse 2: 3.100.089,50 €	Gewinnklasse 12: 8,30 €
Gewinnklasse 3: 77.675,60 €	
Gewinnklasse 4: 6.164,70 €	(Alle Angaben ohne Gewähr)

Die günstigsten Inlandstelefontarife

(Anbieter mit Netzkennzahl · Minutenpreis in Ct. · Taktlänge in Sek.)

Zeit	Ortsgespräch	Zeit	Deutschland
0-7	01028 Sparcall 0,1 60/60 01070 Arcor 0,29 60/60	0-7	01028 Sparcall 0,1 60/60 01070 Arcor 0,29 60/60
7-12	01097 telecom 1,54 60/60 01028 Sparcall 1,66 60/60	7-9	010052 0,84 60/60 010018 1,34 60/60
12-18	01028 Sparcall 1,66 60/60 01097 telecom 1,67 60/60	9-18	010052 0,84 60/60 010018 1,34 60/60
18-19	01028 Sparcall 1,66 60/60 01097 telecom 1,67 60/60	18-19	010052 0,84 60/60 010018 1,34 60/60
19-24	01052 0,92 60/60 01070 Arcor 0,93 60/60	19-24	01070 Arcor 0,29 60/60 01013 Tele2 0,94 60/60
<b>Wochenende und Feiertage</b>			
0-7	01028 Sparcall 0,1 60/60 01070 Arcor 0,29 60/60	0-7	01028 Sparcall 0,1 60/60 01070 Arcor 0,29 60/60
7-19	01088 telecom 1,44 60/60 01079 star79 1,49 60/60	7-19	010018 1,46 60/60 010052 1,64 60/60
19-24	01052 0,77 60/60 01070 Arcor 0,79 60/60	19-24	01070 Arcor 0,49 60/60 01013 Tele2 0,94 60/60

**Mobilfunk:** 01052 (1,82 Cent); 010018 (2,81 Cent); **Österreich:** 010018 (0,98 Cent); 01040 (1,24 Cent); **Schweiz:** 01069 (1,31 Cent); 010018 (1,68 Cent); **Italien:** 01069 (1,17 Cent); 01040 (1,29 Cent); **Türkei:** 01052 (2,92 Cent); 01097 (2,94 Cent); **USA:** 01069 (0,96 Cent); 010052 (1,65 Cent); **Frankreich:** 01069 (0,84 Cent); 01052 (1,44 Cent); **Spanien:** 010052 (0,65 Cent); 01040 (0,81 Cent); **Griechenland:** 01040 (1,29 Cent); 01069 (1,33 Cent); **Polen:** 01040 (0,99 Cent); 01069 (1,27 Cent); **Rumänien:** 01040 (1,57 Cent); 01069 (1,58 Cent); **Australien:** 01097 (1,43 Cent); 01040 (1,43 Cent); **Kroatien:** 01040 (0,88 Cent); 010018 (0,98 Cent); **Portugal:** 010052 (0,75 Cent); 01040 (0,75 Cent); **Niederlande:** 010018 (0,93 Cent); 01097 (1,39 Cent)  
**Allgemeine Hinweise:** Alle Anbieter sind gesetzlich zur Tarifansage verpflichtet. Wir listen nur Anbieter, die über mehrere Stunden hinweg denselben Preis und minutengenau abrechnen. Ortsgespräche sind nur Telefonate zwischen Anschlüssen mit der gleichen Ortsvorwahl. Das so genannte Call-by-Call-Verfahren funktioniert nur mit einem Anschluss der Deutschen Telekom. Mehr Informationen und Tarife unter [www.teltarif.de](http://www.teltarif.de). Nächste Tarifübersicht voraussichtlich am **17. November 2018**



Vorher-nachher: Werner Mang, plastischer Chirurg, vor einem Gemälde von Udo Lindenberg in seiner Klinik. BILD: SCHALL

# „Altern will keiner“

Immer häufiger sitzen junge Leute und Männer bei Schönheitschirurg Werner Mang. Ein Gespräch über Schönheitsideale und die neuen Instagram-Vorbilder

**Herr Mang, Meghan, die Frau des britischen Prinzen Harry, ist in aller Munde, nicht erst seit sie schwanger ist. Es wurde auch gemunkelt, ob sie operiert sei. Was denken Sie?**

Ich kann mir vorstellen, dass bei ihr Brust-Implantate gemacht worden sind. Denn man sieht, dass ihr Brustumfang kleiner war, ehe sie in diese US-Fernseh-Serie kam.

**Auch über ihre Nase wird immer wieder gesprochen, die an der Spitze ein bisschen nach oben geht. Kommen zu Ihnen Mädchen, die aussehen wollen wie Meghan?**

Ja, viele Mädchen wollen aussehen wie sie, so nach dem Motto, dann werde ich auch mal Prinzessin. Wir kriegen Anrufe von Jugendlichen, die ihre Nase wollen. Ihre Nase hat einen kleinen Boom ausgelöst. Und natürlich ist das technisch kein Problem. Als guter ästhetischer Chirurg muss man aber etwas streng sein.

**Was sagen Sie den Mädchen?**

Ich sage ihnen, besonders, wenn sie unter 18 sind, dass eine gute Ausbildung und die Entwicklung ihrer Persönlichkeit das Wichtigste sind und man durch Operationen seinen Lebensweg nicht entscheidend beeinflussen kann.

**Selfies boomen, auf Instagram geht es ums optimale Posen vor spektakulärem Hintergrund. Wie erleben Sie diese Entwicklung in Ihrer Klinik?**

Vor über 30 Jahren fing ich als Pionier der Schönheitschirurgie am Bodensee an, heute sprießen die Schönheitschi-

rurgen wie Pilze aus der Erde. Damals hatte ich Patienten im Alter zwischen 20 und 60 Jahren. Heute sind sie zwischen 14 und 90 Jahre alt. Für mich ist das eine ungute Entwicklung, obwohl ich da gegen meinen Beruf spreche. Jeder vierte Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren ist mit seinem Aussehen unzufrieden. Es gibt auch Wünsche, den Po von Jennifer Lopez zu haben, oder die Brust und die Nase von Kim Kardashian. Ich sage dann, was braucht ihr einen Po, auf dem man ein Sektglas abstellen kann?

**Mit welchen Schönheitsvorbildern kommen die Jugendlichen?**

Die jungen Leute kommen mit ihren Handys und zeigen mir die Bilder der Stars, die sie gut finden. Ich kenne diese Instagram-Stars zum Teil gar nicht mehr. Früher waren das Claudia Schiffer, Heidi Klum, Brad Pitt und George Clooney. Die sind auch bei den 40-Jährigen noch immer in.

**Inwiefern hat sich das Schönheitsideal geändert im Vergleich zu früher?**

Die Models Claudia Schiffer, Cindy

Crawford und Christy Turlington waren zeitlose Schönheiten. Geändert hat sich etwas Gravierendes. Nämlich, dass Schönheitschirurgen in Hollywood heute aussehen wie Botox-Boys, und die Stars in den sozialen Netzwerken die Welt verrückt machen. Es ist wichtig, wie sie aussehen, welche Schminke und welchen Style sie tragen. Das bringt das Gleichgewicht der Jugendlichen völlig durcheinander. Die Eltern sind die Leidtragenden, die so lange gepiesackt werden, bis sie mit ihrem Sohn oder ihrer Tochter bei mir sitzen. Ich bin immer auf der Seite der Eltern und rede den jungen Leuten ins Gewissen. Aber wenn sie zum falschen Arzt kommen, der operiert dann auch.

**Mit welchen Veränderungswünschen kommen die jungen Leute?**

Aufgespritzte Lippen, kleine Puppennasen wie bei Kim Kardashian, größere Brüste. Solche extremen Wünsche hatten wir früher nicht.

**Wenn Eltern bei Ihnen sitzen, die mit einer Nasenoperation ihres Kindes einverstanden wären, operieren Sie dann?**

Wenn jemand eine Riesenhöcker-Langnase hat, die wie eine Hexennase aussieht, dann operiere ich die ab 16. Wenn jemand eine Reithose hat, sich nicht ins Schwimmbad traut, dann kann man das absaugen. Brustimplantate machen wir erst ab 18 und dann auch nur in Absprache mit dem Frauenarzt.

**1979, als die Schauspielerin Hildegard Knef ihr Gesicht liften ließ, sah sie danach furchtbar aus. Auch später, als die US-Sängerin Cher mit ihren Schönheits-OPs begann, waren diese eher Stars und Reichen vorbehalten. Kommen heute die Nachbarn von nebenan zu Ihnen?**

Die Schönheitschirurgie ist heute keine Sache der Schönen und Reichen

Zur Person

**Werner Mang**, 69, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde und plastische Operationen, ist der bekannteste Schönheitschirurg Deutschlands. Er wuchs in Lindau auf, wo seine Bodenseeklinik liegt. Seine „Mang-Nase“ ist ein feststehender Begriff. Er hat viele Prominente operiert, die während ihres Klinikaufenthalts im Zimmer bleiben, um es dann über Aufzug und Tiefgarage unbemerkt zu verlassen. Mang ist verheiratet und hat zwei Kinder.  
**Vortrag, Freitag, 9. November, 20 Uhr:** Mang spricht an der Universität Konstanz zum Thema „Verlogene Schönheit“. (ink)

## Wer sich beim Schönheitschirurgen behandeln lässt



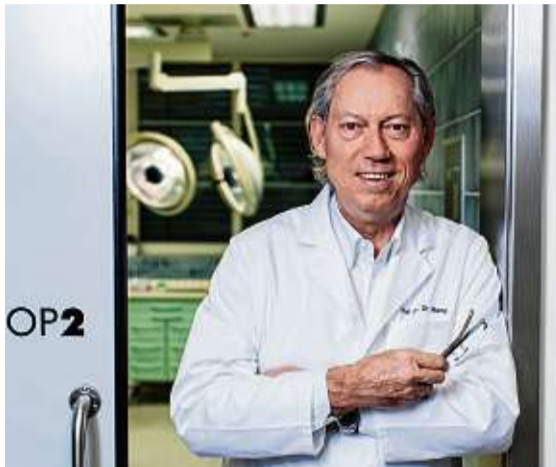
► **Christian Lindner**, 39, FDP-Vorsitzender, unterzog sich 2013 mit 34 Jahren einer Haartransplantation. Es wirkte damals, als wollte sich Lindner auch optisch auf einen Neuanfang der FDP vorbereiten. Nach dem Rücktritt von Philipp Rösler bewarb sich Lindner für den Bundesvorsitz der Liberalen.



► **Uwe Ochsenknecht**, 62, deutscher Schauspieler und Sänger, machte keinen Hehl aus seiner Schönheitsoperation. Schon vor Jahren ließ er sich die Schlupflider entfernen.



► **Madonna**, 60, US-Popstar, trainiert eisern für ihre Fitness. „In jüngster Zeit fallen mir ihre Apfelbäckchen auf. Für mich ein Indiz für ein ‚New New Face‘“, schreibt Werner Mang in seinem Buch „Verlogene Schönheit“. Dabei wird das Gesicht aufgepolstert mit Eigenfett und Hyaluron-Säure-Präparaten oder Kollagen.



Schönheitschirurg Werner Mang und seine Frau Sybille (links oben im Uhrzeigersinn) sind seit 1985 verheiratet. Die Bodenseeklinik liegt in Lindau direkt am Seeufer. Die amerikanische Schauspielerin Grace Kelly (1929-1982) ist Mangs Schönheitsideal. Bei ihr stimmen Augenabstände, der Winkel zwischen Nase und Oberlippen, die dreieckige Gesichtsförmigkeit und der Kinnwinkel, sagt er. Auch mit 69 steht Mang jeden Tag im OP. BILDER: IMAGO (2), KLINIK, AFP, DPA



mehr. Die Preise haben sich auch etwas normalisiert. Zu 80 Prozent sind es die Nachbarn von nebenan, die kommen: Hausfrauen, Lehrer, Angestellte. Zu Zeiten von Hildegard Knief, sahen die Leute danach aus wie nach einem Unfall. Die Methoden haben sich verfeinert. Es gibt so gut wie keine Blutergüsse mehr, man arbeitet endoskopisch und mit Laser. Ungefähr zehn Prozent meiner Patienten sind Prominente, wie Schauspieler, Politiker, Sänger, Vorstände. Viele Patienten kommen aus Russland, Saudi-Arabien und den USA. Über die Hälfte der Operationen, die wir machen, sind jedoch rekonstruktive Chirurgie, wie Narbenkorrekturen nach Unfällen, Hasenscharten, Bauchrekonstruktionen oder auch Operationen von riesigen Brüsten. Ein Drittel sind reine Schönheits-Operationen.

**25 Prozent Ihrer Kunden sind inzwischen Männer. Was lassen sie machen?** Seit Herr Klopp und Herr Lindner sich für eine Haartransplantation entschieden haben, boomt das bei uns auch. Männer lassen ab 50 auch Schlupflider und Tränensäcke machen, Nasenkorrekturen und ab einem gewissen Alter die Fettabsaugung, wenn sie Speck an Bauch und Hüften haben.

**Orientieren sich die Männer auch an Prominenten?** Ja, auf jeden Fall. In Deutschland sind Schönheits-OPs zwar immer noch ein Tabuthema, um das jeder ein Geheimnis macht. Wenn ich mir mal die Schlupflider machen lasse, dann stehe ich dazu.

**Warum lassen sich Männer operieren?** Bei den Männern sind es oft berufliche Gründe. Oder sie lassen es für sich selbst machen, oder weil sie eine jüngere Partnerin haben. Hinzu kommt, dass Männer mit Anfang 60, Schlupflider und Tränensäcke bekommen, sich aber wie Ende 40 fühlen. Ich mache drei Mal die Woche Sport, spiele Tennis, er-

nähre mich gesund, schlafe jede Nacht acht Stunden, arbeite, habe ein glückliches Leben. Deswegen fühle ich mich so fit wie mit 50.

**Aber es sind doch gerade die Falten, die die Reife eines Menschen zeigen. Mit einer Operation radiert man diese Lebensspuren einfach weg.** Ich bin kein Mensch, der sich unbedingt operieren und glatt bügeln lässt. Doch Altern will keiner. Die Zähne werden schlechter, man sieht schlechter, die Gelenke bauen sich ab. Die Sexualität verändert sich. Ich sage immer, man sollte nicht nur in Würde, sondern auch in Schönheit altern. Und es gibt eben viele, die sich nicht wohlfühlen mit den Alterserscheinungen. Das ist heute Zeitgeist.

**Dem Sie aber entgegenwirken könnten.** Die Vorbilder aus dem Internet werden wir nicht mehr wegbekommen. Die Patienten müssen gut beraten werden, ihnen darf nichts vorgegaukelt werden. Da muss auch die Schönheitschirurgie auf dem Boden bleiben. Auf der anderen Seite bin ich auch Dienstleister. Ich muss die Klinik für die nächsten 30 Jahre ins richtige Fahrwasser bringen. Ich habe zwei Mitarbeiter, die seit über zehn Jahren bei mir ausgebildet sind und die die Bodenseeklinik weiterführen sollen.

**In unserem letzten Gespräch sagten Sie, dass Sie Altern schrecklich finden. Jetzt sind Sie 69. Haben Sie sich inzwischen damit angefreundet?** Ich kann dem Alter nichts Schönes abgewinnen. Ich würde alles, was ich besitze, hergeben, wenn ich noch mal jung wäre. Noch mal studieren könnte. Denn Jugend ist das Schönste, was es gibt. Ich habe Angst vor der Gebrechlichkeit, vor dem Tag, an dem ich nicht mehr operieren kann. Mit 80 im OP tot umfallen, das wäre ein schöner Tod.

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN

## Die gefragtesten Schönheits-OPs

- **Generation Selfie:** Soziale Medien und Selfies sind nach Einschätzung von Schönheitschirurgen bei vielen Patienten ein Antrieb für einen entsprechenden Eingriff. Man sei konfrontiert mit der „Generation Selfie“, sagte Alexander Hilpert von der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC). Die Selbstwahrnehmung der Menschen habe sich stark verändert.
- **Faltenunterspritzungen** und Botox-Behandlungen sind ein Trend bei den Fachärzten, wie aus einer Umfrage unter 2000 Patienten von DGÄPC-Ärzten hervorgeht. Solche nicht- und minimalinvasiven Behandlungen mit vorübergehenden Effekten machen 44 Prozent der Eingriffe aus, in der Vorjahresbefragung waren es nur 31 Prozent gewesen. Auch bei sanften Eingriffen kann es Komplikationen geben, wenn Behandlungen schnell und ungenau ausgeführt würden. Insgesamt sind in Deutschland Fettabsaugen (8,6 Prozent), Brustvergrößerungen (8,4) und Oberlid-Straffungen (8,4) die häufigsten Operationen. Die Bezeichnung Schönheitschirurg ist nicht geschützt.
- **Was kosten die Eingriffe?** Der Renner in seiner Klinik sei Hyaluronsäure zum Aufspritzen von Lippen und Wangen und zur Faltenunterspritzung, sagt Schönheitschirurg Mang. Eine Ampulle kostet 400 Euro. In der Regel braucht man zwei bis drei Ampullen. Bei Mang kostet ein Brustimplantat 4500 Euro, plus 2500 Euro für Narkose, Aufenthalt und Überwachung. Botox kostet 800 Euro. (ink/dpa)



Schönheitschirurg Werner Mang erklärt im OP, wie er eine Nase operiert: [www.sk.de/9946140](http://www.sk.de/9946140)



➤ **Jürgen Klopp**, 51, Trainer des FC Liverpool, gab 2013 gegenüber der Bild-Zeitung zu: „Ja, es stimmt, ich habe mich einer Haartransplantation unterzogen. Und ich finde, das Ergebnis ist ganz cool geworden, oder?“



➤ **Gwen Stefani**, 49, US-Sängerin und Frontfrau der Band No Doubt, hat die 15 Jahre im Musikbusiness angeblich mit zahlreichen Botox-Behandlungen zumindest in ihrem Gesicht ungeschehen machen lassen wollen.



➤ **Fritz Wepper**, 77, hat sich 2015 bei Werner Mang einer Schönheits-Operation unterzogen. Wie Mang sagte, war es ein „kleines Bio-Lifting“. Dabei werde Blut beim Patienten entnommen und als Plasma zusammen mit Hyaluronsäure wieder injiziert. Dazu zwei Minischnitte am Ohr zur Korrektur der Wangenfalten. (ink)

## INTERAKTIV

### VODAFONE

#### Anbieter führt digitale SIM-Karte ein

Vodafone bietet für alle sogenannten Postpaid-Mobilfunkverträge künftig die digitale eSIM an. Neukunden haben die Wahl zwischen der eSIM und einer klassischen SIM-Karte aus Plastik, wie der Anbieter mitteilt. Kunden mit bestehenden Verträgen, die sich zum Beispiel ein neues Gerät zulegen, können nach Angaben eines Sprechers auch auf eSIM wechseln. Dies koste einmalig 9,90 Euro. Bei dem verhältnismäßig neuen eSIM-Verfahren bekommen Nutzer Zugangsdaten mitgeteilt, das Einlegen einer Plastikkarte entfällt. (dpa)

### GOOGLE

#### Neue Preisstruktur für Onlinespeicher

Das Bezahlangebot von Googles Onlinespeicher Drive heißt künftig Google One und erhält eine neue Preisstruktur. Das hat der Internetkonzern in seinem Produktblog mitgeteilt. Diese Umstellung für deutsche Kunden soll in den kommenden Wochen erfolgen. Nutzer werden per E-Mail informiert. In den USA wurde Google One bereits für Verbraucher ausgerollt. Auf Anfrage heißt es, dass es künftig Zwei-Terabyte-Abos für monatlich 9,99 Euro geben soll. Bisher erhalten Kunden für den Preis ein Terabyte. (dpa)

### TWITTER

#### Länge der Tweets wird kürzer statt länger

Ein Jahr nach der Verdopplung der Zeichen auf Twitter hat der Internetdienst festgestellt: Die Länge der Tweets ist kürzer geworden. Das US-Unternehmen teilt mit, die durchschnittliche Länge eines auf Englisch verfassten Beitrags betrage 33 Zeichen, das ist ein wenig weniger als vor der Umstellung auf die maximale Länge von 280 Zeichen. Nur ein Prozent der Tweets erreiche dieses Limit, zwölf Prozent seien maximal 140 Zeichen lang. Twitter hatte Anfang November 2017 seine zuvor auf 140 Zeichen begrenzte Textlänge verdoppelt. (AFP)

### APP STORE

#### Wie sich Abfallen auffinden lassen

Abfallen können sich auch in Apps verstecken, die aus dem offiziellen App Store von Apple heruntergeladen wurden. Im Kleingedruckten werden die Nutzer in kostenspielige Abos gelockt. Zwar geht Apple gegen dieses Verhalten vor, dennoch finden sich entsprechende Anwendungen im App Store. Laufende Abonnements, die über Apple abgerechnet werden, finden Nutzer von iOS-Geräten außerdem in den Einstellungen. Die Abos verlängern sich in der Regel automatisch, etwa die von Apple Music, Zeitungen oder Netflix. (dpa)

### HANDY-TELEFONIE

#### Das Netz des Anrufers selbst herausfinden

Manche Mobilfunkverträge bieten Telefonie-Flatrates in bestimmte Netze. Doch allein anhand der Netzvorwahl lässt sich nicht zuverlässig erkennen, welches Netz der Gesprächspartner nutzt. Wer wissen möchte, welches Netz der andere nutzt, kann das aber herausfinden. Vodafone bietet die kostenfreie Kurzwahl 12313 an, hinter der man die fragliche Rufnummer eingibt. Das Netz wird dann angesagt. Bei Telekom geht das unter 4387. Bei O2/Telefonica geht es via SMS mit dem Text NETZ und dann der Nummer an die Kurzwahl 4636, erklärt das Tele-Portal „Teltarif.de“. (dpa)



Die Strahlungsbelastung lässt sich reduzieren, wenn das Handy weit vom Kopf entfernt ist – etwa durch ein Headset. BILD: DPA

## Weniger Strahlung beim Telefonieren

Eine Tumorerkrankung als Folge von Mobilfunk-Strahlung? Ein umstrittenes Szenario, mit dem die Weltgesundheitsorganisation WHO 2011 Aufsehen erregte. Nach der Auswertung diverser Studien war das die Schlussfolgerung der WHO-Krebsforschungsagentur. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) betont zwar, dass Gesundheitsgefahren bisher nicht eindeutig belegt sind, aber: „Risiken infolge langfristiger Nutzung von Mobilfunkgeräten können zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht ausgeschlossen werden“, sagt Sprecher Jan Henrik Lauer. Das BfS empfiehlt, in jedem Fall die Strahlung in unmittelbarer Körpernähe zu minimieren.

Um welche Strahlen geht es eigentlich? Smartphones nutzen hochfrequente elektromagnetische Felder, um Sprache und Daten zu senden und zu empfangen. Der Smartphone-Nutzer spürt davon unmittelbar nichts, aber er nimmt Energie auf, die sogenannte spezifische Absorptionsrate (SAR). Dieser Wert muss bei allen Smartphones und Tablets angegeben werden. Der empfohlene Höchstwert liegt laut BfS bei zwei Watt pro Kilogramm Körpergewicht.

### Neue Geräte sind strahlungsärmer

Die Werte findet man in der Betriebsanleitung und auf einer Datenbank des Bundesamts, die regelmäßig aktualisiert wird und online verfügbar ist. Demnach liegt der Wert für das Samsung-Modell Galaxy S9+ am Ohr bei 0,29 W/kg und am Körper bei 0,5 cm Abstand bei 1,35. Apples iPhone X liegt bei 0,92 am Ohr, am Körper bei 0,95. Moderne Geräte mit LTE oder UMTS sind strahlungsärmer als ältere Geräte, die im GSM-Standard senden.

Wie aber lässt sich Mobilfunkstrahlung reduzieren? Hersteller spezieller Hüllen oder Jacken werben damit, die Menschen vor Strahlung zu schützen. „Solches Zubehör führt dazu, dass das Smartphone seine Sendeleistung erhöht, um die Verbindung zu halten“, hält Bernd Theiss, Testchef des „connect“-Fachmagazins, fest. Dagegen können einfache Verhaltensregeln die Strahlung deutlich reduzieren. Etwa indem man so oft wie möglich das Festnetztelefon statt des Smartphones nutzt. Im Betrieb sollte die Antenne möglichst weit vom Kopf entfernt sein. Hierzu ist ein Headset empfehlenswert. Wenn das Smartphone nicht benutzt wird, sollte man es nicht am Körper tragen. „Jede Verdopplung des Abstands reduziert die verbleibende Strahlung auf ein Viertel“, sagt der „connect“-Experte. Daher ist der Nachttisch neben dem Kopfkissen kein guter Platz, wenn das Gerät empfangsbereit bleibt. Wenn das Handy als Wecker diene, sollte man den Flugmodus aktivieren, so das BfS. (dpa)

## Möglichst WLAN nutzen

Da Mobiltelefone bei schlechtem Empfang die maximale Strahlungsleistung erreichen, sollte man Telefonieren oder Surfen in schlecht ausgebauten Gegenden, im Auto oder während einer Zugfahrt mit Tunneln vermeiden. Laut BfS ist außerdem die Leistung der elektromagnetischen Wellen bei einer Funkverbindung per WLAN oder Bluetooth deutlich geringer als bei der normalen Mobilfunkverbindung. Wenn möglich, sollte also das WLAN-Netz genutzt und die mobilen Daten so oft wie möglich ausgeschaltet werden. Die Strahlung, über deren Folgen für Menschen kaum eine Institution abschließende Aussagen trifft, werde so reduziert. (dpa)