

Anleitung: Router richtig einstellen und Elektrosmog reduzieren

By Meike Hoheisel | 17. Juni 2021

Mit einigen kleinen Einstellungen am Router kann man zuhause die Elektrosmogbelastung aus der eigenen Heimelektronik reduzieren. Da vielleicht nicht jeder weiß, wie das geht, erkläre ich es hier am Beispiel des gängigsten Herstellers, der Fritzbox. Bei Modellen anderer Hersteller sollte das so ähnlich funktionieren, einfach mal das Handbuch prüfen.

Im Routermenü einwählen

Um in das Konfigurationsmenü zu gelangen, öffne einen beliebigen Internetbrowser und tippe dort als Adresse "fritz.box" ein - ohne www oder sonstige Zusätze. Du wirst jetzt wahrscheinlich nach einem Passwort gefragt. Nach erfolgreicher Eingabe bist du im Menü und kannst Einstellungen vornehmen.

Grundsätzlich stellen die meisten modernen Router sowohl kabelgebundenes LAN als auch WLAN und Schnurlostelefonie / DECT zur Verfügung. Auch wenn nicht alle dieser Funktionen gewünscht sind, sind diese ab Werk meist aktiviert und müssen bewusst ausgeschaltet werden.

WLAN - Einstellungen

An oder aus?

Im Menü kannst du zunächst einstellen, ob du das WLAN überhaupt nutzen willst. Falls nein, stelle es einfach aus. Die weiteren Einstellungen betreffen dich dann nicht.

Am Gerät selbst ist auch meistens eine Taste, mit der man das WLAN manuell ein- und ausschalten kann, ohne dass man sich immer ins Menü einwählen muss. Eine Kontrollleuchte zeigt den aktuellen Status ein.

Am wenigsten Belastung hast Du natürlich, wenn du das WLAN immer nur dann einschaltest, wenn Du es auch wirklich nutzt.

Einschalten mit Zeitplan

Außerdem kannst du die Ein- und Ausschaltzeiten über einen Zeitplan, auch differenziert nach Wochentagen, steuern. Hier macht es Sinn, das WLAN immer in Ruhezeiten ausgeschaltet zu haben. Mit einer automatischen Abschaltung in der Nacht kann man abends nicht vergessen, das WLAN abzuschalten. Sollte man es doch einmal benötigen, kann es per Knopfdruck am Gerät auch außerhalb des Zeitplans ein- und ausgeschaltet werden.

Um einen Zeitplan einzurichten, wähle den Menüpunkt WLAN -> Zeitschaltung.

Intensität reduzieren

Auch wenn es erst mal komisch klingt: Achte darauf, dass dein Router möglichst zentral in der Wohnung steht und die Antenne in alle Richtungen gut abstrahlen kann. Im Schrank ist der falsche Ort. Denn nur, wenn die Sendeleistung möglichst störungsfrei erbracht werden kann, kann man das Gerät mit minimaler Intensität betreiben.

Öffne das Menü WLAN -> Funkkanal. Im rechten Bildschirmbereich klicke bei "Funkkanal-Einstellungen anpassen" auf "Weitere Einstellungen". Es klappen weitere Einstellmöglichkeiten auf, unter anderem "maximale Sendeleistung". Wähle hier die geringste einstellbare Sendeleistung aus und probiere einfach aus, ob es an jeder Stelle, an der du Empfang haben magst noch ausreichend gut funktioniert. Falls nein, dann arbeite dich langsam Schritt für Schritt wieder hoch.

Schnurlostelefon / DECT

An oder aus?

Auch hier stellt sich zuerst die Frage, ob man die DECT-Funktion überhaupt benötigt. Wieder gibt es neben dem Weg über das Konfigurationsmenü bei den meisten Geräten auch eine Taste mit Kontrollleuchte direkt am Gerät.

Hat man ein kabelgebundenes Telefon, ist die Sache einfach: ausschalten. Schnurlostelefone benötigen immer eine Basisstation. Der Router kann,

aber muss nicht als Basisstation fungieren. Hat man ein Schnurlostelefon mit eigener Basisstation, so benötigt man die DECT-Funktion am Router nicht; also kann dort ausgeschaltet werden.

Eco-Modus einstellen

Hat man aber ein schnurloses Telefon ohne eigene Basisstation, so übernimmt der Router diese Funktion. Um telefonieren zu können, muss das DECT aktiviert sein. Die allermeisten Router verfügen inzwischen aber auch über einen sogenannten Ecomodus. Darin wird das DECT-Netz nur aufgebaut, wenn telefoniert wird. Diese Funktion ist ab Werk deaktiviert.

Zum Aktivieren öffne das Menü DECT -> Basisstation. Im rechten Bildschirmbereich findest du die Überschrift "Funkleistung". Setze hier den Haken bei "Funkleistung verringern" sowie bei "DECT-Eco". Achtung - das funktioniert nur, wenn alle verbundenen schnurlosen Telefone auch DECT Eco unterstützen. Ist eines dabei, was dies nicht kann, schaltet der Router das DECT-Netz nie automatisch ab.

Übrigens sollte auch bei Schnurlostelefonen mit eigener Basisstation die Möglichkeit gegeben sein, einen Ecomodus einzustellen. Dies auch manuell erfolgen, da es nie ab Werk eingestellt ist.

Kontrolle

Wenn alle Einstellungen zu deiner Zufriedenheit erfolgt sind, dann kontrolliere deine Geräte noch einmal, ob alles passt. Die Leuchten für DECT und WLAN am Gerät sollten nur leuchten, wenn du diese Funktion auch benutzen willst.

Bei abgeschaltetem WLAN sollte das Netzwerk nicht mehr am PC oder Handy auftauchen. Ob das DECT Eco aktiv ist, siehst du meist im Display deines Schnurlostelefon. Es zeigt im Ecomodus keine Balken für den Empfang an. Die Leuchte am Router dagegen leuchtet immer, egal ob der Ecomodus gerade aktiv ist oder nicht.