

Informationen zum SAR-Wert

Seite 1 von 2
Stand 04/2026

Auch für Handys und Smartphones gelten Grenzwerte, die die Gesundheit schützen.

Die Funkwellen eines Mobilfunkgeräts werden teilweise vom Körpergewebe aufgenommen und in Wärme umgewandelt. Die Energiemenge, die der Körper dabei absorbiert, bezeichnet man als Spezifische Absorptionsrate (SAR).

Der SAR-Wert wird in Watt pro Kilogramm Körpergewebe angegeben. Der gültige Grenzwert beträgt 2 Watt pro Kilogramm für die Nutzung am Kopf (Handys und Smartphones). Dieser Grenzwert entspricht den Empfehlungen der Internationalen Kommission zum Schutz vor nichtionisierender Strahlung (ICNIRP) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Mobile Endgeräte, die in Deutschland und europaweit verkauft werden, müssen diesen SAR-Grenzwert einhalten. Da der SAR-Wert entsprechend den internationalen Normen bei der maximal möglichen Sendeleistung gemessen wird, liegt der tatsächliche SAR-Wert beim Telefonieren wesentlich niedriger.

Auch wenn Sie das Handy oder Smartphone im Dauerbetrieb und bei maximaler Leistung verwenden, besteht keine Gefahr für Ihre Gesundheit. Wenn Sie die Funkwellen beim Telefonieren reduzieren wollen, können Sie dies durch die Verwendung eines vom Hersteller des Geräts zugelassenen Kopfhörers (Headset) erreichen.

Die SAR-Werte unserer aktuellen Handys und Smartphones

HERSTELLER	MODELL	SAR WATT/KG
Apple	iPhone Air	1,60
	iPhone 13 (Erneuert Basic)	0,99
	iPhone 13 Pro Max (Erneuert Basic)	0,98
	iPhone 14 (Erneuert Premium)	0,98
	iPhone 15	0,98
	iPhone 15 Plus	0,98
	iPhone 16e	1,48
	iPhone 16	1,24
	iPhone 16 Plus	1,24
	iPhone 16 Pro	1,24
	iPhone 16 Pro Max	1,22
	iPhone 17	1,49
	iPhone 17e	1,49
	iPhone 17 Pro	1,49
iPhone 17 Pro Max	1,49	
Google	Pixel 9a	0,99
	Pixel 10	0,99
	Pixel 10a	0,99
	Pixel 10 Pro	0,99
	Pixel 10 Pro Fold	0,99
	Pixel 10 Pro XL	0,99

HERSTELLER	MODELL	SAR WATT/KG
Motorola	Edge 60 neo	0,87
	Edge 70	0,89
	Edge 70 Fusion	0,95
	G77	0,90
	Signature (Martini olive)	1,34
Nothing	Signature (Carboon)	1,34
	(4a) Pro	1,28
Samsung	GALAXY A17	0,97
	GALAXY A26 5G	0,41
	GALAXY A36 5G	0,53
	GALAXY A56 5G	0,61
	GALAXY A57	0,70
	GALAXY A57 EE	0,70
	GALAXY S24 FE	0,86
	GALAXY S25	1,29
	GALAXY S25 FE	0,54
	GALAXY S25 Ultra	1,25
	GALAXY S25 Edge	1,24
	GALAXY S26	1,21
	GALAXY S26 EE	1,21
	GALAXY S26 Plus	1,22
	GALAXY S26 Ultra	1,28
	GALAXY S26 Ultra EE	1,28
	GALAXY XCOVER6 PRO EE	1,48
GALAXY XCOVER7 EE	1,10	
XIAOMI	GALAXY Z Flip 7	0,69
	GALAXY Z Flip 7 FE	0,77
	GALAXY Z Fold 7	1,42

HERSTELLER	MODELL	SAR WATT/KG
TELEKOM	T Phone 2 Pro	1,00
	T Phone 3 Pro	0,94
XIAOMI	Redmi Note 14 5G	0,99
	Redmi Note 14 Pro 5G	0,99
	Redmi Note 15 5G	1,00
	Redmi Note Pro 15 5G	0,95
	Redmi Note Pro Plus 15 5G	0,95
	15	0,99
	15T	0,99
	15T Pro	0,99
	17	1,00
	17 Ultra	1,00
	Leica Leitzphone	0,99

Hier erhalten Sie weitere Informationen zum SAR-Wert

Seite 2 von 2
Stand 04/2026

Hersteller-Informationen:

Die Hersteller mobiler Endgeräte geben die SAR-Werte in den Bedienungsanleitungen der Handys und Smartphones an. Viele Hersteller veröffentlichen die SAR-Werte auch auf ihren Internetseiten.

Mehr Informationen zu den SAR-Werten zu den aktuell von der Telekom angebotenen Endgeräten erhalten Sie online oder in den Telekom Shops.

Weitere Informationen zur Messung des SAR-Werts und zu den SAR-Werten weiterer mobiler Endgeräte erhalten Sie z. B. unter:

Bundesamt für Strahlenschutz:

<https://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/vorsorge/sar-handly/sar-handly.html>

Informationszentrum Mobilfunk:

<https://www.informationszentrum-mobilfunk.de/informationszentrum-mobilfunk/gesundheit/sar-werte-von-handys-2/sar-werte-von-handys/>

Hintergrundinformationen zu „Mobilfunk und Gesundheit“ unter:
<https://www.telekom.com/mobilfunk-und-gesundheit>

Rückfragen richten Sie bitte an die kostenlose Umwelt-Hotline der Deutschen Telekom:

0800 08 52 606 oder an emvu@telekom.de

