

Horoskop

Widder 21.–31.3. Ihr endgültiger Durchbruch kommt in Sichtweite; geben Sie noch einmal Gas! **1.–10.4.** Sie haben im Umgang mit Geld einen guten Riecher! **11.–20.4.** Den Dreh, Ihre Energie zielstrebig einzusetzen, haben Sie, wirklich, prima raus.

Stier 21.–30.4. Jetzt beflügelt Sie das lange erwartete Endergebnis! Auf zu neuen Ufern! **1.–10.5.** Mit Ihrer Wahl hat sich der Bessere durchgesetzt. Viel Arbeit bedeutet dies! **11.–20.5.** Mehrmals mussten Sie schon anfragen. Heute endlich erhalten Sie Ihre Antwort.

Zwillinge 21.–31.5. Die zugeschlagene Tür öffnet sich wieder! Das war alles nämlich nicht so gemeint. **1.–11.6.** Glück mag nicht gezwungen werden. Dann geht es lieber wieder. **12.–21.6.** Ihr Tun wird kritischen Auges verfolgt. Das sollte Ihnen bitte klar sein!

Krebs 22.6.–1.7. Dort, wo es kriselt, sollte die Sache diskutiert werden. Es ist das beste denkbare Mittel! **2.–12.7.** Im ersten Schritt liegt der Beginn Ihres feinen Erfolgs. **13.–22.7.** Ihre Sterne könnten Sie dazu verleiten, Dinge unentschieden anzugehen.

Löwe 23.7.–2.8. Sie sollten sich nicht auf den Lorbeeren ausruhen, denn immer noch gibt es viel zu tun. **3.–12.8.** Jeder Handgriff sitzt heute! Das macht Ihnen keiner nach. **13.–23.8.** Klären Sie zuerst all das, was derzeit noch fragwürdig ist. Erst danach sollten Sie handeln.

Jungfrau 24.8.–2.9. Diplomatisches Geschick ist nötig bei einem geschäftlichen Problem. **3.–12.9.** Wo Behutsamkeit angebracht ist, erbittet man Ihre Hilfe. **13.–23.9.** Die Sache gelingt auf Anhieb. Jedoch passiert das nicht immer.

Waage 24.9.–3.10. Konfliktstoff hat sich angesammelt. In einem Gespräch könnten Sie den entschärfen! **4.–13.10.** Man will Sie mit Gerede einwickeln, aber Sie merken es. **14.–23.10.** Das, was man Ihnen da als Chance anbietet, hat leider einige Haken.

Skorpion 24.10.–2.11. Der Stress ließ sich zum Glück vermeiden. Aber es gibt viel zu tun. **3.–12.11.** Es kam, wie es kommen musste. Aber Sie schaffen es. **13.–22.11.** Überlassen Sie die Führungsposition ausnahmsweise einem anderen.

Schütze 23.11.–2.12. In einer heiklen Situation ist heute beherrschtes Eingreifen gefordert. **3.–12.12.** Stellen Sie Ihren Unmut nicht öffentlich zur Schau; wichtig! **13.–21.12.** Sie haben sich alle Möglichkeiten offengelassen. Was, wirklich, völlig richtig ist!

Steinbock 22.–31.12. Eine spontan getroffene Entscheidung stellt sich als völlig richtig heraus. **1.–10.1.** Es geht ja bloß sehr langsam voran, doch bloß für recht kurze Zeit! **11.–20.1.** Mehr als sonst üblich sind Sie nun auf Eigeninitiative angewiesen.

Wassermann 21.–30.1. Überredungskünste sind gefragt. Damit können Sie aber dienen! **31.1.–9.2.** Bitte äußern Sie Ihre Vorstellungen. Vielleicht gelingt es! **10.–19.2.** Ihre Cleverness beeindruckt bestimmte Leute in Ihrer Umgebung!

Fische 20.–28.(29).2. Man erwartet höchste Konzentration von Ihnen. Und, zudem, Ihren vollen Einsatz. **1.–10.3.** Auf die jetzt erfolgten Änderungen waren Sie zum Glück gefasst! **11.–20.3.** Eine positive Nachricht könnte eintreffen, die Ihre Pläne bereichern wird.



Leserfoto

Feste Umarmung

Beim Frühlingsspaziergang durch Harlaching ist Werner Lube an einem seltsamen Gewächs vorbeigekommen. Fest umschlungen hat sich der Baum diese Straßenlampe mit der Nummer 10 in der Klausener Straße praktisch einverleibt. Wer weiß, wie viele Jahre der Baum bis jetzt dafür gebraucht hat? Dem Lampenmast scheint die feste Umarmung aber nichts auszumachen, deshalb ist an eine „Erlösung“ wohl nicht so schnell zu denken!



Werner Lube
Neuried

» 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

Die häufigsten Schulter-Probleme

Das sogenannte Impingement-Syndrom ist das mit Abstand häufigste Beschwerdebild der Schulter. Dabei handelt es sich nicht um eine Erkrankung selbst, sondern es ist ein Symptom, das eine Vielzahl von Ursachen haben kann. Welche das sind und welche Menschen gefährdet sind, erläutert Orthopäde Professor Peter Diehl vom OZMO Haar.



Anatomisch gesehen ist der Platz unter dem Schulterdach begrenzt. Ständiges Quetschen und Reiben des Schleimbeutels oder der darunterliegenden Sehnen führt zu Entzündungen, die chronisch werden können. Verkalkungen, angeborene anatomische Varianten des Schulterdaches und Knochenanbauten können ebenfalls ein Impingement hervorrufen. Sportler,

die Überkopf- oder Wurfsporarten betreiben, haben ein höheres Risiko. Auch Berufsgruppen wie Maler, Lackierer oder Friseur sind eher betroffen. In fortgeschrittenen Stadien kann es zur Schädigung der sogenannten Rotatorenmanschette kommen. Dabei handelt es sich um Probleme an den vier Sehnen, die das Schultergelenk führen und – vereinfacht er-

klärt – den Oberarmkopf in der Pfanne halten. Wenn diese Sehnen dann gerissen sind, gerät das ganze System noch mehr aus dem Gleichgewicht. Es kommt zu einer sich selbst verstärkenden Verschlechterung des Impingements. Auch muskuläre Dysbalancen – wenn also Muskeln und Sehnen zu schwach sind, um den Kopf in der Pfanne zu führen – kann ein Im-

pingement hervorrufen. Die klassische Symptomatik kommt schleichend ganz ohne Unfall daher. Die Schmerzen treten beim Abheben des Armes auf und werden auf den Oberarm projiziert. Die Patienten können oftmals auf dieser Schulter nicht mehr schlafen. Drehbewegungen, wie in die Jacke schlüpfen oder das Parkticket bei der Ausfahrt mit ausgestrecktem Arm in den Automaten stecken, sind äußerst schmerzhaft. Zur Diagnostik gehört neben der körperlichen Untersuchung eine

Sonographie, ggf. Röntgen und immer auch die Kernspintomographie, um das Ausmaß des Schadens und die Ursache zu diagnostizieren. Die Therapie steht auf zwei Säulen: Im ersten Schritt muss stets die Entzündung therapiert werden. Im zweiten Schritt empfehlen sich je nach Verschleiß der Sehnen oder sonstiger Ursachen Behandlungen mit Hyaluron, Eigenblut sowie die Stoßwellentherapie. Das alles sind Behandlungen, die auf biologische Weise die Heilung beschleunigen können. Parallel dazu müssen – wenn die Entzündung abgeklungen ist – Muskulatur und Sehnen so aufgebaut werden, dass der Kopf wieder in der Pfanne zentriert wird. Dabei kommt spezialisierten Physiotherapeuten mit einem gezielten Muskelaufbauprogramm eine zentrale Bedeutung zu. dop/Foto: Shutterstock; Schmidt



Prof. Peter Diehl
Unfallchirurg und Orthopäde
Orthopädiezentrum
München-Ost (OZMO); Haar

MÜNCHNER Straßennamen

Jacobistraße

Die Straße in Bogenhausen wurde 1931 dem deutschen Philosophen Friedrich Heinrich Jacobi (1743–1819) gewidmet.

Schon gewusst?

Was ist ein Haka?



Haka ist ein ritueller Tanz der Maori aus Neuseeland. Übersetzt bedeutet das Wort Tanz oder Lied mit Tanz. Mit drohenden Gebärden, furcht-einflößenden Blicken und Gesängen sollen Feinde abgeschreckt werden.

Namenstag

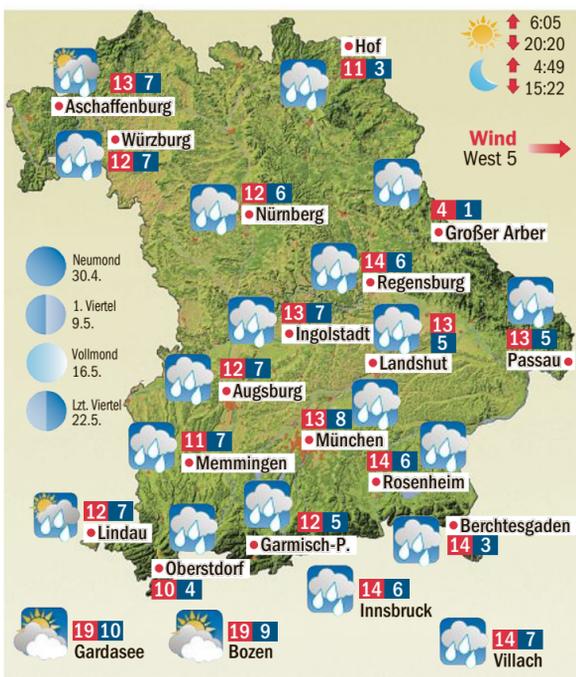
Helene

Helene Leuther, eine Schwester des Dritten Ordens, lebte nach der Regel des hl. Franziskus in Aachen. Sie lebte asketisch und starb 1662.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Lösung b). „Mea culpa“ ist Teil des Schuldbekenntnisses (Confiteor), das am Anfang jeder katholischen Messfeier gesprochen wird.

Meist stark bewölkt und verbreitet Regen



Südbayern

Heute bleibt es überwiegend bedeckt oder stark bewölkt, und es fällt überall Regen. Höchstwerte zwischen 11 und 14 Grad. Zeitweise stark böig auffrischender Wind, nach Nordosten hin ist er abnehmend.

Nordbayern

Heute bei starker Bewölkung verbreitet Regen, dabei auch einzelne eingelagerte Gewitter. Höchstwerte 10 bis 14 Grad. Frischer Westwind.

Bergwetter

Nach wechsellnd bewölkt und oft trockenem Tagesbeginn im Norden sowie inneralpin ziehen heute wieder vermehrt Schauerwolken auf. Spätestens am späten Vormittag Wolken und Schauer. In 2000 m um 5 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen noch viele Wolken und im Tagesverlauf vereinzelt Schauer und Gewitter. Am Donnerstag viel Sonne.

Bauernregel

Der April windig und trocken macht alles Wachstum stocken.

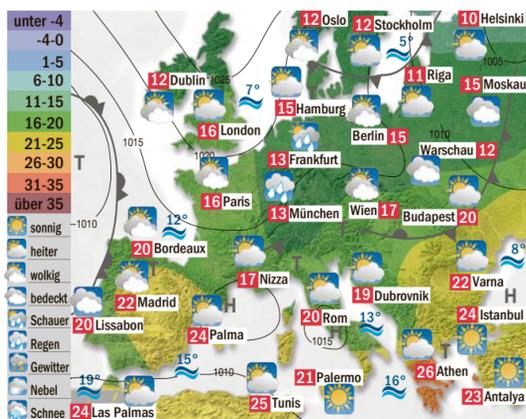
Münchener Rekorde
am 26.4. in München
Tag Maximum 26,5° (1969) Nacht Minimum 12,0° (1885)
Tag Minimum 4,2° (1967) Nacht Minimum -4,1° (1955)

Biowetter

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

Pollenflug

Es besteht eine mäßige bis starke allergene Belastung durch den Flug von Birkenpollen.



Reisewetter

Alpensüdseite: Meist wechselnd wolzig, 18 bis 20 Grad.
Österreich, Schweiz: Stark bewölkt, Regenfälle, Ostösterreich wolzig, 12 bis 17 Grad.
Italien, Malta: Wechselnd wolzig, Malta heiter, Sizilien oft wolkenlos, von 18 bis 23 Grad.
Spanien, Portugal: Spanien verbreitet heiter, Nordwesten Regen, Werte 18 bis 22 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Leicht bewölkt, Istanbul und Zypern sonnig, 23 bis 27 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Häufig wolzig, 13 bis 14 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter bis wolzig, Schauer, bis 21 Grad.
Südfrankreich: Meist freundlich, von 17 bis 21 Grad.
Israel, Ägypten: Heiter, oft auch wolkenlos, trocken, Temperaturen 26 bis 39 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln nur leicht bewölkt, Höchstwerte 19 bis 24 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Heiter bis wolzig, Höchstwerte 21 bis 24 Grad.
Tunesien, Marokko: Freundlicher Mix aus Sonne und Wolken, 20 bis 25 Grad.



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 Mennert

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 + OVB + 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.

WISSEN, WAS ZÄHLT
Geprüfte Auflage
Klare Basis für den Werbericht