

Hinweise und Erklärungen, wie ein FritzBox Router für strahlungsarmen Betrieb eingerichtet werden kann

Ich kann Ihnen die **FritzBox 7490** (Nachfolger von 7390) sehr empfehlen, welche Ausgänge für zwei Analogtelefone und 4 LAN-Anschlüsse hat.

Wichtig ist allerdings, dass Sie die Funktionen, welche das Gerät zur Elektromog-Reduktion bietet, auch tatsächlich nutzen!

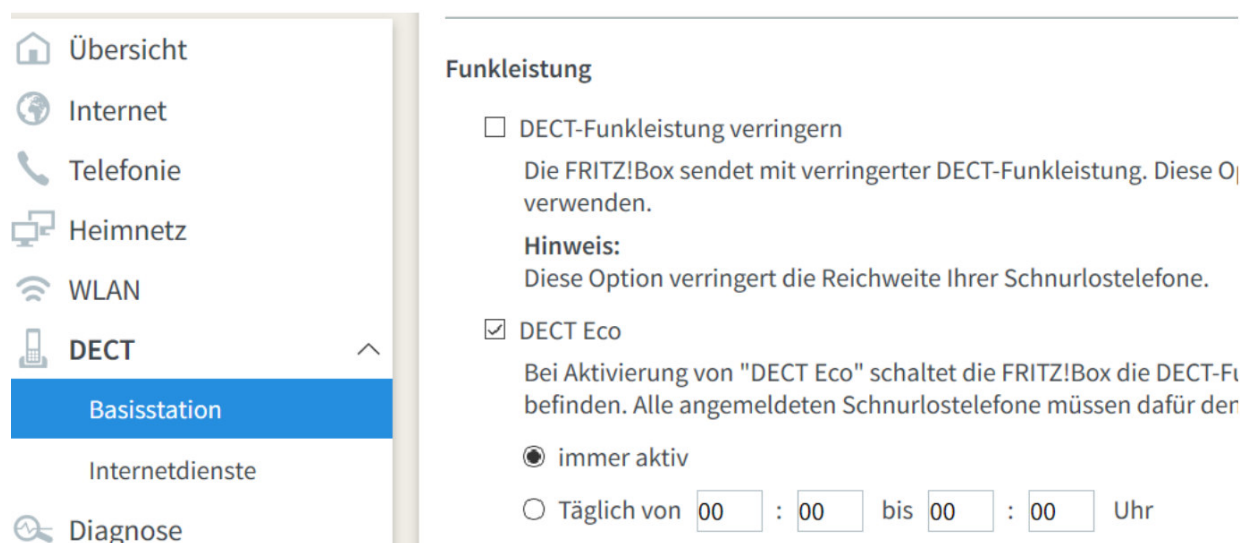
Die FritzBox 7490, wie deren Vorgängermodelle, bietet einerseits **die Möglichkeit die Sendeleistung zu reduzieren** und andererseits eine **eingebaute Schaltuhr**, um das WLAN zu bestimmten Tages- bzw. Nachtzeiten abzuschalten. Je nach Geräteanordnung lässt sich die Sendeleistung auf 25% oder sogar auf 12.5% reduzieren. **Es ist allerdings zu beachten, dass die Geräte, welche per WLAN verbunden sind ihre Leistung nicht reduzieren und u.U. stark strahlen!**

Um ins FritzBox Menü einzuloggen, gehen Sie wie folgt vor:
Im Browser Adresszeile <http://fritz.box> aufrufen und mit Passwort einwählen. (Falls noch nie eingewählt wurde, kann man ein Zugangspasswort definieren).

Ich rate als **wichtige Voraussetzung für einen strahlungsarmen Betrieb, die Funktion der DECT-Schnurlos-Telefone (falls vorhanden) zu überprüfen**. Alte Geräte senden oft dauernd mit höchster Leistung! Die Geräte sollten "DECT Eco-Modus-Plus" zertifiziert sein. Diese Geräte senden nur bei wirklichem Bedarf und passen auch die Leistung an.

Falls die Schnurlos-Telefone keine Basisstation haben, werden sie von der FritzBox aus bedient. **Das bedeutet, dass die FritzBox auch bei ausgeschaltetem WLAN unter Umständen mit hoher Leistung das Telefon ohne Basisstation bedient, weshalb als Folge die elektromagnetischen Felder (EMF) auch bei ausgeschaltetem WLAN hoch bleiben.**

Deshalb ist sicherzustellen, dass entweder die DECT Funktion im FritzBox Menü deaktiviert ist (die Funktion "DECT Basisstation aktiv" ist nicht angewählt), oder, falls Sie DECT Telefone brauchen, die "DECT Eco" Funktion "immer aktiv" ist:



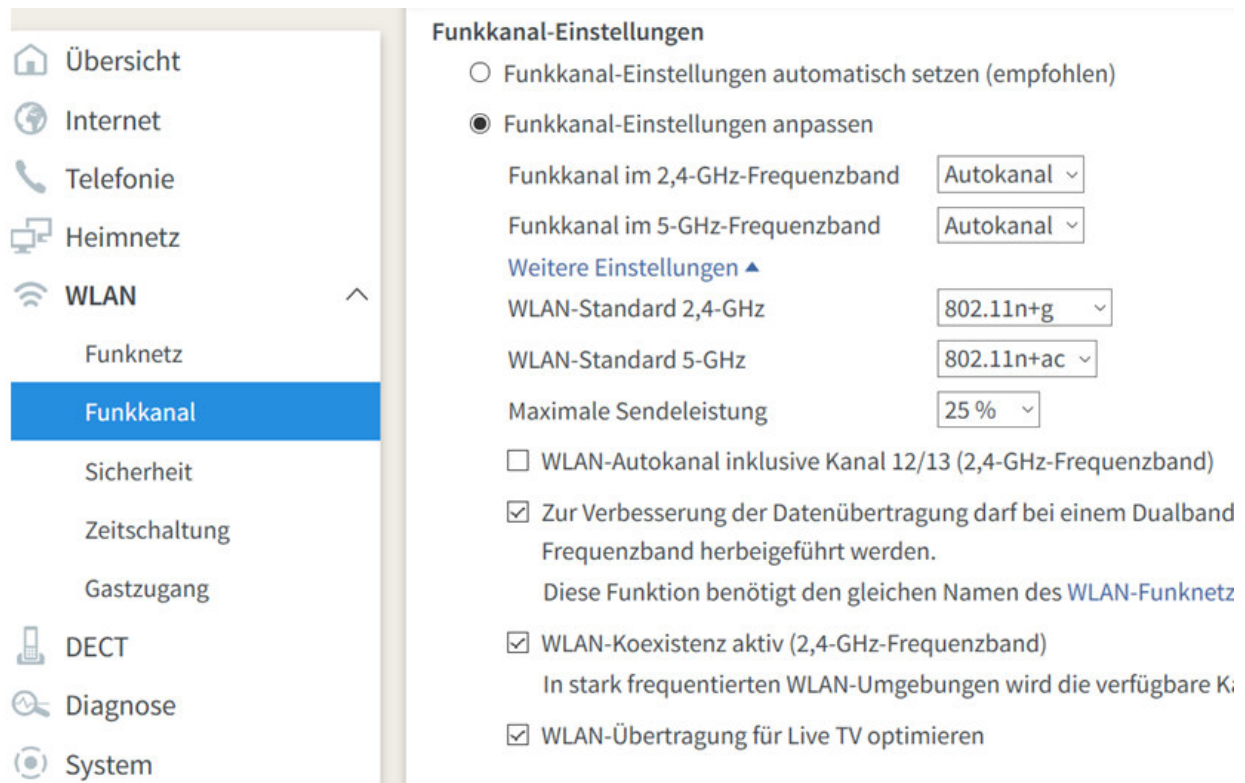
The screenshot shows the FritzBox web interface. On the left is a navigation menu with icons and labels: Übersicht, Internet, Telefonie, Heimnetz, WLAN, DECT (with an upward arrow), Basisstation (highlighted in blue), Internetdienste, and Diagnose. The main content area is titled 'Funkleistung' and contains the following settings:

- DECT-Funkleistung verringern
Die FRITZ!Box sendet mit verringerter DECT-Funkleistung. Diese Option verwenden.
Hinweis:
Diese Option verringert die Reichweite Ihrer Schnurlostelefone.
- DECT Eco
Bei Aktivierung von "DECT Eco" schaltet die FRITZ!Box die DECT-Funktion ab. Alle angemeldeten Schnurlostelefone müssen dafür den DECT Eco-Modus unterstützen.
 immer aktiv
 Täglich von : bis : Uhr

WLAN Sendeleistung reduzieren

Um diese WLAN-Funktion einzustellen, müssen Sie WLAN am Router einschalten (bei ausgeschaltetem WLAN sind die Menüpunkte ausgeblendet)

- Menü „WLAN“ und „Funkkanal“ öffnen und „Funkkanal-Einstellungen anpassen“ aktivieren.
- „Weitere Einstellungen“ anwählen und „Maximale Sendeleistung“ reduzieren. Sie können nun überprüfen, ob im Bereich wo Sie WLAN brauchen die Verbindung noch funktioniert und können allenfalls die Leistung wieder etwas erhöhen.



The screenshot shows the router's configuration interface. On the left is a navigation menu with options: Übersicht, Internet, Telefonie, Heimnetz, WLAN (expanded), Funknetz, Funkkanal (selected), Sicherheit, Zeitschaltung, Gastzugang, DECT, Diagnose, and System. The main content area is titled 'Funkkanal-Einstellungen' and contains the following settings:

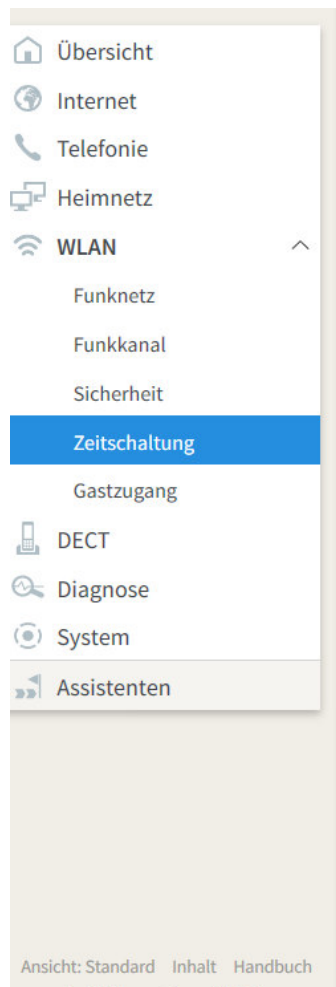
- Funkkanal-Einstellungen automatisch setzen (empfohlen)
- Funkkanal-Einstellungen anpassen
 - Funkkanal im 2,4-GHz-Frequenzband: Autokanal
 - Funkkanal im 5-GHz-Frequenzband: Autokanal
 - Weitere Einstellungen ▲
 - WLAN-Standard 2,4-GHz: 802.11n+g
 - WLAN-Standard 5-GHz: 802.11n+ac
 - Maximale Sendeleistung: 25 %
 - WLAN-Autokanal inklusive Kanal 12/13 (2,4-GHz-Frequenzband)
 - Zur Verbesserung der Datenübertragung darf bei einem Dualband Frequenzband herbeigeführt werden.
Diese Funktion benötigt den gleichen Namen des WLAN-Funknetz
 - WLAN-Koexistenz aktiv (2,4-GHz-Frequenzband)
In stark frequentierten WLAN-Umgebungen wird die verfügbare K:
 - WLAN-Übertragung für Live TV optimieren

WLAN zu bestimmten Tages- bzw. Nachtzeiten abschalten

(Wenn der definierte Zeitrahmen einmal überschritten wird, ist das nicht schlimm, weil das WLAN erst nach Trennung des letzten WLAN Empfängers ausschaltet. Ferner lässt es sich mit dem Knopf am Router oder mit dem Code #96*1* auch jederzeit ein- und auch ausschalten)

Um die Zeitfenster zu programmieren geht man wie folgt vor

- Menü „WLAN“ und „Zeitschaltung“ öffnen
- „Zeitschaltung für das WLAN-Funknetz verwenden“ aktivieren
- „Das WLAN-Funknetz wird erst abgeschaltet, wenn kein WLAN-Gerät mehr aktiv ist“ aktivieren.
- „WLAN-Funknetz nach Zeitplan abschalten“ aktivieren
Im Menü den Zeitplan eingeben



WLAN-Zeitschaltung aktivieren

- Zeitschaltung für das WLAN-Funknetz verwenden
 - Das WLAN-Funknetz wird erst abgeschaltet, wenn kein WLAN-Gerät mehr aktiv ist.
 - WLAN-Funknetz täglich abschalten von : bis : Uhr.
 - WLAN-Funknetz nach Zeitplan abschalten

Klicken Sie auf die Farbe der Betriebsart, für die Sie einen Zeitraum innerhalb der Zeitsteuer

Wählen Sie das Werkzeug, mit dem Sie den Zeitplan bearbeiten möchten:

-   WLAN aktiv
-   WLAN abgeschaltet



Nun hoffe ich, dass Sie diese Funktionen einstellen können und wünsche Ihnen einen wunderschönen und strahlungsarmen Telefon- und WLAN-Betrieb.

Als weitere Massnahme können Sie auch alle Geräte (wie ich) verkabeln. Dann brauchen Sie weder WLAN noch DECT Telefone, kein Handy am Kopf und keine Mikrowellen emittierenden Computer, Tablets und iPads - und leben in absolut strahlungsfreier Umgebung!

Keine Schlafprobleme, keine Konzentrationsstörungen und auch kein Herzrasen, etc.!