

Strahlungsarm

Smartphones-- Das Bundesamt für Strahlenschutz hat seine Übersicht zu Handymodellen und deren Strahlungswerten (SAR-Werte) im Internet um 170 neue Modelle ergänzt. Die Liste führt nun knapp 3000 Geräte von über 70 Herstellern auf, darunter auch Tablets und ältere Modelle, die inzwischen nicht mehr hergestellt werden. Rechnet man die älteren Modelle mit ein, liegt der Anteil strahlungsarmer Handys bei 40 Prozent. Werden nur aktuelle Modelle betrachtet, liegt der Anteil sogar bei 55 Prozent. Als strahlungsarm gelten Geräte, die bei Betrieb am Kopf einen maximalen SAR-Wert von 0,6 Watt pro Kilogramm nicht überschreiten. Trotz des Trends zu strahlungsarmen Geräten raten die Experten weiterhin aus Vorsorgegründen zu einem umsichtigen Umgang mit dem Handy. Denn die steigende Zahl der Anwendungsmöglichkeiten führe auch zu einer intensiveren Nutzung von Mobiltelefonen und damit zu einer höheren Gesamtbelastung.

NÄHERES UNTER: www.bfs.de/handytipps



NANOPARTIKEL

Darmentzündungen-- Titandioxid ist einer der meist produzierten Nanopartikel weltweit. Es wird in Arzneimitteln, Kosmetika und Zahnpasta sowie zunehmend als Lebensmittelzusatzstoff (E171) eingesetzt (z. B. in Zuckerguss, Kaugummis, Marshmallows). Nun fanden Forscher der Universität Zürich heraus: Nehmen Darmzellen Titandioxidpartikel auf, führt dies bei Mäusen mit einer Darmerkrankung zu mehr Entzündungen und Schädigungen der Darmschleimhaut. Ob sich diese Befunde bei Menschen bestätigen lassen, müsse noch geklärt werden. Dennoch empfehlen die Forscher Patienten mit Darmentzündungen, auf Lebensmittel zu verzichten, die Titandioxid enthalten.

Quelle: IDW

Ölziehen

Zahnhygiene-- Morgens ein Esslöffel Sesam-, Oliven- oder Kokosöl für zehn bis 20 Minuten im Mund hin und her bewegt und danach ausgespuckt, soll schädliche Bakterien und Schadstoffe anziehen und lösen, die Gesundheit fördern und Zähne und Zahnfleisch stärken.



Die Methode nennt sich Ölziehen (Ölkauen) und wird bereits in alten ayurvedischen Texten erwähnt. Allerdings, so heißt es auf den Internetseiten von Cochrane Österreich, gibt es hierfür keine wissenschaftlichen Beweise.

Quelle: www.medizin-transparent.at



SALZ

Herzinsuffizienz-- Wer viel Salz zu sich nimmt, hat ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Herzinsuffizienz. Das ergab eine finnische Follow-up-Studie mit 4630 Probanden

(Alter: 25–64J., Vergleichszeitraum: 12J.), die auf dem Europäischen Kardiologiekongress in Barcelona vorgestellt wurde. Die Wissenschaftler stellten fest, dass innerhalb der zwölf Jahre 121 Teilnehmer eine Herzschwäche entwickelten. Dabei hatten Menschen, die mehr als 13,7 Gramm Salz pro Tag konsumierten, ein doppelt so hohes Risiko für Herzinsuffizienz wie jene, die weniger als 6,8 Gramm zu sich nahmen. Fazit der Forscher: „Das Herz mag kein Salz!“. Dennoch wisse man zu wenig über den genauen Zusammenhang zwischen konsumierter Salzmenge und Herzschwäche. Weitere Studien mit mehr Teilnehmern seien daher nötig.

Quelle: Ärzte Zeitung