

Horoskop

Widder 21.–31.3. Gefühle kann man nicht auf Knopfdruck starten! Investieren Sie Aufmerksamkeit und Zeit. **1.–10.4.** Ihnen steht Ihr Sinn nach Abwechslung? Dann haben die Sterne etwas parat für Sie. **11.–20.4.** Unbekanntes Terrain ist heute angesagt.

Stier 21.–30.4. Wer weiß, wann sich Ihnen eine derartige Gelegenheit erneut bietet! Kosten Sie sie daher aus. **1.–10.5.** Neid kann für Ihre Konkurrenz eine starke Triebfeder sein. Ganz abwegig ist das nicht. **11.–20.5.** Unterbewusst ahnen Sie es doch!

Zwillinge 21.–31.5. Unwichtige Kritik! Sollten Sie jetzt nicht überbewerten. Sie wissen schon selbst, was Sie wollen. **1.–11.6.** Sie entwickeln nun mehr Dominanz, als der Partner akzeptiert. Dies kann zu Ärger führen. **12.–21.6.** Unglaublich, Ihr Schwung!

Krebs 22.6.–1.7. Sie müssen Ihr Programm den Gegebenheiten anpassen. Und den Starttermin festlegen! **2.–12.7.** Jeder weiß, was Sie können. Sie müssten nicht viel Aufhebens drum machen! **13.–22.7.** Haben Sie schon Ihren Plan parat?

Löwe 23.7.–2.8. Geben Sie Ihre Zurückhaltung auf, die Sie bislang geübt haben; so kommen Sie ja nicht vorwärts. **3.–12.8.** Von gewissen Skeptikern sollten Sie sich nur nicht aus der Ruhe bringen lassen! **13.–23.8.** Bearbeiten Sie die Sache selbst.

Jungfrau 24.8.–2.9. Weichen Sie einem Gespräch, das einiges zur Klärung beitragen kann, nicht mehr aus. **3.–12.9.** Ihr Argument war recht stichhaltig. Daran dürften sich Ihre Kontrahenten die Zähne gewiss ausbeißen. **13.–23.9.** Spontan reagieren!

Waage 24.9.–3.10. Die Ungereimtheiten nehmen zu. Das sollten Sie gar nicht länger im Raum stehen lassen! **4.–13.10.** Ihr Ehrgeiz, gepaart mit Ihren Erfolgen, verleitet Sie zum Übermut. **14.–23.10.** Wie Sie das alles machen, ist manchmal schleierhaft.

Skorpion 24.10.–2.11. Um ein Missverständnis auszuräumen, müssten Sie etwas zugeben. Was vermutlich nicht ganz leicht ist. **3.–12.11.** Halten Sie eine Verbreitung dieser Neuigkeit nun noch ein Weilchen zurück! **13.–22.11.** Knifflige Aufgaben warten auf Sie.

Schütze 23.11.–2.12. Die gute Sache sollte nun von Ihnen unterstützt werden. Im Grunde ist es eine fabelhafte Idee! **3.–12.12.** Aus dem Missgeschick einer anderen Person könnten Sie jetzt einiges für sich selbst lernen. **13.–21.12.** Gute Ausgangsposition!

Steinbock 22.–31.12. Im regelrechten Slalom versuchen Sie, Hindernissen auszuweichen. Das gelingt nun auch immer häufiger. **1.–10.1.** Bekommen Sie kalte Füße und Angst vor der eigenen Tapferkeit? Sollte nicht sein! **11.–20.1.** Planen Sie es genau.

Wassermann 21.–30.1. Im Zerrspiegel Ihrer Vorurteile haben Sie die Lage falsch eingeschätzt. Legen Sie das, in Zukunft, bitte ab. **31.1.–9.2.** Ein donnernder Applaus sollte Ihnen sicher sein, sogar von Konkurrenten. **10.–19.2.** Die Anteilnahme sollte echt sein.

Fische 20.–28.(29).2. Man kommt Ihnen mit etwas völlig Unwichtigem. Hören Sie, dennoch, aufmerksam zu. **1.–10.3.** Grund für Luftsprünge gibt es derzeit noch nicht, aber das Interesse an Ihnen wächst jetzt. **11.–20.3.** Jeder kocht ja bloß mit Wasser!



Leserfoto

Gemischtes Doppel

Unterschiedlicher könnten das weiße Zicklein und das braune Pony gar nicht sein ... das eine groß und entspannt, das andere klein und lebhaft. Und doch verbindet die beiden eine offensichtlich innige Freundschaft. Die beiden Freunde genossen friedlich und in trauter Gemeinsamkeit die Frühlingssonne in vollen Zügen und ließen sich von nichts aus der Ruhe bringen. Nicht einmal von tz-Leserin Manuela Klose, die diese Idylle in Aschau fotografiert hat.



Manuela Klose, 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-Heise-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

Weg mit dem Schulter-Schmerz!

Plötzlich auftretende stechende Schulterschmerzen, die beim Anheben des Armes stärker werden, können ein erster Hinweis auf eine sogenannte Kalkschulter sein. Warum dieses Problem zeitnah behandelt werden sollte, erklärt der erfahrene Orthopäde Prof. Dr. Peter Diehl aus Haar.



Unbehandelt kann diese Erkrankung den Betroffenen erhebliche Probleme bereiten, warnt Prof. Peter Diehl, Orthopäde spezialisiert am Orthopädiezentrum München Ost (OZMO) in Haar. Bei der Kalkschulter lagert sich in die Sehnen, die die Rotatorenmanschette umgeben, Kalk ein. Die genaue Ursache ist unklar: „Jedoch scheint es sich nicht um eine verschleißbe-

dingte Erkrankung zu handeln, da diese Verkalkung bei älteren Menschen eher seltener beobachtet wird“, so der Experte. Die Erkrankung verläuft in mehreren Phasen. An den Sehnen bildet sich Faserknorpel, der zu Kalk umgebaut wird. In der letzten Phase kann es dann zu heftigen Schmerzen kommen. Mit Sonografie und Röntgentechnik lassen sich auch verdeck-

te Kalkdepots darstellen. Im ersten Schritt geht es darum, die heftigen Schmerzen einzudämmen. Falls Tabletten zunächst nicht helfen, kann Prof. Diehl entzündungshemmende Medikamente in die Schulter spritzen. In vielen Fällen wird das Kortison sein, weil es schnell wirkt und Erleichterung verschafft. Das Medikament darf allerdings nur zurück-

haltend verwendet werden, weil es in Spritzenform zu Schäden an der Sehne führen kann. Alternativ kann bei nicht so stark ausgeprägten Entzündungen Kortison auch in Tablettenform oder auch ein nicht steroidales Antirheumatikum (NSAR) wie z.B. Ibuprofen oder Voltaren eingenommen werden. Eine sehr erfolgversprechende Therapie bietet die Stoßwelle – energiereiche Druckwellen, die die Kalkdepots auflösen. Prof. Diehl setzt dabei die sehr erfolgreiche Kom-

ination aus der radialen und der fokussierten Stoßwelle ein, die zielgerichtet Kalkdepots auflöst und anschließend Sehnen, Muskeln und Faszien lockert. Drei bis fünf Stoßwellen-Behandlungen bringen meist gute Erfolge. Die Behandlung der Kalkschulter dauert maximal drei bis sechs Monate. Als alternative Methode kommt auch die Eienbluttherapie zum Einsatz, die sich die körpereigenen, heilenden Inhaltsstoffe des Blutes zu eigen macht. Begleitend sollte auch eine Physiotherapie erfolgen.

Über 90 Prozent der Patienten werden so innerhalb eines halben Jahres beschwerdefrei. Prof. Diehl: „Nur wenn sich keine dauerhafte Besserung einstellt, sollten wir eine Operation in Schlüssellochtechnik in Erwägung ziehen.“ Diese kann ambulant durchgeführt werden.

dop/Foto: Shutterstock



Prof. Peter Diehl

Orthopäde und Unfallchirurg
Orthopädiezentrum
München Ost (OZMO); Haar

MÜNCHNER

Straßennamen

Lachenmeyrstraße

Die Straße in Waldtrudering wurde 1933 dem Schulleiter und Gemeindegeschreiber Ignaz Lachenmeyr (1862–1914) gewidmet.

Schon gewusst?

Was ist das giftigste Gift der Welt?



Das mikroskopisch kleine, stäbchenförmige Bakterium Clostridium botulinum erzeugt das giftigste Gift (Botulinum Toxin), das die Wissenschaft kennt. Schon ein Gramm davon könnte eine Million Menschen töten.

Namenstag

Elmar

Der Abt des Klosters von Lidlom forderte die strenge Einhaltung der Klosterregeln. Deshalb wurde er von rebellischen Mönchen getötet. † um 1332.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort c). Der Roman Die Pest (1947) ist einer der wichtigsten Werke des Literatur-Nobelpreisträgers Albert Camus.

Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger

Stellv. Chefredakteure: Florian Benedikt, Mike Eder

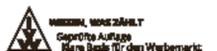
Verantwortlich: Lokales: Mike Eder, Uli Heichele (Stellv.)
Produktion Lokales: Armin Geier
Bayern: Claudia Möllers
Kultur & TV: Michael Schleicher
Sport: Florian Benedikt, Armin Gibis, Mathias Müller (Stellv.)
Gesundheit: Andreas Beez (Chefredakteur)
Service & Panorama: Klaus Heydenreich
Politik: Klaus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

Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0. Fax 53 06-552
Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222
Anzeigen-Fax: 53 06-640/641

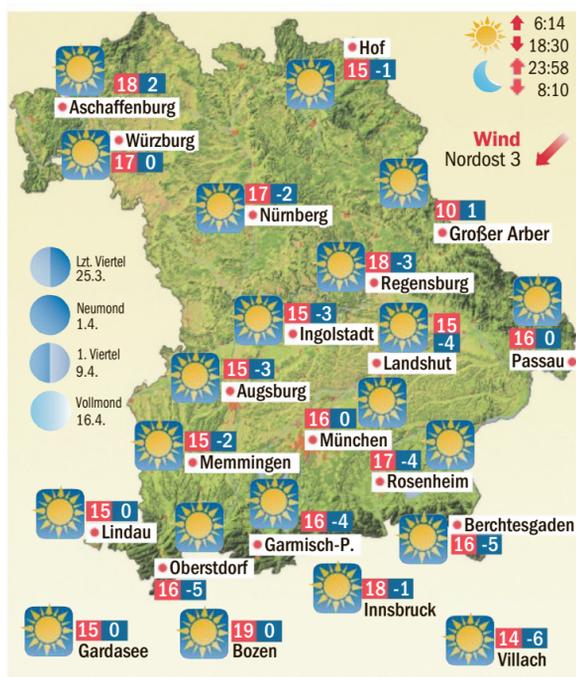
Verantwortlich für Anzeigen: Daniel Schöningh
Vertriebsleitung: Tobias Hagemann
Anzeigenpreisliste Nr. 78,
Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OV + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 frei Haus (einschließlich gesetzlicher USt.).
Samstag mit tz-Tele-Magazin.

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 Arlinger.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München

Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.



Frühlingshaft mild mit reichlich Sonne



Südbayern
Heute gibt es erneut reichlich Sonnenschein, und die Temperaturmaxima sind mit 15 bis 17 Grad frühlingshaft mild. Der schwache bis mäßige Wind weht aus Nordost bis Ost. Nachts etwas Frost, auch Nebel.

Nordbayern
Heute wird gantztägig Sonne erwartet, und mit 15 bis 18 Grad bleibt es frühlingshaft mild. Dazu weht ein teils mäßiger Wind aus Nordost.

Bergwetter
Heute ein wolkenloser Tagesstart nach klarer Nacht. Der Tag verläuft sehr sonnig, vom Saharastaub ist in der Trübung der Luft deutlich weniger zu bemerken. Die Fernsichten sind recht gut. In 2000 m um 6 Grad.

Weitere Aussichten
Morgen gibt es wieder Sonne von früh bis spät, noch etwas milder. Donnerstag viel Sonne, lockere Quellwolken.

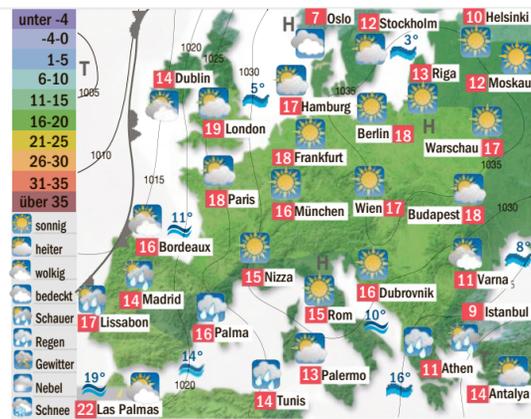
Bauernregel
Wenn im März die Kraniche ziehen, werden bald die Bäume blühen.

Nullgradgrenze: 2600 m
Schneefallgrenze: 2000 m

Münchner Rekorde
am 22.3. in München
Tag Maximum 23,7°(1990) 10,2°(1990)
Nacht Minimum -3,0°(1883) -10,7°(1899)

Biowetter
Heute besteht ein positiver Einfluss auf Wetterföhliche. Man kann konzentriert arbeiten.

Pollenflug
Heute gibt es eine schwache Belastung durch Haselpollen und eine mäßige Belastung durch Erlenpollen.



Reisewetter
Alpensüdseite: Überall sonnig und trocken, 15 bis 19 Grad.

Österreich, Schweiz: Überall freundlich mit Sonnenschein, Temperaturen 14 bis 18 Grad.

Italien, Malta: Meist freundlich, allgemein bleibt es niederschlagsfrei, 13 bis 16 Grad.

Spanien, Portugal: Meist wolzig, teilweise fällt etwas Regen, von 14 bis 18 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: In Istanbul und Athen Regen, Antalya heiter, 9 bis 16 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Heiter bis sonnig, 17 bis 19 Grad.

Slowenien, Kroatien: Sonnig oder heiter bei 11 bis 16 Grad.

Südfrankreich: Heiter bis wolzig, Temperaturen bis 16 Grad.

Israel, Ägypten: Israel teils wolzig, am Mittelmeer Schauer, 16 bis 24 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln gibt es Regenfälle, Maxima 15 bis 16 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es wird heiter bis wolzig, Werte 19 bis 22 Grad.

Tunesien, Marokko: Wolzig bis heiter, in Tunesien fällt Regen, 14 bis 22 Grad.

