

## Hände weg von Seife und Co

HOUSTON/BASEL. Für die meisten Frauen gehört die Intimpflege zum täglichen Duschritual. Aber Achtung: Jene Frauen, die auch ihre Vagina – also den inneren Intimbereich – mit Seife waschen, haben ein deutlich erhöhtes Risiko, sich eine Papillomavirus-Infektion einzufangen. Das haben US-Forscher in einer Studie gezeigt. Solche Infektionen können Warzen und andere tumorähnliche Veränderungen im Genitalbereich her-

vorrufen. Manche Arten von Papillomaviren sind zudem verantwortlich für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs.

Für die Studie haben die Wissenschaftler gynäkologische Abstriche von 1271 Frauen zwischen 20 und 49 Jahren ausgewertet und die Teilnehmerinnen zu ihren Waschgewohnheiten befragt. Resultat: Rund ein Viertel der Frauen gab an, sich explizit die Vagina gewaschen zu haben. Diese waren

zu 40 Prozent häufiger Trägerinnen gefährlicher Papillomaviren als jene Frauen, die das nicht getan hatten. «Das Waschen der Vagina zerstört ihren natürlichen Schutzfilm gegen Infektionskrankheiten», erklärt André Kind, Leiter der Basler Frauen-Poliklinik. In der Box lesen Sie, worauf Frauen bei der Intimpflege achten sollten. **MPL**

### So wäscht Frau sich richtig

Um das natürliche Abwehrsystem des Intimbereichs nicht zu gefährden, empfiehlt der Gynäkologe André Kind:

- Die Vagina, also das Innere des Intimbereichs, nicht reinigen.
- Den äusseren Genitalbereich maximal einmal täglich spülen, am besten nur mit lauwarmem Wasser.
- Wer eine Waschlotion verwenden möchte, sollte sich an pH-neutrale Produkte ohne Alkohol und Parfum halten.
- Auf Feuchttücher zur Reinigung des Intimbereichs sollte Frau ganz verzichten.



Sensible Intimzone: Falsche Pflege kann Infektionen auslösen. FOTOLIA

## Diese Schlange ist Weltmeisterin



PARIS. Am Strand wollte diese Plättchen-Seeschlange sicher nicht landen. Denn eigentlich lebt sie im offenen Meer weit weg von der Küste, wo sie Fische jagt. Nur selten treiben heftige Wellen ein

Exemplar an Land. Normalerweise nutzt die Seeschlange die Meeresströmungen geschickt, um weite Distanzen zurückzulegen. So hat eine Computersimulation kürzlich gezeigt, dass das

## Wärmeres Klima, weniger Weizen

WIEN. Ausgerechnet Weizen, eine der wichtigsten Getreidesorten weltweit, wird mit zunehmender Klimaerwärmung schlechter wachsen. Um vier bis sechs Prozent werden die Erträge laut Berechnungen einer internationalen For-

schungsgruppe abnehmen. Dies, wenn die globale Durchschnittstemperatur um ein Grad angestiegen ist. Kein unwahrscheinliches Szenario: Der Weltklimarat rechnet bis Ende des Jahrhunderts mit doppelt so viel Erwärmung. **SCI**

# Die Mini-Pool-Saison ist vorbei – wohin nun mit dem Badewasser?

ZÜRICH Aufstellbare Pools waren in diesem Sommer ein Verkaufsrenner. Doch wie das Badewasser nun umweltgerecht entsorgt wird, wissen die Wenigsten.

Rund 15 000 Mini-Pools haben Herr und Frau Schweizer allein in dieser Badesaison gekauft und aufgestellt. Nun, am Ende des Sommers, müssen sie die Planschbecken abbauen und das Wasser darin entsorgen – je nach Modell sind das 5000 bis 15 000 Liter. Doch wohin damit?

Eines vorneweg: Einfach ausleeren oder in den nächsten Bach leiten darf man das Wasser nicht – wegen der darin enthaltenen Chemikalien. Denn damit es über Wochen und Monate keimfrei bleibt, müssen die Poolbesitzer laufend Desinfektionsmittel zusetzen, zum Beispiel Chlorpräparate. Und



Pools sind im Trend, Badefans sollten aber auch ans korrekte Entsorgen des Wassers denken. INTEX

schon kleine Mengen dieser Substanzen sind für Fische toxisch. Wie man das Badewasser korrekt entsorgt, weiss Stefan Schmid von der Baudirektion des Kantons Zürich:

■ Im Idealfall sollte das Wasser in die Schmutzwasserkanalisa-

tion gepumpt werden. So gelangt es in die Kläranlage. Aber aufgepasst: Nicht jeder Gullydeckel führt in die Abwasserkanalisation. Manche leiten auch einfach in den nächsten Bach. Welcher Gully der Richtige ist, zeigen Pläne, die beim Haus-

besitzer oder der Gemeinder erhältlich sind.

■ Wer keinen Abwassergully in der Nähe hat oder sich keine Pumpe leisten will, kann das Wasser auch ausleeren. Doch erst, wenn die darin enthaltenen Chemikalien nicht mehr

wirken. Das ist gemäss der Herstellerfirma Chemia Brugg ungefähr zwei Wochen nach der letzten Zugabe der Fall. Mindestens so lange sollte der Pool also ungepflegt stehenbleiben. «Je länger, desto besser», sagt Stefan Schmid. Entleeren darf

man ihn dann nicht direkt in ein Gewässer, sondern langsam auf einer Wiese, damit das Wasser versickern kann. «So kann der Boden als Schmutzfilter wirken.»

SANTINA RUSSO



im Wellenreiten



Tier auf den Wellen reitend sogar quer über den Pazifischen Ozean von den Philippinen bis nach Hawaii gelangen kann: eine über 30 000 Kilometer weite Reise.

MPL/FOTO: ALAMY

## Elektrisches Flugzeug hebt ab

STUTTGART. Ende September startet es zum Jungfernflug: das weltweit erste elektrische Passagierflugzeug. Im Gegensatz zu konventionellen Fliegern benötigt es kein Kerosin, sondern wird durch einen Elektromotor angetrieben. Den Strom dafür liefern Brennstoffzellen. Diese produzieren aus Wasserstoff und Luft Elektrizität und stossen dabei nur Wasserdampf aus. Abgase entstehen keine.

Das HY4, so der Name des neuen E-Fliegers, bietet Platz für drei Passagiere und einen Piloten. Mit dem Jungfernflug des kleinen Flugzeugs will das Entwicklerteam vom Deutschen Luft und Raumfahrtzentrum (DLR) einen Vorgeschmack auf das Fliegen ohne Lärm und Abgase



Das Elektroflugzeug fliegt leise und ohne Abgase. MONTAGE: DLR

liefern. Bereits jetzt arbeiten die Forscher an der Entwicklung eines grösseren Modells, ein 40-Sitzer mit einer Reichweite von 1000 bis 1500 Kilometern. Damit wären zum Beispiel Flüge von Zürich nach Madrid möglich.

Ein Nachteil ist jedoch die Geschwindigkeit: Ein Flug mit dem HY4 von Zürich nach Paris würde gut zwei Stunden dauern. Verglichen damit ist die konventionelle Luftfahrt nach wie vor schneller und günstiger. LEI

## Mit Entspannung und Glauben gegen Migräne

WORCESTER/ZOLLIKON. Entspannungsübungen helfen offenbar am besten gegen Migräne, wenn sie spirituelle Elemente enthalten - zumindest bei manchen Menschen.

Rund ein Viertel der Menschen in der Schweiz leidet regel-

mässig an Migräne-Anfällen. «Manche so stark, dass Schmerzmittel gar nicht mehr helfen», sagt Reto Agosti, Neurologe und Migränespezialist am Kopfwehzentrum Hirslanden. Häufig versuchen Ärzte die Behandlung deshalb mit nicht-medikamentösen Mitteln zu unterstützen, etwa mit Entspannungsübungen. Wie gut von wirken, haben Forscher der Universität Massachusetts untersucht.

Sie liessen 92 an chronischer Migräne

«Mit Entspannungstechniken kann man lernen, den Körper zu beeinflussen.»

**Reto Agosti**  
Leiter der Neurologie am Kopfwehzentrum Hirslanden

leidende Probanden einen Monat lang eine von vier verschiedenen Techniken ausführen: die «progressive Muskelrelaxation» sowie drei Meditationsformen, in denen sich die Probanden auf verschiedene Botschaften konzentrierten. Jeden Tag übten die Testpersonen 20 Minuten lang und führten ein Kopfschmerz-Tagebuch. Die Tagebücher zeigten: Alle Patienten hatten unverändert starke Migräne-Anfälle, nahmen aber insgesamt etwas weniger

Schmerzmittel ein. Einzig bei jener Meditation, die spirituelle Sätze beinhaltete – etwa «Gott ist Friede» – sank bei den Patienten auch die Häufigkeit der Attacken.

Gegenüber diesen Resultaten ist Migränespezialist Reto Agosti allerdings vorsichtig: «Ein Beobachtungszeitraum von einem Monat ist zu kurz, um solche Effekte verlässlich zu belegen.» Er hält es für möglich, dass die spirituelle Meditation bei religiösen Menschen

einen stärkeren Placebo-Effekt auslöst und deshalb besser hilft. Aber: «Welche Technik gut funktioniert, ist abhängig vom Menschentyp.» Agosti selbst empfiehlt seinen Patienten etwa autogenes Training oder das sogenannte Focusing, eine Art leichte Hypnose. Ziel der Übungen ist, dass die Patienten ihren Körper besser beobachten und auch beeinflussen können – etwa Atmung und Puls verlangsamen. «Das hilft ihnen, Stress abzubauen, und so Migräne-Anfällen vorzubeugen.» SANTINA RUSSO

Entspannen und Stress abbauen: Das ist Balsam für Migränekranke.

### Agenda

#### Die Welt der Toten

BASEL. Nicht nur die alten Ägypter mumifizierten ihre Pharaonen. Auch auf natürliche Weise, etwa durch Eis, Wüstensand oder trockene Luft blieben menschliche und tierische Körper der Nachwelt erhalten. Eine der weltgrössten Mumiensammlungen wird jetzt in Basel ausgestellt. sci

16.9.–30.4., Naturhistorisches Museum Basel, Augustinerstrasse 2.

#### Vermessung der Schule

WINDISCH. Wie gut wir in der Schule sind, zeigen nicht nur unsere Noten, sondern auch internationale Vergleiche wie die Pisa-Studie. Was solche Messungen bringen, erklärt ein Bildungsforscher in einem Vortrag. sci

Mo, 19.9., 17.15 Uhr, Hochschule für Technik FHNW, Klosterzelgstrasse 2, 5210 Windisch.

### Gewusst?

#### Wieso zögern wir auf stehenden Rolltreppen?

Die meisten unserer Bewegungen führen wir unbewusst aus. Das liegt daran, dass das Gehirn Bewegungsabläufe speichert und bei Bedarf von selbst abspielt. So auch beim Betreten einer Rolltreppe, die sich normalerweise bewegt. Unsere Schaltzentrale kennt den Ablauf und gibt dem Gleichgewichtssinn und der Motorik den Befehl, die Bewegung des Untergrunds auszubalancieren. Steht der Boden unter unseren Füßen jedoch wider Erwarten still, sendet das Gehirn die Korrekturbefehle trotzdem. Weil es dann aber nichts zu korrigieren gibt, geraten wir ins Schwanken. sci



Stehende Rolltreppe. ISTOCK

### Produced by

Scitec-Media GmbH  
Leitung: Beat Glogger  
Verantwortliche Redaktorin: Santina Russo  
info@scitec-media.ch, www.scitec-media.ch  
Inseratverkauf: print-ad kretz gmbh