

## Horoskop

**Widder 21.–31.3.** Besonnenheit ist heute das Gebot der Stunde. Ihr Rücktritt steht keineswegs zur Debatte! **1.–10.4.** Man will Sie aufs Glatteis führen, doch derlei Ansinnen durchschauen Sie zum Glück recht schnell. **11.–20.4.** Eventuell nun das große Los!

**Stier 21.–30.4.** Vorsicht ist geboten. Versprechen Sie nicht mehr, als Sie halten können. **1.–10.5.** Holen Sie ein paar Erkundigungen ein. Leider kommt ein interessanter Hinweis zu spät. **11.–20.5.** In Ihrer Umgebung tun sich bestimmte und interessante Dinge!

**Zwillinge 21.–31.5.** Eine Wiederholung sollten Sie ablehnen. Denn dieses hieße, den Bogen zu überspannen! **1.–11.6.** Man will Ihnen die Schuld in die Schuhe schieben, aber dagegen wehren Sie sich heute mit Erfolg. **12.–21.6.** Die Lösung liegt ziemlich nahe.

**Krebs 22.6.–1.7.** Positive Reaktionen waren ja zu erwarten, aber dass man Sie derart lobt, hätten Sie kaum gedacht! **2.–12.7.** Greifen Sie beherzt zu, denn solch eine Auswahl finden Sie so schnell nicht mehr. **13.–22.7.** Ihr Tipp erweist sich als einzig richtiger.

**Löwe 23.7.–2.8.** Es wäre falsch, in einer Angelegenheit auf Ihrer Meinung zu beharren. Zeigen Sie sich ein wenig flexibler. **3.–12.8.** Der Dauerstress der vergangenen Tage ebbt ab. Sie können wieder an sich denken! **13.–23.8.** Es ist schon einiges erreicht!

**Jungfrau 24.8.–2.9.** Eine unerwartete Schwierigkeit ist aufgetaucht. Die ist nicht wirklich ein Problem für Sie! **3.–12.9.** Etwas, woran Sie keine Freude mehr zu haben glaubten, macht Ihnen jetzt jedoch wieder Spaß. **13.–23.9.** Die Mühen werden belohnt!

**Waage 24.9.–3.10.** Richten Sie Ihre Ambitionen bitte wieder auf all jene Dinge, die Sie voranbringen. **4.–13.10.** Aus einer Angelegenheit, die nicht so glücklich verlaufen ist, haben Sie gelernt. So soll es ja auch sein! **14.–23.10.** Urlaubsreif? Gar kein Wunder.

**Skorpion 24.10.–2.11.** Ihr Ziel ist so nicht zu erreichen. Ändern Sie Ihre Methode, dann dürfte es Ihnen gelingen! **3.–12.11.** Die Chance, Ihrem Leben jetzt einen Neubeginn zu geben, sind nun hervorragend. **13.–22.11.** Ein Erfolg ist inzwischen sehr wahrscheinlich.

**Schütze 23.11.–2.12.** Jemand lässt offenbar seinen Frust an Ihnen aus? Dem sollten Sie dringend einen Riegel vorschieben. **3.–12.12.** Das umgehende Erledigen einer wichtigen Arbeit ist jetzt unbedingt angesagt. **13.–21.12.** Turbulenzen? Sind gar kein Problem.

**Steinbock 22.–31.12.** Ein gewisses finanzielles Polster haben Sie nun. Damit lässt es sich ganz gut leben, oder? **1.–10.1.** Nutzen Sie die Gunst der Stunde! Auf der Karriereleiter können Sie heute einen Schritt tun. **11.–20.1.** Jene Dauerbelastung hat ein Ende!

**Wassermann 21.–30.1.** Ihre Chance auf einen baldigen Erfolg ist recht gut. **31.1.–9.2.** Gewisse Aufgaben, die zu erledigen waren, sind heute abgehakt. **10.–19.2.** Wozu alte Geschichten aufwärmen?

**Fische 20.–28.(29).2.** In der Kürze liegt die Würze! Streichen Sie deshalb ein paar Punkte Ihrer Liste. **1.–10.3.** Die neue Aufgabe ist zeitraubend. Versuchen Sie daher, Ihre Vorgehensweise neu zu definieren! **11.–20.3.** Machen Sie sich bitte selbst ein Bild!



Leserfoto

## Ultimativer Spartipp

In diesen Zeiten sollen wir ja alle sparen – und ganz besonders Energie. Das ist notwendig und macht auch Sinn. Dabei sind der Fantasie natürlich keine Grenzen gesetzt, wie der nicht ganz ernst gemeinte Spartipp unserer Leserin Gisela Kraus beweist. Ihr Mann, DJWoiferl, hat die Idee seiner Frau schon mal getestet und sein Fazit lautet: „Das kalte Wasser ist überhaupt kein Problem. Ich zieh mir beim Baden dann einfach mehr an!“



Gisela und Woiferl Kraus, Unterschleißheim

» 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

# Schulderschmerzen sind Warnsignale

Wenn Schultern schmerzen, sollte man zeitnah einen Termin beim Orthopäden ausmachen. Denn bestimmte Schmerzen sind Warnsignale für schlechtere Prozesse, die oft behandelt werden können, bevor ein größeres Problem entsteht. Der Orthopäde Professor Peter Diehl vom Orthopädiezentrum Haar (OZMO) erklärt, worauf man stets achten sollte:



Für Patienten ist es oft schwierig festzustellen, wo die Ursachen der Beschwerden liegen. Denn Schulderschmerzen können viele Ursachen haben. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen akuten und chronischen Schulderschmerzen. Akute Schulderschmerzen gehen oft auf Verletzungen bzw. Überlastungen bei Sport, Garten- oder Hausarbeit zurück. Von chronischen

Schulderschmerzen spricht man, wenn sie länger als drei Monate andauern. Sie sind oft die Folge von Verletzungen oder abnutzungsbedingten Veränderungen. Nach Stürzen auf die Schulter bzw. den ausgestreckten Arm sind die Schmerzen meist so groß, dass Betroffene sofort zum Orthopäden gehen. Häufig werden Sehnenrisse, Schäden am Schulter-Eckgelenk

oder Brüche des Oberarmkopfes festgestellt. Diese sind bei den Jüngeren oftmals nur als Haarrisse zu erkennen und müssen nicht operiert werden. Sie sorgen aber für starke Schmerzen beim Abstreifen des Armes. Durch Bänderrisse entsteht ein punktueller Druckschmerz. Bei chronischen Beschwerden wie z. B. Arthrosen des Schulter-Eckgelenkes spü-

ren Sie die Schmerzen typischerweise beim Tragen des Rucksackes an derselben Stelle.

Dumpe Schmerzen im Bereich der vorderen Schulter, die in die Achselhöhle ziehen und mit Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen bei Überkopparbeiten einhergehen, sind Hinweise auf eine beginnende Schultergelenk-arthrose bzw. Schultersteife. Das liegt an der begleitenden Kapselentzündung bei beiden Erkrankungen.

Schulderschmerzen, die in Nacken oder Schulterblätter aus-

strahlen, können auf Muskelverspannungen hinweisen. Aber: Auch Schäden im Bereich der Halswirbelsäule müssen in Betracht gezogen werden. Bei Beschwerden nahe der Schulterblätter können die Ursachen im Bereich der Sehnen im Schultergelenk bzw. der Brustwirbelsäule selbst liegen.

Bewegungsabhängige Schmerzen mit Ausstrahlung in den Oberarm deuten auf eine Schleimbeutelentzündung der Schulter hin. Dahinter steckt oft ein Schulter-Engpasssyndrom (Impingement-syndrom). Ein ähnliches Beschwerdebild ergibt sich bei Entzündungen der Sehnen unter dem Schulterdach (Supraspinatussehne) oder auch bei Verkalkungen. Vor allem in chronischen Fällen äußern sich die Beschwerden eher wie ein Muskelkater und nicht klassisch als Entzündungsschmerz. doop/ Foto: Shutterstock/Schmidt



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

## MÜNCHNER Straßennamen

### Ortlindestraße

Die Straße in Bogenhausen wurde 1935 nach Ortlinde, einer der Walküren in Richard Wagners Oper *Die Walküre*, benannt.

## Schon gewusst?

Woher stammt der Name Osram?



Der Name Osram ist ein sogenanntes Kofferwort, weil es sich aus Teilen zweier Wörter zusammensetzt, nämlich aus Osmium und Wolfram – zwei wichtigen Bestandteilen bei der Glühbirnenproduktion.

## Namenstag

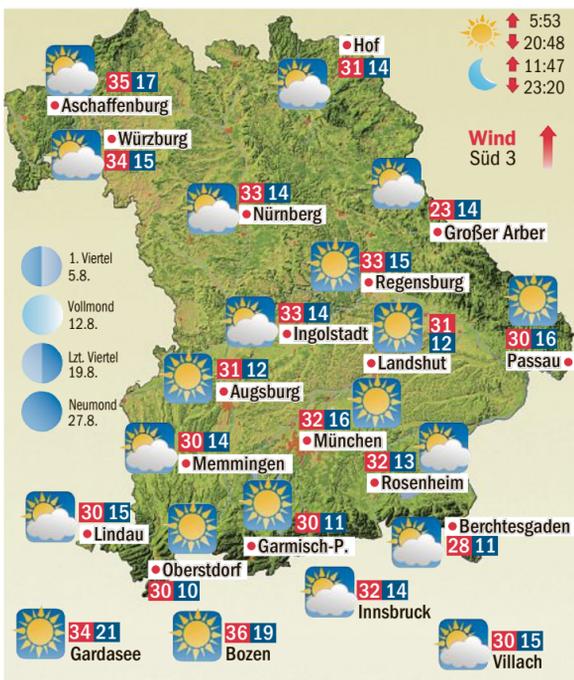
### Benno

Der Domherr in Straßburg ließ sich 906 mit Gefährten am Grab von Meinrad als Einsiedler nieder. König Heinrich I. befahl ihm zum Bischof von Metz.

## Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort b). Die Republik Kongo (Hauptstadt Brazzaville) wird oft verwechselt mit der Demokratischen Republik Kongo (Kinshasa).

## Sonnig und sehr heiß, einzelne Wolken



### Südbayern

Heute wird es wieder überwiegend sonnig, teils wolkenlos und meist niederschlagsfrei. Örtlich ziehen ein paar Quellwolken auf. Sehr heiß mit Maxima von 28 bis 33 Grad. Schwacher bis mäßiger Wind.

### Nordbayern

Heute oft sonnig, gebietsweise ein paar Quellwolken oder hohe Wolken. Vielerorts heiß mit 31 bis 35 Grad. Schwacher bis mäßiger Wind.

### Bergwetter

Heute verstärkt sich der Hochdruckeinfluss, somit bietet sich verbreitet einwandfreies Bergwetter. Vor allem entlang des Alpenhauptkamms und im Süden bilden sich stärkere Haufenwolken. In 2000 m um 19 Grad.

### Weitere Aussichten

Morgen viel Sonne. Über dem Bergland einige Quellwolken. Freitag Einiges an Sonne. Später Quellwolken.

### Bauernregel

August soll sein ein Augentrost, macht zeitig Korn und Most.

### Münchner Rekorde

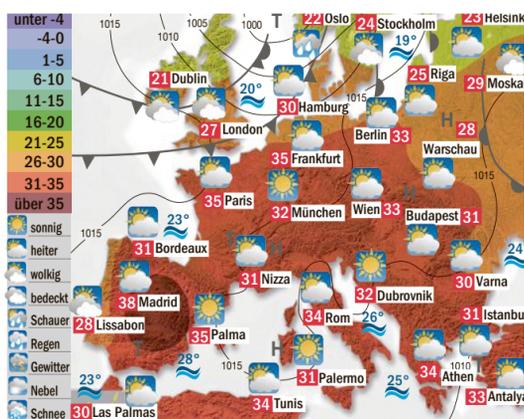
am 3.8. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
34,2°(1921) 21,0°(1921)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
12,5°(1983) 6,3°(1945)

### Biowetter

Bei hohem und auch bei niedrigerem Blutdruck sollte man sich kreislaufschonend verhalten.

### Pollenflug

Heute treten schwache bis mäßige Konzentrationen von Gräserpollen und Beifußpollen auf.



### Reisewetter

**Alpensüdküste:** Heiter oder auch sonnig, 32 bis 36 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Es ist meist freundlich, dabei niederschlagsfrei, 30 bis 35 Grad.  
**Italien, Malta:** Heiter oder wolkenlos mit Sonne, im Norden Regen, von 31 bis 36 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Häufig wolkenlos, in Südsüdspanien stärker bewölkt, 22 bis 38 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Häufig strahlende Sonne, selten Wolken, 29 bis 36 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Allgemein heiter, 28 bis 33 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Heiter, teils sonnig, 25 bis 34 Grad.  
**Südfrankreich:** Heiter, niederschlagsfrei, 31 bis 34 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Meist heiter oder auch wolkenlos mit viel Sonne, 30 bis 42 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln meist sonnig, Tageshöchstwert 34 bis 35 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** E hier meist heiter und trocken. Maxima 25 bis 32 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Marokk leicht bewölkt, Tunesien meist heiter, 27 bis 34 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 Geiser, Bayern & Magazin: Stefan Sessler, Katrin Woitsch (Stellv.)  
Kultur & TV: Michael Schleicher  
Sport: Florian Benedikt, Klaus Heydenreich (Stellv.), Mathias Müller (Stellv.)  
Gesundheit: Andreas Beez (Chefredakteur)  
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 + OV + t).  
Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher UStL).  
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.