

MEDIZIN
VORSICHT PILZINVASION

Die gute Nachricht zuerst: Gegen Scheidenpilze, die man im Sommer besonders leicht bekommt, gibt es jetzt ein neues Medikament, das ein langwieriges Herumdoktern erspart. Die Wirksubstanz von Fungata ist so durchschlagend, daß eine

kungen, Schlafmangel oder durch Einnahme von Cortison oder Antibiotika. Aber auch häufig wechselnder Geschlechtsverkehr, unausgewogene Ernährung, Rauchen und vor allem Streß öffnen den Pilzen Tür und Tor. Wer anfällig ist, kann gezielt vorbeugen:

- Beim Sonnen oder Saunen immer auf das eigene Handtuch setzen
- In Schwimmbädern, Fitneßzentren und Hotelzimmern Schuhe tragen
- Zuckerhaltige Nahrungsmittel, so gut es geht, vom Speiseplan streichen. Sie schaffen Pilzen eine günstige Lebensbedingung
- Wer viel transpiert, sollte öfter duschen.

Aber nicht alles, was juckt, ist auch ein Pilz. Die Haut ist im Sommer auch anfällig für andere Leiden. Lichtallergien und Hitzepeckel zeigen manchmal ähnliche Symptome. Nur der Hautarzt kann eine exakte Diagnose stellen. Je schneller der Pilz erkannt und behandelt wird, desto weniger Zeit hat er, sich einzunisten und breit zu machen. Denn Pilze befallen nicht nur Haut, Haare und Scheide, sondern können, was weniger bekannt ist, auch Darm und Lunge entzünden. □

GYMNASTIK
**FERNSEHEN
MACHT TOPFIT**

Ideal für alle Fitneß-Fans, die keine Zeit haben, im Studio zu trainieren: Ab nächsten Monat wird die erfolgreiche "Tele-Gym" (bisher nur im 3. Programm von Bayern und Hessen) jeden Tag im Vormittags-

programm von ARD und ZDF ausgestrahlt. Wer schon vorher in das Aerobic- und Fitneß-Training hineinschnuppem möchte und keine Zeit hat, morgens vor der Mattscheibe zu sitzen, kann auch per Buch oder Video trainieren. Das Programm, von der deutschen Aerobic-Meisterin Christiane Reiter moderiert, umfaßt folgende Übungen: Warm-up, Aerobic, Cool-down, Bodystyling, Stretching. Professor Beuker von der Uni Düsseldorf garantiert als Berater, daß medizinisch fragwürdige Formen ausgeklammert sind. Buch, Video, Musik über: P & F Film + Video Programme, Tel.: 08158/7776. □

Alein essen macht schlank: Mediziner der Universität Georgia stellten fest, daß man in größerer Gesellschaft fast 50 Prozent mehr isst als allein oder mit dem Partner.

Neues Ayurveda-Zentrum: Jetzt wird das älteste ganzheitlich orientierte Gesundheitsprogramm aus Indien auch in Hamburg angeboten. Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrum, Rothenbaumchaussee 26, 2000 Hamburg 13

Golfen ohne Clubzwang: Für alle Interessierten richtete Siegfried Eberle im Münchener Raum drei preisgünstige Driving-Ranges ein. Trainerstunden können dort ebenfalls gebucht werden. Dem Golfpark München-Johanneskirchen ist zusätzlich die erste öffentliche Bogensportanlage Deutschlands angeschlossen. Informationen: Eberle Golf, Tel.: 089/2021622



Fallschirmspringen wurde jetzt auch von Psychologen entdeckt – als Angstkiller

**FALLSCHIRMSPRINGEN
VERTREIBT ANGST**

Auf der Hitliste der unerfüllten Wünsche steht das Fallschirmspringen. Denn größer als die Sehnsucht, es Ikarus nachzumachen und wie ein Vogel durch die Luft zu schweben, ist die Angst davor, in 1000 Meter Höhe aus dem Flugzeug auszu-steigen. Wenn Ihnen das auch so geht, sind Sie in dem Angst- und Streßbewältigungsseminar des Münchner Psychologen Dr. Gert Semmler an der richtigen Stelle. Der Clou: Die neuesten in der Psychologie entwickelten Methoden, Angst und Streß unter Kontrolle zu bringen, werden nicht nur theoretisch vermittelt, sondern müssen sich in der Praxis bewähren: bei Fallschirmspringen. Wer es in 1000 Meter Höhe schafft, seine Angst unter Kontrolle zu bekommen – den kann auf dem Erdboden nichts mehr erschüttern. Kosten: Fünf-Tages-Seminar inkl. Absprünge, Unterkunft und Vollpension: 1700 Mark plus Mehrwertsteuer. Termine auf Anfrage: Tel.: 089/301492. □



Vorsicht, vor allem in Schwimmbädern tummeln sich Hautpückerger

einzigste Kapsel zur Behandlung ausreicht. Die schlechte Nachricht: Pilzinfektionen entwickeln sich zu einer Seuche. Bereits drei Viertel aller Menschen plagen sich immer wieder damit herum. Einhundert Pilzarten sind heute bekannt. Fachleute unterteilen sie in zwei Gruppen: Dermatophyten befallen Haut und Haare; Hefepilze bevorzugen Schleimhäute und innere Organe. Pilze holt man sich schnell, denn sie tummeln sich fast überall. Meist werden sie von Mensch zu Mensch übertragen, manchmal auch vom Haustier auf den Menschen. Nicht selten sind auch Gegenstände des täglichen Lebens Zwischenträger: z.B. Handtücher, Schuhe, Strümpfe, Teppiche, Betten, Whirlpools, Sonnenliegen oder Toilettenbrillen. Besonders gefährdet ist der Organismus, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Zum Beispiel bei Erkran-



Ab nächsten Monat gibt es in ARD und ZDF täglich die Tele-Gymnastik