

Horoskop

**Widder 21.-31.3.** Erstaunlich, wie sehr sich vieles verändert hat. Entsprechend sollten Sie umdisponieren! **1.-10.4.** Ab sofort dürfen Sie sich entspannt zurücklehnen und Bilanz ziehen. Die kann sich wirklich sehen lassen. **11.-20.4.** Achtung! Eine Premiere!  
**Stier 21.-30.4.** Beschäftigen Sie sich eindringlich mit Ihren finanziellen Angelegenheiten. Denn neue Geldquellen winken! **1.-10.5.** Im Beruf bekommen Sie mehr Freizeit. Nutzen Sie es aus! **11.-20.5.** Mehr Anpassungsbereitschaft!  
**Zwillinge 21.-31.5.** Keine Angst, bald sind Sie Herr der Lage. Sie müssen sich selbst etwas mehr Zeit geben. **1.-11.6.** Was Sie damals an Selbstbewusstsein zu wenig hatten, das haben Sie heute im Überfluss! **12.-21.6.** Begegnen Sie heute dem Gegendruck!  
**Krebs 22.6.-1.7.** Eine Äußerung hat man missverstanden. Kein Wunder also, dass es fast zum Streit kam! **2.-12.7.** Ihre Hoffnungen sind berechtigt. Das wird sich in Kürze herausstellen. **13.-22.7.** Es herrschen gute kosmische Einflüsse. Optimistisch sein!  
**Löwe 23.7.-2.8.** Wenn Sie jetzt nicht handeln, vergeblich Sie Ihre Chance. Und das wäre schade! **3.-12.8.** Der Leistungsabfall muss Sie nicht ängstigen. Es ist ganz natürlich und nur vorübergehend. **13.-23.8.** Sie haben da absolut richtig kalkuliert!  
**Jungfrau 24.8.-2.9.** Auf Ihrem Zettel steht sehr viel, was erledigt werden soll. Hoffentlich schaffen Sie es auch alles! **3.-12.9.** Werden Sie bitte nicht leichtsinnig ob Ihrer Erfolge. Genaue Planung ist weiterhin das A und O. **13.-23.9.** Hängen Sie Konkurrenten ab!  
**Waage 24.9.-3.10.** Eine Ungereimtheit klärt sich auf. Sie sehen, dass Ihre Bedenken völlig grundlos gewesen sind. **4.-13.10.** Die Weisung einer Person gibt Ihnen zu denken, aber sie hat sehr reale Hintergründe! **14.-23.10.** Lassen Sie sich bitte nichts aufschwätzen!  
**Skorpion 24.10.-2.11.** Es bringt nichts, auf die sture Masche umzuschalten. Die anderen durchschauen Sie sehr rasch. **3.-12.11.** Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf Ihr Glück. Das könnte auch mal ins Auge gehen. **13.-22.11.** Sie stehen nun im Mittelpunkt!  
**Schütze 23.11.-2.12.** Bei einer geschäftlichen Verhandlung treffen Sie exakt den richtigen Ton. Das hat positive Auswirkungen. **3.-12.12.** Ein Missverständnis sorgt für Verwirrung. Schaffen Sie es nur rasch aus der Welt! **13.-21.12.** Ein Angebot möglichst annehmen!  
**Steinbock 22.-31.12.** Ihr energischer und kompromissloser Sparkurs trägt mittlerweile schon die ersten Früchte! **1.-10.1.** Knüpfen Sie neue Kontakte. Sie werden überrascht sein, was sich an Interessantem ergibt! **11.-20.1.** Ein schneller Entschluss ist gefordert.  
**Wassermann 21.-30.1.** Aus den momentanen roten Zahlen kommen Sie bald wieder heraus. Kein Grund, besorgt zu sein. **31.1.-9.2.** Tun Sie, was Sie nicht lassen können! Ihre Sterne müssten Sie dabei unterstützen. **10.-19.2.** Prüfen Sie ein Angebot möglichst genau.  
**Fische 20.-28.(29).2.** Sehen Sie das Problem, das Sie stark beschäftigt, doch auch mal aus einem völlig neuen Blickwinkel. **1.-10.3.** Es gilt jetzt, Prioritäten zu setzen. Überlegen Sie, was Sie zuerst tun möchten! **11.-20.3.** Ihr Vorsprung hat sich nun vergrößert.



Leserfoto

Immer weiter lächeln

Trotz der Hitze und lang anhaltender Trockenheit gibt es auf diesem Sonnenblumenfeld in der Nähe von Eglfling im Landkreis Passau noch ein Exemplar, das den Kopf nicht hängen lässt und immer noch lächelt, obwohl seine Blütenblätter schon wie zerzauste Haare aussehen. Unserem Leser Frido Denzler jedenfalls hat die tapfere Sonnenblume ein Lächeln ins Gesicht gezaubert und unseren Lesern hoffentlich auch!



Frido Denzler, Garching

» 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-Heuse-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

Therapien gegen Sehnenentzündung

Sie haben speziell im vorderen Bereich der Schulter punktuell Schmerzen, die zum Teil in die Tiefe des Schultergelenkes oder in den Bizeps ausstrahlen? Das sind typische Anzeichen einer Schädigung oder Entzündung der Bizepssehne. Wie sie entsteht und warum sie oft übersehen wird, erklärt der Münchner Orthopäde Professor Peter Diehl.



Ursachen der Bizepssehnenentzündung oder -schädigung sind andauernde Fehlhaltungen, Verletzungen und Fehlbildungen. Die obere lange Bizepssehne (LBS) läuft vom Bizepsmuskel über den vorderen Teil des Schultergelenkes bis an die Gelenkpfanne. Dieser Weg führt durch einen sehr engen Knochenkanal, sodass die Sehne oft größerer Reibung aus-

gesetzt ist. Sie kann anschwellen und sich entzünden. Im Laufe der Jahre können sich Fasern aufreiben, bis die Sehne zuletzt ein- und abreißt. Außerdem können sich die schützenden Bänder über die Jahre ausdehnen und einreißen. So kommt es zur Lockerung bis hin zum Herauspringen der Bizepssehne (Bizepssehnen-Luxation bzw. Pulleyläsion).

Vor allem die Lockerung ist oft in der Bildgebung des MRT aufgrund des sehr feinen Halteapparates nur schwer zu diagnostizieren. Da die Bizepssehne anatomisch in direkter Nachbarschaft zu der Supraspinatussehne und dem Schleimbeutel unter dem Schulterdach liegt und diese ebenfalls oft mitgeschädigt oder entzündet sind, kann die Bizepssehnenauslocke-

konservativ noch sehr gut therapieren mit anti-entzündlichen Medikamenten, Injektionen sowie Physiotherapie. Bei einem chronisch entzündlichem Geschehen ist es stets ein Versuch wert, die Entzündung mit Hyaluronsäure oder Eigenbluttherapie zu stoppen. Cortison für die Entzündungshemmung sollte nur sehr zurückhaltend eingesetzt werden, da hierdurch zwar die Entzündung, aber eben auch die Regeneration der Sehne unterdrückt wird und so eine weitere Schädigung sehr wahrscheinlich ist. Bei nicht konservativ therapierbaren Teilrisen oder Instabilitäten kann die Bizepssehne auch in einer ambulanten Schlüsselloch-Operation mit wenig Aufwand wieder fixiert oder der entzündete Bereich gelöst werden. Diese Therapie hat eine gute Prognose. Fotos: Achim Schmidt, Shutterstock



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

MÜNCHNER Straßennamen

Paul-Heuse-Straße

Die Straße nahe des Hauptbahnhofs wurde nach dem deutschen Schriftsteller Paul Johann Ludwig von Heuse (1830-1914) benannt.

Schon gewusst?

Welcher Raubvogel ist am stärksten?



Als stärkster Greifvogel der Welt gilt die Harpyie. Die Krallen der Raubvögel aus den tropischen Wäldern Süd- und Mittelamerikas sind größer als Bärenzähne und so stark wie das Gebiss eines Rottweilers.

Namenstag

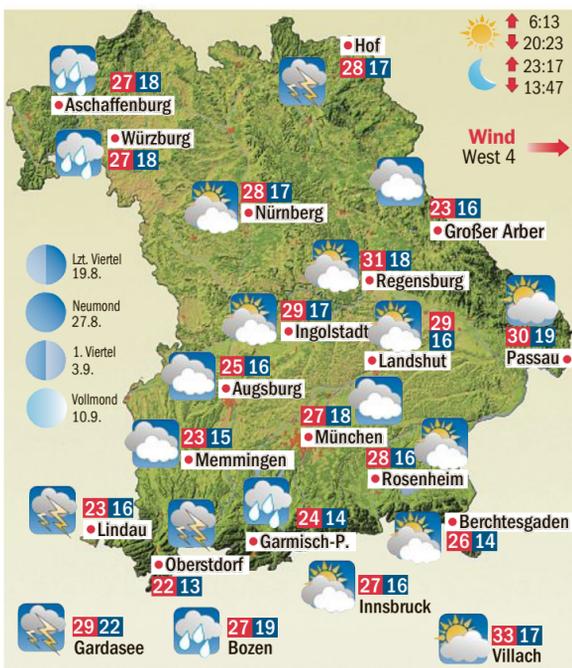
Helena

Helena war die Mutter Konstantins und eine Vorkämpferin des Christentums. Sie ist u. a. Schutzheilige gegen Blitz und Feuer. † 330

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort d). „Die Nase“ ist eine fantastische Erzählung des russischen Dichters Nikolai Gogol aus dem Jahre 1836.

Wenig Sonne, Schauer und Gewitter



Südbayern

Der Himmel zeigt sich heute meist bedeckt, die Sonne lässt sich eher selten blicken. Anfangs nur vereinzelt Schauer und Gewitter, am Nachmittag verstärken sich Häufigkeit und Intensität. 22 bis 30 Grad.

Nordbayern

Heute ist es überwiegend stark bewölkt, in Niederbayern scheint noch öfter die Sonne. Schauer und teils kräftige Gewitter. 27 bis 31 Grad.

Bergwetter

Heute ist die Alpennordseite mit Südföhn wetterbegünstigt und überwiegend sonnig, wobei vermehrt Wolken aufziehen. Ab dem späteren Nachmittag sind Gewitter möglich. Im Süden Regen. In 2000 m 17 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen bei starker Bewölkung kräftiger gewittriger Regen. Samstag aufgelockert, dann Gewitterschauer.

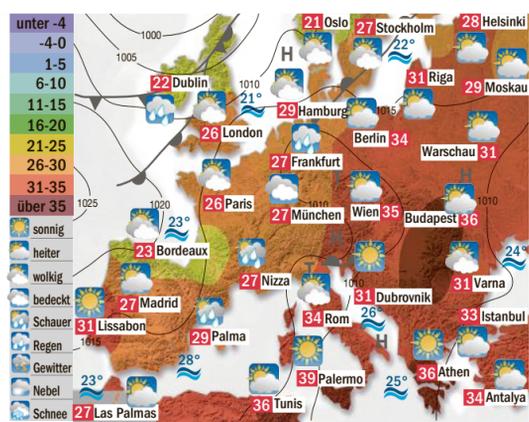
Bauernregel

Wetter es viel im Monat August, du nassen Winter erwarten musst.

**Münchner Rekorde**  
am 18.8. in München  
Tag Maximum 35,2°(1892) 18,2°(1892)  
Tag Minimum 15,3°(1972) 6,0°(1930)

**Biowetter**  
Bei hohem und auch bei zu niedrigem Blutdruck sollte man sich kreislaufschonend verhalten.

**Pollenflug**  
Für Allergiker besteht eine schwache bis mäßige Belastung durch Beifuß. Schwacher Gräserpollenflug.



Reisewetter

**Alpensüdseite:** Regenschauer und Gewitter, 23 bis 29 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Oft heiter mit viel Sonne, in der Schweiz Gewitter, von 23 bis 35 Grad.  
**Italien, Malta:** Viel Sonnenschein, in der Poebene Gewitterschauer, von 27 bis 39 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Überwiegend heiter oder wolkenlos, Temperaturen 21 bis 31 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Sonnenschein pur, überall niederschlagsfrei, 31 bis 37 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Örtliche Gewitter, 24 bis 26 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Meist heiter, trocken, 25 bis 34 Grad.  
**Südfrankreich:** Wolzig, örtlich Regenschauer, 23 bis 27 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Es bleibt heiter, Südägypten wolkenlos, Tageshöchstwerte 32 bis 41 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf Ibiza heiter, auf Mallorca örtliche Regenschauer, von 29 bis 30 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Es ist heiter bis wolzig und niederschlagsfrei, 24 bis 29 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Freundlicher Mix aus Sonne und Wolken, trocken, 27 bis 48 Grad.



**tz** 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 & Magazin: Stefan Sessler, Katrin Woltsch (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 + tz).  
 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-Heuse-Straße 2-4, 80336 München.  
 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 Werbemarkt