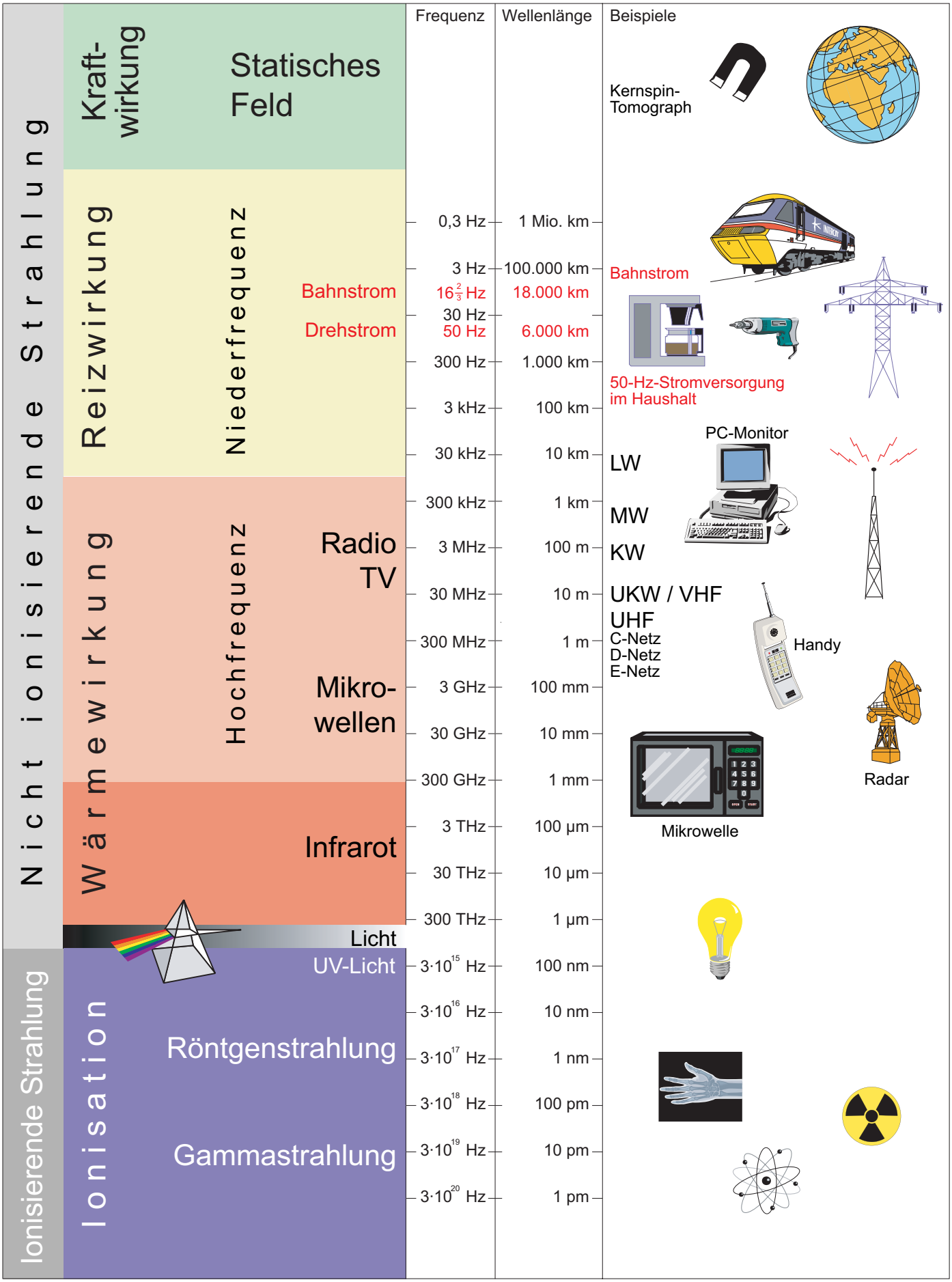Frequenzspektrum ionisierender und nicht ionisierender Strahlen mit Beispielen