

Horoskop

Widder 21.–31.3. Beruflich wissen Sie ganz konkret, was Sie wollen. Privat gilt dies nicht so unbedingt! **1.–10.4.** Da hat man Ihnen einige Verpflichtungen aufgebürdet. Allerdings schaffen Sie alles **11.–20.4.** Jetzt mal endlich wieder ruhigeres Fahrwasser!

Stier 21.–30.4. Sie müssen zwar tüchtig kämpfen, doch im Endeffekt wird sich dies gewiss für Sie lohnen. **1.–10.5.** Suchen Sie sich jemanden, der Sie unterstützt; sonst wächst Ihnen die Arbeit bald über den Kopf. **11.–20.5.** Die Resultate liegen jetzt vor.

Zwillinge 21.–31.5. Akzeptieren Sie eine Angelegenheit, die ohnehin nur schwerlich zu ändern wäre. Sparen Sie sich die Sorgen! **1.–11.6.** Mit einem pauschalen Urteil tun Sie jetzt niemandem einen Gefallen! **12.–21.6.** Bitte zürnen Sie nun nicht weiter.

Krebs 22.6.–1.7. Wahrscheinlich ist, dass sich eine Sorge in Luft auflöst. Die Sterne sprechen eine klare Sprache! **2.–12.7.** So souverän ist niemand! Lassen Sie sich also heute bloß nicht bluffen. **13.–22.7.** Wie Sie sehen gibt es auch noch Wunder!

Löwe 23.7.–2.8. Sie hatten auf Zeit gespielt. Nach Ablauf derselben stellen Sie garantiert fest, dass das so korrekt war. **3.–12.8.** Die Taktik ist zu durchsichtig. Denken Sie darüber nach, sie alsbald zu ändern! **13.–23.8.** Ihr Arbeitsstil hat manche Vorteile.

Jungfrau 24.8.–2.9. Mit ein bisschen Geschick können Sie nun eine lästige Pflicht elegant umgehen. **3.–12.9.** Sie kennen mehr, als jemand erwartet. Diesen insgeheimen Vorteil sollten Sie für sich zu nutzen wissen. **13.–23.9.** Sie sind da zu leichtgläubig.

Waage 24.9.–3.10. Für Ihr persönliches Wohlergehen nehmen Sie sich zu selten Zeit. Dies sollten Sie schnell ändern. **4.–13.10.** Verlangen Sie Toleranz! Sie selbst sind ja schließlich auch bereit, sie zu gewähren. **14.–23.10.** Differenzen? Sind schnell vorüber!

Skorpion 24.10.–2.11. Nehmen Sie eine Einladung nur dann an, wenn Sie auch wirklich beabsichtigen, ihr folgen zu wollen. **3.–12.11.** Keine Bange, bitte! Sie wissen doch, dass andere auch bloß mit Wasser kochen. **13.–22.11.** Wert auf Sorgfalt zu legen ist richtig.

Schütze 23.11.–2.12. Sie haben einige Eisen im Feuer. Das ist zwar gut, doch Sie können sich da verzetteln. **3.–12.12.** Eine Aussprache würde neue Hoffnungen wecken. Gehen Sie jedoch möglichst behutsam vor. **13.–21.12.** Immer fein optimistisch bleiben.

Steinbock 22.–31.12. Für eine Kurskorrektur ist die Zeit zu knapp. Setzen Sie neu an! Der Neustart wäre am besten. **1.–10.1.** Ein schüchterner Wunsch ist kein Ultimatum; niemand will Sie unter Druck setzen heute! **11.–20.1.** Noch ist es gar nicht zu spät.

Wassermann 21.–30.1. Meistens ist es so, dass das, was man sich wünscht, dann wahr wird, wenn man kaum mit der Erfüllung rechnet! **31.1.–9.2.** Bereinigen Sie jenes aufgekommene Missverständnis bald! **10.–19.2.** Der Ablauf des Tages wird zufrieden stellen.

Fische 20.–28.(29).2. Zwischen zwei Parteien zu vermitteln ist nicht immer leicht. Ihnen aber gelingt dies heute mühelos. **1.–10.3.** Lesen Sie das Schriftstück unbedingt auch zwischen den Zeilen! Da steht einiges drin. **11.–20.3.** Sie kommen auch allem klar!



Leserfoto

Park(bank)harfe

„Was die Parkharfe für München ist, als Ausgangspunkt für schöne Erlebnistouren in den Olympiapark oder Konzertveranstaltungen, ist diese originelle Park(bank)harfe für Essing an der Altmühl“, schreibt Gert Klepzig ganz begeistert. Hier kann man nach einem ausgedehnten Spaziergang zwar kein Auto, dafür aber seine müden Glieder parken und das romantische Platzerl zum entspannten Verweilen genießen.



Gert Klepzig, Riedenburg

» 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-Heyse-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

Was tun, wenn die Schulter knirscht?

Die ersten Anzeichen einer Omarthrose in der Schulter entwickeln sich eher schleichend und auch der Schmerz setzt erst später ein. Darum ist es so wichtig, rechtzeitig einen versierten Schulterexperten aufzusuchen. Der Orthopäde Prof. Peter Diehl aus Haar erklärt, auf welche Symptome Patienten achten sollten und wie man den Verlauf aufhalten kann.



Die Omarthrose ist zwar ein eher seltenes Krankheitsbild, aber dafür umso komplexer zu diagnostizieren. Denn sie erfordert große fachliche Erfahrung von Schulterexperten wie Prof. Peter Diehl im Orthopädiezentrum München-OST (OZMO). Im Gegensatz zur Schulter-eckgelenksarthrose handelt es sich hierbei um eine Erkrankung, die den schützenden Knorpel über der Ge-

lenkfläche betrifft. Die Omarthrose ist eine degenerative Erkrankung. Sie ist gekennzeichnet durch eine allmähliche Abnutzung des Knorpels in mehreren Stadien. Im Endstadium ist der Knorpel vollständig verschwunden. So entsteht eine schmerzhaft Reibung von Knochen auf Knochen, „vergleichbar mit dem Fahren auf der Felge“, so Prof. Diehl.

Für die Entstehung einer Omarthrose gibt es verschiedene Ursachen. Eine sehr häufige sind vorangegangene Verletzungen wie Schulterluxationen (Ausrenkungen), Gelenkbrüche oder auch bereits durchgeführte Operationen am Schultergelenk. Die Omarthrose tritt meist im höheren Alter auf und manifestiert sich oft weniger stark als beispielsweise Knie- oder Hüftge-

lenksarthrosen. Allerdings warnt Experte Prof. Diehl: „Die Symptome der Omarthrose entwickeln sich schleichend. Es kommt zu einer zunehmenden Bewegungseinschränkung, insbesondere der Außenrotation und des seitlichen Anhebens des Armes.“ Diese Symptome bleiben oft lange Zeit unbemerkt, da sie durch das Schulterblatt ausgeglichen werden können. Patienten berichten auch von Reibegeräuschen im Gelenk, die allerdings oft nicht schmerzhaft sind. In der entzündlichen Phase



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

Fotos: Mauritius Images;
OZMO Haar/Widmann

der Erkrankung treten dann ziehende Schmerzen im vorderen Bereich der Schulter auf. Dann sollte man sofort konservativ mit Krankengymnastik, einer Stoßwellentherapie oder entzündungshemmenden Medikamenten behandeln. Wenn diese Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg führen, können auch Hyaluronsäure-Injektionen oder eine Eigenbluttherapie die Beschwerden deutlich lindern.

Im frühen Stadium dieser Arthrose kann auch eine sogenannte Schlüsselloch-Operation helfen. Bei diesem minimalinvasiven Eingriff werden der Knorpel und die entsprechenden Knochenvorsprünge geglättet.

In weit fortgeschrittenen Fällen bleibt allerdings am Ende nur noch der Einsatz eines künstlichen Gelenks als letzte Therapieoption.

MÜNCHNER Straßennamen

Nestroystraße

Die Straße in Untersending wurde 1926 dem österreichischen Schriftsteller Johann Nepomuk Nestroy (1801–1862) gewidmet.

Schon gewusst?

Was versteht man unter Mimikry?



Manchmal ahmen harmlose Tiere die Wartracht gefährlicher oder ungenießbarer Tiere nach. Die harmlose Schwebfliege z. B. hält sich ihre Feinde vom Leib, weil sie wie eine Wespe aussieht. Diese Nachahmung nennt man Mimikry.

Namenstag

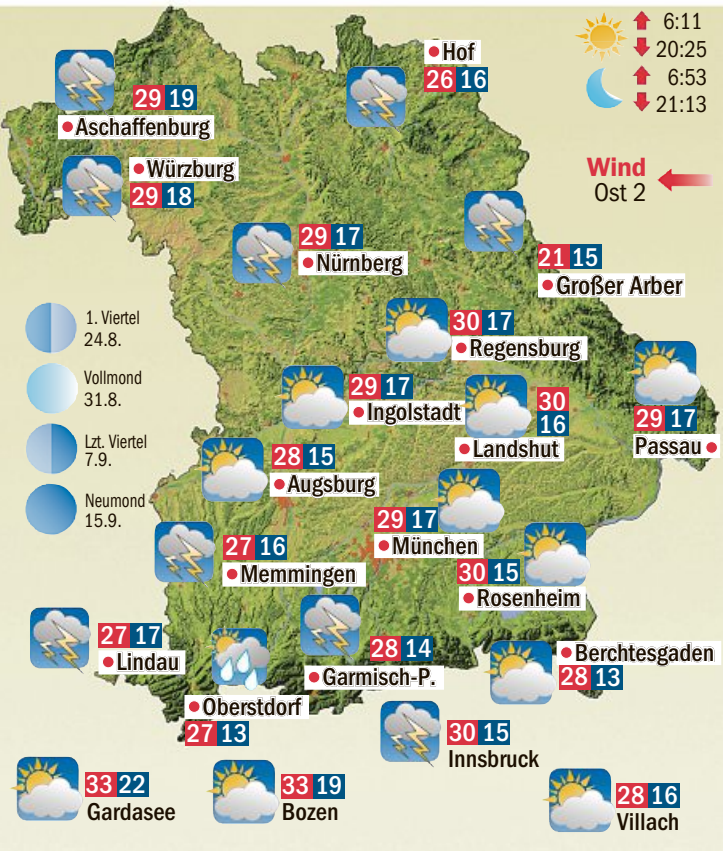
Jutta

Jutta und ihr Gatte, Graf Ludwig von Arnstein, errichteten 1139 ein Prämonstratenserklöster, in das sie beide eintraten.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort b). Der Hit *Pretty Woman* von Roy Orbison (1936 – 1988) gab auch dem Film mit Julia Roberts von 1990 den Titel.

Sonnig, später örtlich Gewitterschauer



Südbayern

Heute gibt es zunächst einen freundlichen Mix Sonnenschein und wenigen Wolken. Die Tageshöchstwerte bewegen sich zwischen 27 und 30 Grad. Schwacher Ostwind, bei Gewittern lokal Sturmböen aus West.

Nordbayern

Heute Sonne und Wolken, im Tagesverlauf örtlich Gewitterschauer. Unwetter durch Starkregen und Hagel wahrscheinlich. Bis 30 Grad.

Bergwetter

Heute erst sonnig und sehr warm. Schweiß mit Quellwolkenbildung. Nachmittags steigen des Gewitterrisiko, auch wenn es am Ende vielerorts trocken bleibt. In 2000 Metern Höhe Temperaturen um 18 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen viel Sonne, ab Nachmittag gebietsweise auch länger anhaltende Gewitter. Samstag sonnig, trocken.

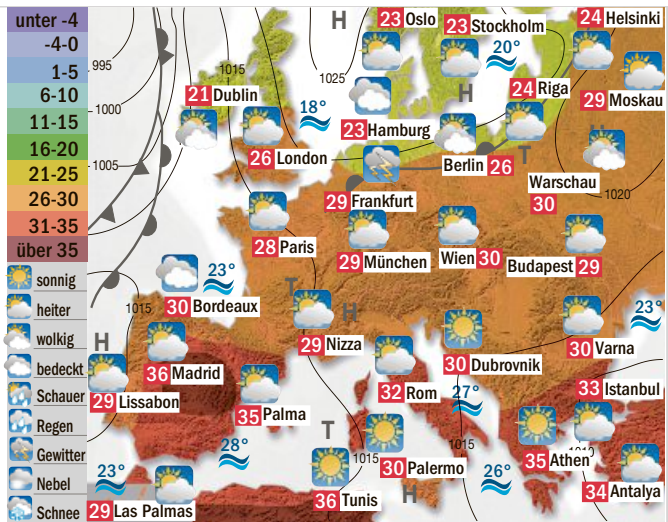
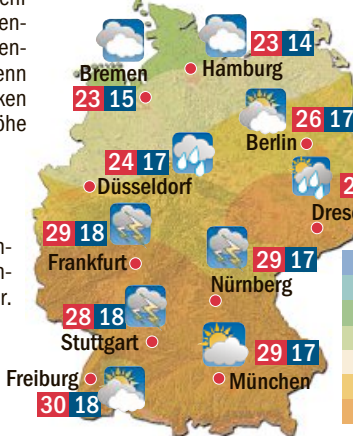
Bauernregel

Einer Rebe und einer Geiß wird's im August nie zu heiß.

Münchener Rekorde
am 17.8. in München
Tag Maximum 35,3° (1892) 18,4° (1892)
Tag Minimum 14,0° (1961) 5,9° (1960)

Biowetter
Wetterföhligkeit sollten heute den Aufenthalt im Freien mittags und nachmittags vermeiden.

Pollenflug
Es treten mäßige Konzentrationen von Gräserpollen auf. Schwacher bis mäßiger Flug von Beifußpollen.



Reisewetter

Alpensüdsseite: Oft sonnig, niederschlagsfrei, 29 bis 33 Grad.
Österreich, Schweiz: Meist ist es freundlich, vielerorts gibt es Gewitter, 28 bis 32 Grad.
Italien, Malta: Oft wolkenlos, es bleibt allgemein niederschlagsfrei, 30 bis 33 Grad.
Spanien, Portugal: Überwiegend sonnig oder nur leicht bewölkt, Werte 25 bis 36 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Wolkenlos oder heiter und trocken, Maxima 30 bis 38 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Es bleibt wolkg, 24 bis 26 Grad.

Slowenien, Kroatien: Meist heiter bei 25 bis 32 Grad.
Südfrankreich: Am Mittelmeer meist heiter, 29 bis 33 Grad.
Israel, Ägypten: Heiter oder wolkenlos, trocken bei Maxima von 31 bis 42 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln viel Sonnenschein, Höchstwerte 33 bis 35 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Sonnig oder leicht bewölkt, trocken, 27 bis 32 Grad.
Tunesien, Marokko: Überwiegend freundlich und trocken, von 27 bis 36 Grad.

tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger
Stellf. Chefredakteur: Florian Benedikt
Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.)
Produktion: Armin Geier
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 Brunert
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: Stefan Hampel, Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heyse-Str. 2-4, 80336 München
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 79, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 38,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt.).
Samstag mit tz-Tele-Magazin.
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).
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 Werbemarkt