



Ihr Horoskop

WIDDER 21.-31.3. Eine Menge lästigen Kleinkrams schaffen Sie heute weg. Eine Belohnung ist Ihnen darum sicher. **1.-10.4.** Was Sie mit einer Nachricht anfangen sollen, ist Ihnen, gewiss, erst demnächst klar. **11.-20.4.** Gehen Sie einem Vorschlag nach?
STIER 21.-30.4. Es geht Ihnen heute schon wieder besser. Doch dies ist kein Grund, über die Stränge zu schlagen! **1.-10.5.** Den richtigen Riecher für Schnäppchen haben Sie öfters bewiesen. So auch am heutigen Tag. **11.-20.5.** Misstrauisch sein!
ZWILLINGE 21.-31.5. Fangen Sie etwas Sinnvolles an mit Ihrem schier unbändigen Bewegungsdrang. Es gibt ja einige Möglichkeiten. **1.-11.6.** Halten Sie, bitte, noch durch! Die jetzigen Zeiten werden bald besser. **12.-21.6.** Dieser Tag wird abwechslungsreich!
KREBS 22.6.-1.7. Erst wenn alle Unklarheiten beseitigt sind, dürfen Sie über den nächsten Schritt nachdenken. **2.-12.7.** Mit den aufgetretenen Spannungen war zu rechnen. Die behindern Sie kaum! **13.-22.7.** Das Pensum ist geschafft!
LÖWE 23.7.-2.8. Wenn Sie nur loslassen würden! Ist doch klar, dass Sie dann aufatmen könnten. **3.-12.8.** Schicksalsfügung? Nicht unbedingt. Sie sind durchaus in der Lage, was zu ändern daran. **13.-23.8.** Sie brauchen ein Konzept!
JUNGFRAU 24.8.-2.9. Einen Kontakt hatten Sie bereits aufgegeben. Zu Unrecht. Wie Sie heute merken werden. **3.-12.9.** Ihre Zukunftspläne nehmen immer konkretere Formen an. Der Startschuss dürfte jetzt bald fallen. **13.-23.9.** Werden Sie heute nicht leichtsinnig!
WAAGE 24.9.-3.10. Ehrlichkeit ist in Ordnung, sollte jedoch, keinesfalls, in Kränkung münden. Vorsicht ist angesagt. **4.-13.10.** Wärmen Sie bei einem Treffen keine alten Geschichten auf, die keiner mag! **14.-23.10.** Sie beharren auf Ihrer Ansicht.
SKORPION 24.10.-2.11. Mit der Warterei auf das große Los vergeuden Sie ja bloß Ihre Zeit. Nehmen Sie das, was in der Nähe liegt! **3.-12.11.** Leider wird Ihre Kreativität nicht überall gebührend betrachtet; noch nicht. **13.-22.11.** Seien Sie nachsichtig mit sich selbst.
SCHÜTZE 23.11.-2.12. Nicht überall teilt man wohl die Ansicht, die Sie neuerdings vertreten. Sollte Sie jedoch an nichts hindern! **3.-12.12.** Überlassen Sie die Entscheidung den anderen. Dies wäre diplomatisch! **13.-21.12.** Nur keine Sorgen um Bagatellen!
STEINBOCK 22.-31.12. Eine Überraschung jagt die nächste. Doch zum Glück geraten Sie dabei ja nicht aus Ihrer Ruhe! **1.-10.1.** Ein heikles Thema sollten Sie für ein Weilchen ruhen lassen. **11.-20.1.** Es hat nicht sollen sein. Warten Sie einfach etwas ab.
WASSERMANN 21.-30.1. Zeitlich könnte es langsam knapp werden. Planen Sie lieber großzügig. Das ist auf alle Fälle besser! **31.1.-9.2.** Ihre Zusammenarbeit klappt inzwischen wie am Schnürchen. Wer hätte dies gedacht? **10.-19.2.** Eine Auszeit nehmen!
FISCHE 20.-28.(29).2. Sagen Sie die richtigen Worte zum richtigen Zeitpunkt! Dann erfüllen sich Ihre Wünsche. **1.-10.3.** Halten Sie heute weiterhin Ausschau nach einer Chance. Dass sie kommt, ist nämlich ganz sicher. **11.-20.3.** Gelassen bleiben! Wichtig.



Leserfoto

Abschied von der Sonne

„Zur richtigen Zeit am richtigen Ort“, schreibt uns Daniela Lantenhammer. Erstens, weil dieser Ort, nämlich der Gardasee, zu ihren Lieblingsplätzen gehört und zweitens, weil sie den stolzen Schwan mit ihrer Kamera genau in dem Moment fotografieren konnte, als der gerade seine Schwingen ausbreitete, um die untergehende Sonne majestätisch zu verabschieden.



Daniela Lantenhammer, München

■ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

von Ihnen. Bilder an: tz-Fotoredaktion, Paul-Heys-Str. 2-4, 80336 München, oder per E-Mail an bild@tz.de. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Warnzeichen der Schulter

Das Gemeine ist: Erste Anzeichen der Frozen Shoulder (engl.: eingefrorene Schulter) fallen kaum auf. Hier erklärt der Orthopäde Prof. Peter Diehl den Unterschied zwischen der primären und sekundären Schultersteife.



Die primäre Schultersteife beginnt mit einer unspezifischen Entzündung der Gelenkschleimhaut, deren Ursache meist nicht bekannt ist. Diabetiker sind häufiger betroffen. Das Schultergelenk hat den größten Bewegungsumfang aller Gelenke und somit Kompensationsmöglichkeiten über Schulterblatt und den

Schulter-Nackenbereich, sodass die Einschränkung oftmals im Anfangsstadium zu erkennen. Im Kernspin zeigt sich die Entzündung erst im weit fortgeschrittenen Stadium. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu zunehmenden Entzündung, ziehenden Schmerzen bis in den Oberarm und kompletter Unbeweglichkeit des

und Brustwirbelsäule therapiert, ohne die wahre Ursache der Schultersteife zu erkennen. Im Kernspin zeigt sich die Entzündung erst im weit fortgeschrittenen Stadium. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu zunehmenden Entzündung, ziehenden Schmerzen bis in den Oberarm und kompletter Unbeweglichkeit des

Schultergelenkes. Die viel seltenere sekundäre Schultersteife ist hingegen oft die Folge einer nicht sachgemäßen Nachbehandlung nach einer OP oder Verletzung, was durch Vernarbung zu einer Schrumpfung der Gelenkkapsel und Bewegungseinschränkung führt.

In der entzündlichen, akuten Phase sollte mit Kortison-Tabletten (alternativ Spritzen) die Entzündung therapiert werden. Falls dies auf-

grund von Unverträglichkeit z.B. bei Diabetes nicht möglich ist, kann alternativ eine Blutplasmatherapie mit Eigenblut erfolgen. Das Ziel ist, die Entzündung rasch zu behandeln, um eine Vernarbung der Kapsel mit Schrumpfung möglichst zu vermeiden. Erst nach Abklingen der Entzündung ist Physiotherapie empfehlenswert. In der Entzündungsphase sollte Bewegungen, die Schmerzen verursachen, und Krankengymnastik vermieden werden, da sonst die Entzündung immer wieder aufflammt.

Die Therapie kann sich bis zu einem Jahr oder länger hinziehen. Lässt sich die Beweglichkeit nicht mit konservativen Maßnahmen erreichen, kann die geschrumpfte Gelenkkapsel bzw. entsprechende Vernarbungen mit einer Gelenkspiegelung ambulant gelöst werden.

dop./Fotos: Achim Schmidt; Shutterstock



Prof. Dr. Peter Diehl
Orthopäde & Unfallchirurg
Orthopädiezentrum
München Ost (OZMO); Haar

MÜNCHNER Straßennamen

Brangänestraße

Diese Straße in Schwabing wurde 1938 nach Brangäne, einer Gestalt aus der Oper *Tristan und Isolde* von Richard Wagner benannt.

Schon gewusst?

Was genau sind Tabi-Socken?

Das sind Socken, bei denen der große Zeh abgeteilt ist. Traditionell werden weiße oder schwarze Tabi-Socken in Japan zu Zori oder Geta-Sandalen (Zehensteigsandalen) und Kimonos getragen.

Namenstag

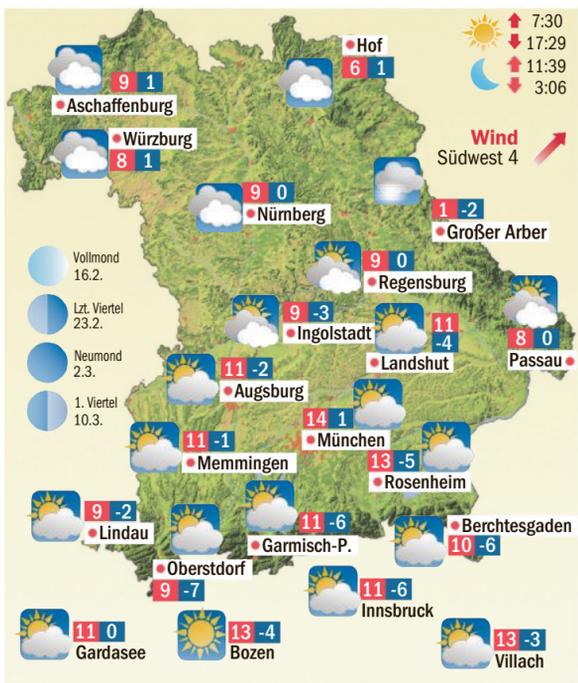
Wilhelm

Nach dem Tod des Eremiten Wilhelm von Malevalle entwickelte sich aus der Einsiedelei in Castiglione die Kongregation der Wilhelmiten. † 1157

Lösung von Seite 1

Richtig: Antwort a) Geladas (auch Dscheladas oder Blutbrustpaviane) leben ausschließlich im Hochland Äthiopiens, wo sie in Herden von bis zu 300 Tieren grasen.

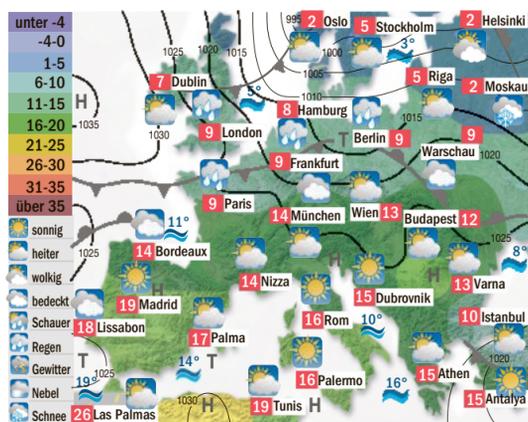
Nach Süden hin gibt es viel Sonne



Münchner Rekorde am 10.2. in München
Tag Maximum Nacht Maximum
17,2°(1899) 6,4°(2020)
Tag Minimum Nacht Minimum
-17,9°(1956) -27,4°(1956)

Biowetter
Das Wohlbefinden wird nicht ungünstig beeinflusst, die Stimmung ist meist ausgeglichen.

Autowetter
Regengüsse können im Norden den Verkehr heute behindern. Auch mit teils kräftigen Böen muss gerechnet werden.



Reisewetter

Alpensüdseite: Überwiegend heiter, trocken, 9 bis 13 Grad.
Österreich, Schweiz: Freundlich mit Sonne und dazu niederschlagsfrei, 9 bis 13 Grad.
Italien, Malta: Im Norden ein paar Wölkchen, im Süden ist es sonnig, Werte 9 bis 17 Grad.
Spanien, Portugal: Madrid sonnig, sonst wechselnd wolkig, La Coruna Regen, 15 bis 19 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Verbreitet sonnig bis heiter, wenige Wolken, 10 bis 17 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Bedeckt, Regen, 7 bis 9 Grad.

Slowenien, Kroatien: Sonnig oder heiter, von 10 bis 15 Grad.
Südf frankreich: Kaum Wolken, Bordeaux bedeckt, bis 14 Grad.
Israel, Ägypten: Am Mittelmeer fällt teils Regen, sonst Sonnenschein pur, 14 bis 21 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln ist es weitgehend heiter, Höchstwerte 16 bis 17 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Lanzarote leicht bewölkt, sonst wolkenlos, 17 bis 28 Grad.
Tunesien, Marokko: In Tunesien meist heiter, in Marokko viel Sonnenschein, 17 bis 28 Grad.



tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
 Chefredakteur: Sebastian Arbingler
 Stellf. Chefredakteur: Florian Benedikt, Mike Eder
 Verantwortlich: Lokales: Mike Eder, Uli Heichele (Stellf.)
 Produktion Lokales: Armin Geier
 Bayern: Claudia Möllers
 Kultur & TV: Michael Schleicher
 Sport: Florian Benedikt, Armin Gibis, Mathias Müller (Stellf.)
 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 Menner
 Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552
 Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222
 Anzeigen-Fax: 53 06-640/641
 Verantwortlich für Anzeigen: Daniel Schöningh
 Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
 Anzeigenpreisliste Nr. 78,
 Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
 Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 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-Heys-Str. 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.

