



Widder

21.-31.3. Zuletzt verlief nicht alles nach Wunsch. Trotzdem bitte nicht resignieren. **1.-10.4.** Zeigen Sie, dass Sie eine Person schätzen. Sie machen ihr damit eine große Freude! **11.-20.4.** Überwinden Sie Ihre Zurückhaltung bitte schnell.

Stier

21.-30.4. Es ist nicht zu erwarten, dass man Sie sofort mit offenen Armen empfangen wird. **1.-10.5.** Werden Sie bitte kein Abenteuer! Das ist alles viel zu riskant für Sie. **11.-20.5.** Man will Sie hinter Licht führen. Vorsicht ist angesagt.

Zwillinge

21.-31.5. Um Ausreden sind Sie nie verlegen. Das ist in Ordnung, solange man Ihnen glaubt. **1.-11.6.** Das Zeitproblem besteht nach wie vor. Hier gilt es, gute Lösungen zu finden. **12.-21.6.** Lassen Sie sich heute keine Vorschriften machen!

Krebs

22.6.-1.7. Sie finden eine breite Zustimmung mit Ihren Vorschlägen. Das erfüllt Sie mit Stolz. **2.-12.7.** Bistlang machen Sie das ausgezeichnet! Bleiben Sie aber so vorsichtig. **13.-22.7.** Ihre Forderung ist völlig berechtigt. So viel ist ja klar.

Löwe

23.7.-2.8. Es ist eine Frage der Einteilung. Lassen Sie Ihr Organisationstalent spielen! **3.-12.8.** Gehen Sie nicht direkt auf das Ziel los. Ein kleiner Umweg könnte sich für Sie lohnen. **13.-23.8.** Ein Angebot lässt, leider, noch auf sich warten.

Jungfrau

24.8.-2.9. Als Perfektionist versuchen Sie optimale Planung. Gelingt aber, leider, nicht immer. **3.-12.9.** Ihre Sorge um eine Angelegenheit hat ihre Begründung endlich verloren! **13.-23.9.** Bei Finanzgeschäften bitte vorsichtig bleiben.

Waage

24.9.-3.10. Machen Sie deutlich, dass Sie keine Lust mehr haben, einem Pessimisten in Ihrem Umfeld zu helfen. **4.-13.10.** Sie haben eine hervorragende Arbeit abgeliefert und dürfen stolz sein! **14.-23.10.** Die Bestätigung kommt ein wenig später.

Skorpion

24.10.-2.11. Fragen nach privaten Dingen ignorieren Sie am besten. **3.-12.11.** Sich darauf verlassen, dass die Gegner schlafen? Das wäre wohl ein großer Fehler. **13.-22.11.** Hören Sie heute aufmerksam zu. Da ist etwas Interessantes dabei.

Schütze

23.11.-2.12. Obwohl Ihnen jemand Steine in den Weg legt, kommen Sie gut voran. **3.-12.12.** Gewisse Informationen fehlen noch. Daran zu kommen, dürfte jedoch kein Problem sein. **13.-21.12.** Vergessen Sie nicht, dass Sie Ihr Versprechen gaben!

Steinbock

22.-31.12. Es scheint mittlerweile ziemlich sicher, dass Sie mit Unterstützung rechnen können. **1.-10.1.** Sie müssen einer Person etwas bieten. Dann bleibt sie auch gewiss bei Ihnen! **11.-20.1.** Dank Ihres Feingefühls gibt es keine Probleme.

Wassermann

21.-30.1. Es gibt keinen Grund, den Gekränkten zu spielen. **31.1.-9.2.** Es ist hin und wieder so, dass man keine Lösung findet. Vertrauen Sie sich der Erfahrung einer Person an. **10.-19.2.** Alles soll sich nach Ihnen richten? Das geht schief!

Fische

20.-28.(29)2. Die geplante Veränderung dient hoffentlich auch etwas anderem als bloß der Verschönerung. **1.-10.3.** Bitte jetzt nicht leichtsinnig werden! Einfach wie bisher fortfahren. **11.-20.3.** Das Nächstliegende lassen Sie ganz außer Acht.

Das t-Readerfoto von Herbert Reiter aus Aschau i. Chiemgau

Genuss frei Schnauze

Während die letzten Schneereste im Bergsteigerdorf Sachrang noch auf der Wiese liegen, ist der Frühling schon zum Riechen nah. Aber ob noch Winter oder doch schon Frühling ... die alte Haflinger-Dame Mira schert sich nicht um Jahreszeiten. Sie genießt den Freigang so oder so, dazu die wohlthuenden Sonnenstrahlen und lebt frei Schnauze in den Tag hinein.



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-Heise-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

Eduard

Kronprinz Eduard, Sohn des englischen Königs Edgar dem Friedfertigen, war sehr fromm. Seine herrschsüchtige Stiefmutter ermordete ihn 978, da sie selbst regieren wollte.

Kinder fragen

Stimmt es, dass die Kokosnuss gar keine Nuss ist?

Der Name ist eigentlich irreführend, denn es handelt sich bei dieser Palmenfrucht gar nicht um eine Nuss, sondern um eine einsamige Steinfrucht. Kokosnüsse sind sehr gesund. Sie enthalten viele Vitamine und Nährstoffe.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort c) Am 18. März 1961 wird der damalige Verteidigungsminister Franz Josef Strauß in München zum Vorsitzenden der CSU gewählt. Er behält das Amt bis zu seinem Tod am 3. Oktober 1988.

Die t-Ratgeber

Schreib doch Petra Unser täglich Brot

Es heißt immer, Deutschland habe eine einmalige „Brotkultur“. Stimmt das und warum ist es so?

PAUL Z., OBERMENZING

Wer längere Zeit im Ausland gelebt hat, wird der These zustimmen, dass es in Deutschland das beste Brot gibt. Und tatsächlich ist die deutsche Brotkultur 2014 von der Unesco zum immateriellen Kulturerbe ernannt worden. Denn unser Brot ist in seiner Vielfalt einzigartig. Rund 3200 verschiedene Brot-Arten backen Bäcker in Deutschland aus den vier Grundzutaten: Mehl, Wasser, Salz und Hefe. Eine traditionsreiche Bäcker Ausbildung und die kulturelle Vielfalt im Flickenteppich der deutschen Kleinstaaterei um 1800 haben dafür beste Bedingungen geschaffen. Übrigens: Auf der ganzen Welt wird Brot beliebt. In Japan verdrängt es immer mehr den traditionellen Reis, und auch andere Länder werden zunehmend zu „Brotländern“. Die deutsche Backkunst gilt dabei weltweit als Vorbild. Doch der Prophet gilt nichts im eigenen Land: Zwei Drittel aller Deutschen kaufen ihr täglich Brot nicht mehr beim Bäcker, sondern in Discountern und Supermärkten. Solange aber Menschen die handgemachte Brotkunst schätzen, wird es diese auch weiterhin geben.



Gesundheit Stoßwellen-Kombi

Seit Monaten quäle ich mich mit einer Kalkschulter herum. Jetzt hat mir mein Arzt eine Stoßwellentherapie empfohlen. Wann setzt man diese Behandlung ein?

REINER U. (54)

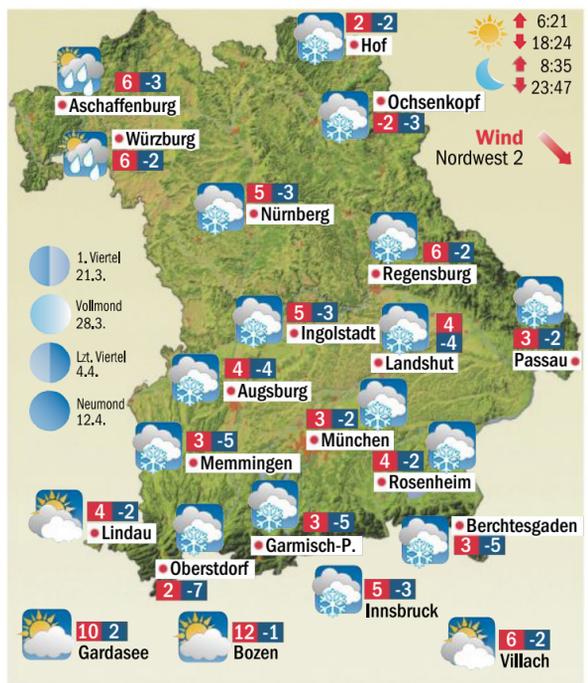
Sie hat ihre Ursprünge in der Urologie. Dort wird die Stoßwelle zur Zertrümmerung von Nierensteinen angewendet. Seit vielen Jahren behandelt man damit auch Kalkschultern, ebenso Sehnenansatz-Entzündungen. Durch die energiereichen Druckwellen sollen die Kalkdepots aufgelöst und vom Körper abtransportiert werden. Was viele Patienten nicht wissen: Meist kommen dabei nur radiale Stoßwellen zum Einsatz. Solche Therapie-Geräte sind in vielen Praxen anzutreffen. Ihre

Leistungsfähigkeit ist jedoch längst nicht so hoch wie die der Geräte, die fokussierte Stoßwellen abgeben. Am effektivsten ist die Kombination aus fokussierter und radialer Stoßwelle. Dabei wirken die fokussierten Stoßwellen zielgerichtet auf das Kalkdepot, während die radialen Stoßwellen die umliegenden Sehnen, Muskeln und Faszien lockern und entspannen. Die Stoßwellen-Therapie führt man circa drei bis fünf Mal im wöchentlichen Abstand durch.



PROF. PETER DIEHL, ORTHOPÄDE ORTHOPÄDIEZENTRUM MÜNCHEN OST (OZMO)

Schnee- und Schneeregenschauer



Südbayern

Heute teils stark, teils wechselnd bewölkt. Dazu Schnee- und Schneeregenschauer. Im Tagesverlauf kommt auch mal die Sonne heraus. Die meisten Schauer und die wenigsten Auflockerungen an den Alpen.

Nordbayern

Heute Wechsel von wolkgigen Abschnitten mit Schneeschauern bis in tiefe Lagen. Zwischendurch kurze sonnige Phasen. 2 bis 6 Grad.

Bergwetter

Heute bleibt es in den Nord- und Zentralalpen kalt und unbeständig. Oft dominiert starke Bewölkung, und wiederholt kommt es zu meist eher leichten Schneeschauern. In 2000 m Tageshöchstwerte um -8 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen stark bewölkt und verbreitet Schneeschauer. Am Samstag wechselnd wolkg, kaum noch Schauer.

Bauernregel

Fürchte nicht den Schnee im März, drunterschlägt ein warmes Herz.

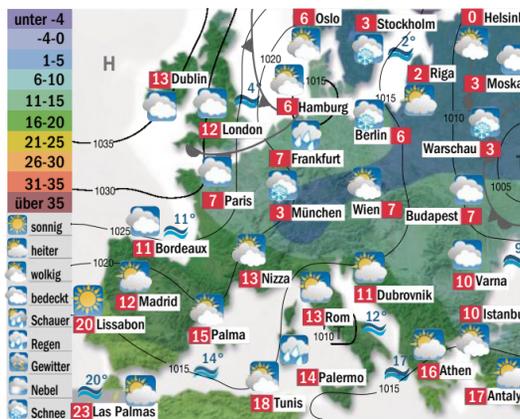
Münchner Rekorde am 18.3. in München
Tag Maximum 22,8° (2004) 8,0° (1993)
Tag Minimum 8,0° (1993)
Nacht Maximum 11,6° (1985)
Nacht Minimum -13,5° (1964)

Biowetter

Der Wettereinfluss ist gering, sodass kaum wetterbedingte Beschwerden zu erwarten sind.

Pollenflug

Es besteht zur Zeit eine schwache bis mäßige allergene Belastung durch den Flug von Erlenpollen.



Reisewetter

Alpensüdseite: Es wird allgemein heiter, 11 bis 12 Grad.
Österreich, Schweiz: Bewölkt, Schnee Salzburg und Innsbruck, Wien wolkg, bis 7 Grad.
Italien, Malta: Weitgehend heiter, in Neapel wolkg, in Palermo Regen, 11 bis 16 Grad.
Spanien, Portugal: Es wird überall heiter oder auch sonnig, Werte 12 bis 22 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Es wird weitgehend heiter, Türkei wolkg, 10 bis 20 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Bewölkt und Regen, 5 bis 8 Grad.

Slowenien, Kroatien: Überwiegend heiter bei 7 bis 11 Grad
Südfrankreich: Heiter, Bordeaux bedeckt, 11 bis 13 Grad.
Israel, Ägypten: Teilweise sonnig am Mittelmeer wenige Wolken Werte 20 bis 29 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es wolkg, Tageshöchstwert 14 bis 15 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: E wird heiter mit Sonnenschein, da bei trocken, 21 bis 24 Grad.
Tunesien, Marokko: Wechselnd wolkg, Djerba und Rabat heiter trocken, 18 bis 22 Grad.



tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arbingler
Stellv. Chefredakteur: 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 (Chefredakteur); 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 Manner; 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-Heise-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen. Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbingler. 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 Werbermarkt