

<b>Zeitschrift:</b>	Bevölkerungsschutz : Zeitschrift für Risikoanalyse und Prävention, Planung und Ausbildung, Führung und Einsatz
<b>Herausgeber:</b>	Bundesamt für Bevölkerungsschutz
<b>Band:</b>	4 (2011)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Das Alpha, Beta und Gamma der Radioaktivität
<b>Autor:</b>	Egger, Emmanuel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-357929">https://doi.org/10.5169/seals-357929</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Schutz vor erhöhter Radioaktivität

# Das Alpha, Beta und Gamma der Radioaktivität

Die schweren Unfälle in Japans Atomkraftwerken haben weltweit Angst und Besorgnis ausgelöst. Die Gefahr der unsichtbaren und schwer fassbaren Radioaktivität wird überall thematisiert. Was aber ist radioaktive Strahlung, wie schadet sie unserem Körper und wie kann man sich dagegen schützen? Eine Übersicht.

Radioaktive Strahlung ist allgegenwärtig, wie etwa die Grafik auf den Seiten 10 und 11 aufzeigt. Physikalisch gesehen ist Radioaktivität die Eigenschaft bestimmter Stoffe, sich ohne äussere Einwirkung umzuwandeln und dabei eine charakteristische Strahlung auszusenden. Wenn diese Stoffe – auch Radionuklide genannt – in der Natur vorkommen, spricht man von natürlicher Radioaktivität.

Sind diese Radionuklide ein Produkt von Kernumwandlungen in Kernreaktoren oder Beschleunigern, so spricht man von künstlicher Radioaktivität.

## Alpha-, Beta- und Gamma-Strahlung

Ein Atom besteht aus einem Kern, um den Elektronen kreisen; der Kern selbst besteht aus Protonen und Neutronen. Damit ein Kern stabil ist, muss ein bestimmtes Verhältnis zwischen der Anzahl Protonen und der Anzahl Neutronen vorliegen. Ist ein Überschuss an Protonen oder Neutronen vorhanden, so ist der Kern instabil und verwandelt sich in einen stabileren Kern. Dies geschieht durch Aussendung eines Teilchens oder einer Strahlung. Wir unterscheiden hauptsächlich die drei Arten Alpha-, Beta- und Gamma-Strahlung:

- Bei der Alpha-Strahlung sendet der radioaktive Kern ein sogenanntes Alpha-Teilchen aus. Dieses besteht aus zwei Neutronen und zwei Protonen, es ist der Kern eines Helium-Atoms. Beim Zerfall entsteht ein neuer Kern, der zwei Neutronen und zwei Protonen weniger hat als der ursprüngliche Kern.

- Bei der Beta-Strahlung sendet der radioaktive Kern ein Beta-Teilchen aus. Dieses kann aus einem Elektron mit einer negativen Ladung bestehen. Bei diesem Zerfall entsteht ebenfalls ein neuer Kern, der ein Proton mehr enthält als der ursprüngliche Kern. Dabei bleibt die Summe der Anzahl Protonen und Neutronen im Kern erhalten.
- Ist ein instabiler Kern durch Emission einer Alpha- oder Beta-Strahlung in einen stabileren Zustand übergegangen, kann der neue Kern immer noch instabil sein und durch Emission von Gamma-Strahlung, das ist hochenergetische kurzwellige elektromagnetische Strahlung, in einen stabilen Zustand übergehen.

## Messen in Sievert

Um anzugeben, wie stark eine radioaktive Substanz strahlt, benutzt man den Begriff der Aktivität. Diese wird in Becquerel (Bq) gemessen und gibt die Strahlung an, die eine Substanz innerhalb einer bestimmten Zeit durch Zerfall (Kernumwandlung) erzeugt. Ein Becquerel entspricht einem Zerfall pro Sekunde. Die Zeit, in der die Hälfte der Kerne eines Radionuklids zerfällt, nennt man Halbwertszeit. Sie ist eine feste, konstante Eigenschaft eines Nuklids. Verschiedene Nuklide können aber sehr unterschiedliche Halbwertszeiten haben, von 0,000 000 000 000 2 ( $2 \times 10^{-16}$ ) Sekunden bei Beryllium 8 ( $^{8}\text{Be}$ ) bis zu 2 000 000 000 000 000 000 ( $2 \times 10^{18}$ ) Jahren bei Bismuth 209 ( $^{209}\text{Bi}$ ).



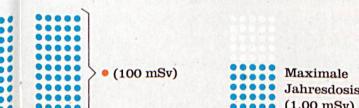
Nach dem KKW-Unfall in Fukushima vom März 2011 musste bei einer grossen Anzahl Menschen die Radioaktivität gemessen werden. Aufgrund der räumlichen Distanz traten in der Schweiz keine Probleme mit erhöhter Radioaktivität auf.

Um die Wirksamkeit der Strahlung auf den Körper anzugeben, benutzt man die Äquivalentdosis. Diese Einheit berücksichtigt die Tatsache, dass Alpha-, Beta- und Gamma-Strahlung unterschiedlich auf den Körper wirken. Jede Strahlungsart wird anhand einer physikalischen Grösse gewichtet, dem sogenannten Strahlenwichtungsfaktor. Gemessen wird die Äquivalentdosis in Sievert (Sv). Sie ergibt sich aus der Multiplikation der Energiedosis mit dem Strahlenwichtungsfaktor. Wenn nicht der ganze Körper eines Menschen bestrahlt wird, berücksichtigt man, dass nicht jeder Körperteil identisch auf Strahlung reagiert, durch die Einführung eines Gewebewichtungsfaktors. Multipliziert man die Äquivalentdosis mit dem entsprechenden Gewebewichtungsfaktor, erhält man die effektive Dosis, die ebenfalls in Sievert angegeben wird. 1 Sievert entspricht 1000 Millisievert (mSv), 1 Millisievert 1000 Mikrosievert ( $\mu$ Sv).

### Strahlungsdauer ist zu berücksichtigen

Um die Auswirkungen von radioaktiver Strahlung auf den Körper genauer einschätzen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie lange eine bestimmte Dosis auf den Körper einwirkt. Daher wird die Strahlenbelastung meist in Sievert pro Zeiteinheit gemessen. Zudem hängt die Gefährlichkeit der Strahlung davon ab, welches Gewebe wie stark von der Strahlung betroffen ist. Besonders gefährlich wird die Belastung, wenn sie in kurzer Zeit aufgenommen wird: Bei einigen Menschen lösen bereits einige hundert Millisievert (mSv) körperliche Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen aus. Erste Symptome einer Strahlenkrankheit sind Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Sie treten wenige Stunden nach Einwirken der Strahlung auf. Als sicher tödliche Dosis gelten 8 Sievert (8000 mSv), wenn sie in kurzer Zeit aufgenommen werden. 1986 starben 47 Mitarbeiter der Rettungsteams, die direkt am zerstörten Reaktor

## Dosisbelastungen



in Tschernobyl tätig waren. Sie wurden mit 6000 mSv verstrahlt.

Wesentlich ungefährlicher wird die Strahlendosis, wenn sie über längere Zeiträume aufgenommen wird. So lässt sich unterhalb einer Strahlenbelastung von 100 mSv pro Jahr statistisch nicht mehr erfassen, ob ein Krebs durch Strahlung verursacht wurde; die Erkrankungen verschwinden in der natürlichen Krebsrate der Bevölkerung.

Zum Schutz der Bevölkerung hat der Gesetzgeber Grenzwerte eingeführt: In der Schweiz beträgt der Grenzwert für die allgemeine Bevölkerung (ohne medizinische Untersuchungen, ohne Bodenstrahlung, ohne kosmische Strahlung) 1 mSv pro Jahr. Für beruflich strahlenexponierte Personen gilt ein Grenzwert von 20 mSv pro Jahr. Diese Personen müssen aber während ihrer Tätigkeit ein Dosimeter tragen und werden

regelmässig ärztlich untersucht. Durchschnittlich wird jeder Schweizer mit einer Dosis von etwa 5,5 mSv pro Jahr bestrahlt. Dies beinhaltet die Strahlung aus medizinischen Untersuchungen (etwa 1,2 mSv/Jahr), Radon und Zerfallsprodukte (3,2 mSv/Jahr), die Strahlung durch körpereigene Nuklide (0,35 mSv/Jahr), kosmische Strahlung (0,4 mSv/Jahr) sowie terrestrische Strahlung (0,35 mSv/Jahr).

### Radioaktive Wege zum Menschen

Radioaktive Strahlung in der Umwelt kann auf drei verschiedenen Wegen auf den Menschen einwirken:

- Man spricht von **äusserer Bestrahlung**, wenn eine Person der Strahlung einer radioaktiven Quelle aus einer gewisse Distanz ausgesetzt ist. Da Alpha- und Beta-Strahlen in der Luft nur eine begrenzte Reichweite haben – Alpha-Strahlen fliegen bis

etwa 5 cm weit, Beta-Strahlen wenige Zentimeter bis etwa 7 m – spielen bei der äusseren Bestrahlung vor allem Gamma-Strahlen eine Rolle.

- Um *Kontamination* handelt es sich, wenn eine Person direkt in Kontakt mit dem radioaktiven Material kommt, wenn zum Beispiel radioaktiver Staub auf eine Person oder ein Gebiet niedergeht. Dabei spielen vor allem Beta- und Gamma-Strahlen eine Rolle.
- Von *Inkorporation* spricht man, wenn radioaktives Material in den menschlichen Körper eingedrungen ist. Dies kann über Wunden erfolgt sein, durch Einatmen von radioaktiven Partikeln oder durch Essen von kontaminierten Lebensmitteln. Hier sind vor allem Alpha-Strahlen gefährlich, weil sie einen Strahleneinwirkungsfaktor von 20 haben, was bedeutet, dass sie 20-mal mehr Schaden verursachen als Beta- oder Gamma-Strahlen.

### Schutzvorkehrungen

Bei erhöhter Radioaktivität muss man sich vor der Strahlung schützen, um eine äussere Bestrahlung, Kontamination oder Inkorporation zu vermeiden. Ist die Strahlenquelle bekannt, drängen sich grundsätzlich folgende Massnahmen auf:

- Die Vergrösserung des *Abstands* zur Strahlenquelle ist eine besonders geeignete Schutzmethode. Eine Verdopplung des Abstands reduziert die Dosisleistung nämlich auf einen Viertel; wenn also bei einem Abstand von einem Meter zur Quelle eine Dosisleistung von 1 mSv/h beobachtet wird, so beträgt die Dosisleistung bei zwei Metern Abstand noch 0,25 mSv/h.
- Bei Nukliden mit kurzen Halbwertszeiten (Minuten bis einige Tage) kann das *Abwarten*, bevor man das kontaminierte Gebiet betritt, einen wirksamen Schutz vor Strahlung bedeuten. Mit jeder vergangenen Halbwertszeit nimmt die Dosisleistung um die Hälfte ab.

- Mit der Einschränkung der *Aufenthaltszeit* in der Nähe der Quelle kann man sich ebenfalls schützen: Wenn eine Aufenthaltszeit von einer Stunde zu einer Dosis von 1 mSv führt, kann durch Reduktion der Aufenthaltszeit auf sechs Minuten die Dosis auf 0,1 mSv beschränkt werden.
- Eine *Abschirmung* zwischen der Strahlenquelle und dem Objekt kann Strahlung je nach Art ebenfalls abschwächen oder vollständig absorbieren. Alpha-Strahlung wird bereits durch ein Blatt Papier vollständig absorbiert, Beta-Strahlung durch eine Fensterscheibe grösstenteils. Gamma-Strahlen hingegen können nur abgeschwächt werden: Eine mehrere Zentimeter dicke Betonmauer schwächt Gamma-Strahlung um einen Faktor 2 ab, d. h. hinter der Mauer misst man nur noch die halbe Dosisleistung wie vor der Mauer. Auch Blei bietet eine wirksame Abschirmung gegen Gamma-Strahlung.
- Ist die Luft mit radioaktivem Staub kontaminiert, gilt es zu vermeiden, dass dieser durch Einatmen oder durch Wunden in den Körper dringt. Hierbei hilft das Tragen von Schutzzügen und Atemschutzmasken.

Die richtigen Massnahmen zum Schutz der Bevölkerung einzuleiten und durchzusetzen, ist die Aufgabe der Führungsorgane und Einsatzkräfte. Werden sie rechtzeitig und konsequent durchgeführt, können der Schaden sowie der Aufwand für eine Dekontamination minimiert werden.

### Emmanuel Egger

Chef Nuklearfragen, LABOR SPIEZ, BABS

Weiterführende Literatur: Broschüre «Radioaktivität und Strahlenschutz» (Bundesamt für Gesundheit BAG)