Widder
21.–31.3. Zeit für außergewöhnliche und positive Entdeckungen! Möglich, dass Sie staunen werden. **1.–10.4.** Ändern Sie die Richtung ein wenig. Dann kommen Sie auch an Ihr Ziel. **11.–20.4.** Das fremde Metier scheint Ihnen ja zu liegen.

Stier
21.–30.4. Von allen Seiten hagelt es Lob. Man kann Sie nur beglückwünschen! **1.–10.5.** Sie haben Zeit, sich eine vernünftige Entscheidung zu überlegen. Diese Zeit nutzen! **11.–20.5.** Das Gleichgewicht der Kräfte könnte ein wenig gestört sein.

Zwillinge
21.–31.5. Ihre Sympathiekundgebungen halten sich in Grenzen. Das sollte keinen wundern. **1.–11.6.** Unerwarteter Trubel könnte Ihren Plan über den Haufen werfen. **12.–21.6.** Alle sind natürlich neugierig, was Sie jetzt tun werden!

Krebs
22.6.–1.7. Den Überblick behalten Sie zwar, aber ein Honiglecken wird dies wohl nicht werden. **2.–12.7.** Es lauert eine Gefahr. Zum Glück erkennen Sie sie rechtzeitig. **13.–22.7.** Zurückhaltung ist nun in geschäftlichen Belangen geboten.

Löwe
23.7.–2.8. Verzetteln Sie sich nicht bei dem Versuch, es allen recht machen zu wollen. **3.–12.8.** Sich selbst und seinen Prinzipien treu zu bleiben, das ist jetzt ratsam. **13.–23.8.** Ein ordentlicher Energieschub! Sie leben nun richtiggehend auf.

Jungfrau
24.8.–2.9. Warum so dünnhäutig? Was gesagt wurde, hat durchaus seine Richtigkeit! **3.–12.9.** Lassen Sie es ruhig drauf ankommen. Sie sitzen am längeren Hebel. **13.–23.9.** Der frische Wind, der neuerdings herrscht, tut Ihnen sehr gut.

Waage
24.9.–3.10. Abwechslung wird zurzeit groß geschrieben bei Ihnen. Das ist auch okay so. **4.–13.10.** Der sehr heiß ersehnte große Wurf lässt noch etwas auf sich warten. **14.–23.10.** Lassen Sie Ihre Ausgeglichenheit nicht unter Nörgeleien leiden.

Skorpion
24.10.–2.11. Bedenken Sie, was sich ändert. Dementsprechend sollten Sie dann auch handeln. **3.–12.11.** Ihre guten Vorsätze haben Sie weitgehend eingehalten. Ganz toll! **13.–22.11.** Seien Sie konsequent. Das wird ohnehin von Ihnen erwartet.

Schütze
23.11.–2.12. Überrascht durch eine Nachricht? Sie hätten allerdings darauf vorbereitet sein können! **3.–12.12.** Ihr Projekt geht nun endlich auf die Zielgerade. **13.–21.12.** Jemand verliert die Kontrolle, was Ihnen wirklich jetzt hervorragend passt.

Steinbock
22.–31.12. Nutzen Sie jene Augenblicke, die es Ihnen erlauben, dem Alltagstrott zu entfliehen! **1.–10.1.** Dass jemand vom Maßhalten nicht begeistert ist, das ist nicht Ihr Problem. **11.–20.1.** Bei genauerer Betrachtung ist die Sache klar.

Wassermann
21.–30.1. Das Geheimnis, das man Ihnen anvertraut hat, ist bei Ihnen absolut sicher. **31.1.–9.2.** Sie durchschauen glücklicherweise, was sich da zusammenbraut. Gehen Sie dagegen vor. **10.–19.2.** Man besteht auf einer baldigen Entscheidung.

Fische
20.–28.(29.)2. Die Überlegungen, die Sie angestellt haben, sind in Ordnung. Sie haben an alles gedacht. **1.–10.3.** Die Ruhe könnte trügerisch sein. Lassen Sie Vorsicht walten! **11.–20.3.** Ein langer Atem wäre nötig, um diesmal Erfolg zu haben.

Das tz-Leserfoto von Florian Stöberl

Stürmischer Tag am See

Was des einen Leid, ist des anderen Freud'... Dieser Spruch bewahrheitet sich gerade in diesen Tagen. Während die einen alles festzurren, damit es nicht vom Winde verweht wird, sind die Wassersportler voll in ihrem Element – denen kann es scheinbar gar nicht stürmisch genug sein. So wie diesem Kitesurfer, dem unser Leser Florian Stöberl am Starnberger See zugeschaut hat.

Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, ein Porträtfoto von Ihnen und Ihre Bankverbindung fürs Honorar! Bilder an: *tz*-Fotoredaktion, Paul-Heyse-Str. 2–4, 80336 München, oder per E-Mail an bild@tz.de. Wollen Sie Ihr Papierbild zurück, legen Sie bitte einen adressierten und frankierten Rückumschlag bei.

Namenstag

Waltraud
Nachdem ihre Kinder erwachsen waren, trennten sich Waltraud und ihr Gatte einvernehmlich. Sie führte fortan im Kloster ein Leben ganz im Dienste Gottes. † um 688.

Kinder fragen

Wie viele Igelarten gibt es auf der Welt?

Die stacheligen Gesellen sind eigentlich auf der ganzen Welt beheimatet. Insgesamt unterscheidet man 24 verschiedene Arten. Der Igel, den wir alle kennen und der hauptsächlich in Europa verbreitet ist, heißt Braunbrustigel.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort d) Der Impressionist Claude Debussy schaffte 1894 seinen Durchbruch mit dem von einem Gedicht Mallarmés inspirierten *Prélude à l'après-midi d'un faune* (Vorspiel zum Nachmittag eines Faunes).

Die tz-Ratgeber

Frag doch Claudia

Enterbung angedroht

Mein Vater will ohne einen Funken von schlechtem Gewissen in sein Testament schreiben, dass ich beim Erbe nur meinen Pflichtteil bekomme, während meine Schwester den Rest bekommt. Weil ich schwul bin – während meine Schwester brav eine Familie hat. Dahinter steckt, dass sie nicht wollen, dass irgendwann mein Lebensgefährte etwas von „unserer" Familie erben könnte. Auch meine Schwester findet das gerecht. Ich weiß momentan überhaupt nicht, wie ich reagieren soll. Wenn ich sage, was ich denke, ist es vorbei. Anonym

Bitte versuchen Sie, einen kühlen Kopf zu bewahren! Sie sollten sich rechtlich beraten lassen, klare Argumente zurechtlegen und mit Ihrer Schwester und Ihrem Vater einzeln sprechen. Ein Freund von mir hat beim Thema Erbe klipp und klar gefragt: Machst du das, weil Du mich weniger liebst oder weil ich schwul bin? Glaubst Du wirklich, das ist gerecht? Dann sagte er noch sinngemäß: Wenn das so festgelegt wird, seht Ihr mich nicht wieder! Nur Sie können entscheiden, wie weit Sie gehen wollen. Sie können so ein Denken von vorgestern nicht über Nacht ändern, aber Sie können für Ihre Sache kämpfen. Nicht wegducken!

Gesundheit

Rückenschmerzen

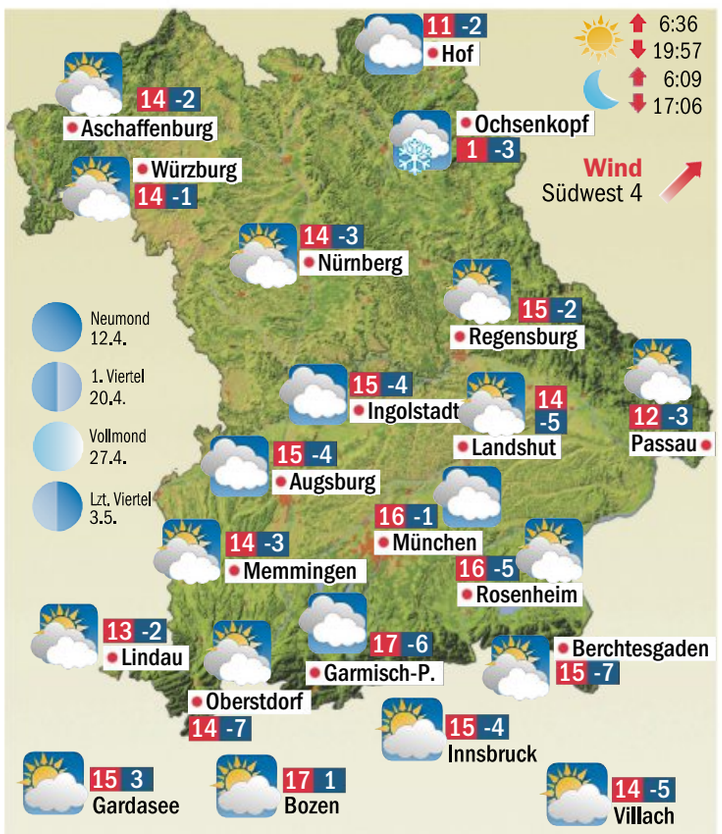
Seit einem Jahr sitze ich nun im Homeoffice. Im Büro habe ich einen großen Bildschirm, einen ergonomischen Stuhl und einen höhenverstellbaren Schreibtisch. Daheim sitze ich mit meinem Laptop auf dem Sofa oder am Küchentisch. Kann das ein Grund für meine Rückenschmerzen sein?

Berthold H. (43), Gröbenzell

Mit dieser Problematik suchen mich seit dem Lockdown viele Patienten auf. Täglich viele Stunden unter diesen schwierigen Umständen stellen eine große Belastung für die gesamte Wirbelsäule dar. Dies kann zum einen harmlose Beschwerden durch Muskelverspannungen im Bereich der Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule verursachen, andererseits können dadurch – insbesondere bei bestehenden Vorschäden – auch schwerwiegende Schäden wie z.B. Bandscheibenvorfälle entstehen. Daher ist es ratsam, auch im Homeoffice auf eine geeignete Arbeitsplatzergonomie zu achten. Bei Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule empfehle ich eine frühzeitige fachärztliche orthopädische Abklärung, um schlimmere Schäden am Rücken zu vermeiden und rasch entsprechende Therapiemöglichkeiten einzuleiten.

PD Dr. Johannes Schauwecker
Orthopäde, Unfallchirurg
Orthopädie Zentrum München Ost

Freundlich-mild, später Wolkenaufzug



Südbayern
Der Tag beginnt recht freundlich, doch kommen aus Richtung Westen im Tagesverlauf dichtere Wolken auf. Es wird mit 12 bis 17 Grad erheblich milder, besonders im Vorland. Der Südwestwind weht meist mäßig.

Nordbayern
Heute ziehen nach teilweise freundlichem Beginn von Westen dichtere Wolken auf. Mit 11 bis 15 Grad wird es milder. Mäßiger Südwestwind.

Bergwetter
Heute ziehen hohe, dünne Wolken auf. Der schwache Wind dreht auf Südwest und frischt ein wenig auf. Im Norden wird es föhnig, im Süden wird die Luft etwas feuchter. Am Südrand Nebel. In 2000 m 1 Grad.

Weitere Aussichten
Morgen bleibt es meist trocken, an den Apen auch etwas Sonne. Sonntag besonders nach Süden hin sonnig.

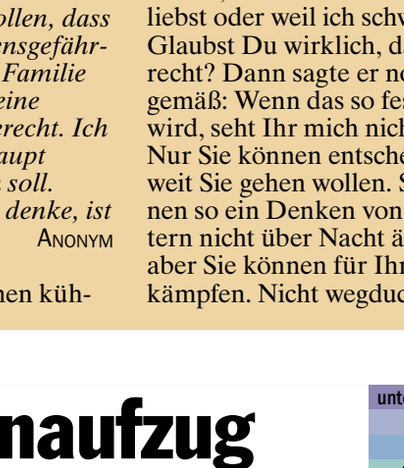
Bauernregel
Bald trüb und rau, bald licht und mild ist der April: des Menschen Bild.

Münchner Rekorde
am 9.4. in München

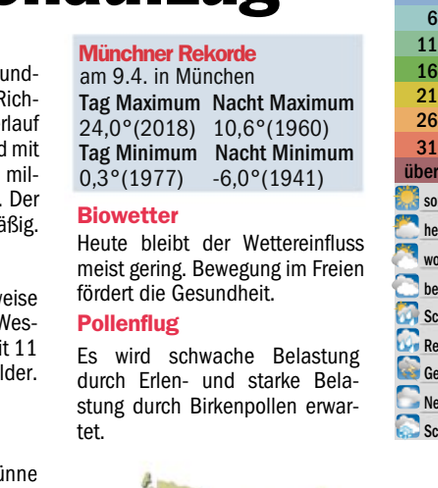
Tag Maximum	Nacht Maximum
24,0°(2018)	10,6°(1960)
Tag Minimum	**Nacht Minimum**
0,3°(1977)	-6,0°(1941)

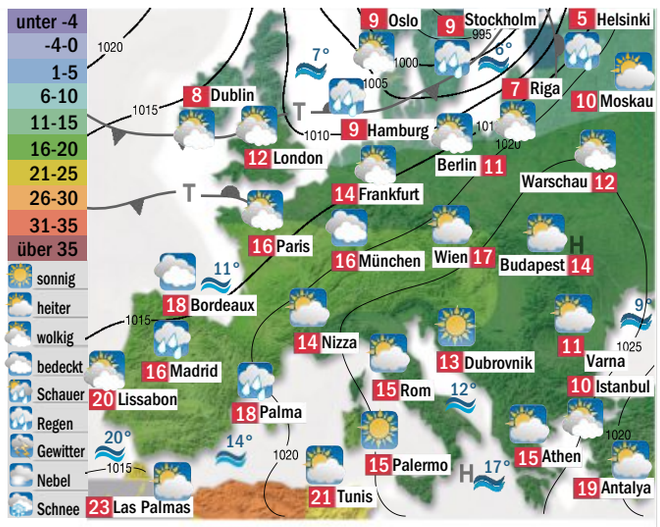
Biowetter
Heute bleibt der Wettereinfluss meist gering. Bewegung im Freien fördert die Gesundheit.

Pollenflug
Es wird schwache Belastung durch Erlen- und starke Belastung durch Birkenpollen erwartet.



Nullgradgrenze: 2100 m
Schneefallgrenze: 1800 m





Reisewetter

Alpensüdseite: Meist heiter, teils wolkig, von 12 bis 17 Grad.

Österreich, Schweiz: Freundlicher Mix aus Sonne und Wolkenfeldern, von 14 bis 17 Grad.

Italien, Malta: Überwiegend sonnig, gebietsweise ein paar Wolken, Werte 13 bis 15 Grad.

Spanien, Portugal: Oft wolkig, in der Mitte und in Südspanien teils Regen, von 16 bis 20 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Wolkig, überwiegend niederschlagsfrei, von 10 bis 22 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Oft bewölkt, von 11 bis 13 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter bis sonnig, 11 bis 15 Grad.

Südfrankreich: Unterschiedlich bewölkt, 14 bis 18 Grad.

Israel, Ägypten: Meist sonnig oder nur leicht bewölkt, Tageshöchstwerte 21 bis 34 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln fällt Regen, Höchstwerte zwischen 16 und 18 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Viel Sonnenschein, gebietsweise Wolken, 22 bis 24 Grad.

Tunesien, Marokko: Teils heiter, überwiegend aber wechselnd wolkig, Werte 21 bis 24 Grad.

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
17° 6°	21° 7°	16° 7°	9° 3°	9° 0°

tz

Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arbinger
Stellv. Chefredakteure: Florian Benedikt, Mike Eder
Verantwortlich:
Lokales: Mike Eder, Uli Heichele (Stellv.);
Produktion Lokales: Armin Geier;
Bayern: Claudia Möllers, Katrin Woitsch (Stellv.);
Kultur & TV: Michael Schleicher;
Sport: Florian Benedikt, Armin Gibis, Mathias Müller (Stellv.);
Gesundheit: Andreas Beez (Chefreporter);
Service & Panorama: Klaus Heydenreich;
Politik: Klaus Rimpel, Christian Deutschländer;
Wirtschaft: Corinna Maier;
Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt;
Layout: Sebastian Raab;
Bildredaktion: Stephanie Braunert;
Reise: Christine Hinkofer;
Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner;

Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552
Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222
Anzeigen-Fax: 53 06-640/641
Verlagsleitung Werbemärkte: Andrea Schaller
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 77,

Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 34,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt.).
Abbestellungen können nur in Textform (§126b BGB) mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende bzw. zum Ende des Vorauszahlungszeitraumes erfolgen.
Samstag mit tz-Tele-Magazin.
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heyse-Straße 2–4, 80336 München,
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen.
Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbinger.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München
Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.

WISSEN, WAS ZÄHLT
Geprüfte Auflage
Klare Basis für den Werbemarkt