

Horoskop

Widder 21.-31.3. Erledigen Sie jetzt das, was bisher unerledigt blieb. Dann dürften Sie sich auch erleichterter fühlen. 1.-10.4. Eine bestimmte Person können Sie leider nicht umkrempeln. Schade, doch kaum zu ändern. 11.-20.4. Dieses Mal gelingt das!

Stier 21.-30.4. Stellen Sie selbstbewusst Ihre Forderung! Mit Bescheidenheit kommen Sie in diesem Fall nicht vorwärts. 1.-10.5. Leichte Spannungen, die Sie zuletzt belastet hatten, verschwinden. 11.-20.5. Haken Sie Vergangenes ab! Das ist vorüber.

Zwillinge 21.-31.5. Ihr Hochgefühl, verursacht von Venus, versetzt Sie quasi in einen Ausnahmezustand. Ist doch prima! 1.-11.6. Nehmen Sie sich endlich mal wieder Zeit für sich selbst. Das muss ab und zu mal sein. 12.-21.6. Mit Sorgfalt klappt alles gut.

Krebs 22.6.-1.7. Man sucht Ihre Nähe, während Sie lieber die Distanz wahren würden? Ein Gespräch wäre ganz gut. 2.-12.7. Von einer Absprache haben Sie nichts gewusst. Also trifft Sie auch keine Schuld. 13.-22.7. Weichen Sie heute einem Streit aus!

Löwe 23.7.-2.8. Der momentane Stress geht zwar auf die Nerven, führt Sie jedoch auch zu ein paar guten Ideen. 3.-12.8. Manchmal ist man leider erst hinterher schlauer. Demnächst fällt die Bilanz besser aus. 13.-23.8. Genießen Sie einfach den Tag!

Jungfrau 24.8.-2.9. Bewahren Sie sich Ihre augenblickliche Ruhe bis morgen. Denn dann wird es ja turbulent werden. 3.-12.9. Ihre Sicht der Dinge ist realistisch, und das ist gut so. Vor Enttäuschungen sind Sie gefeit. 13.-23.9. Auf Sparflamme umschalten!

Waage 24.9.-3.10. Schieben Sie Ihre wichtigen Vorbereitungen nicht auf die lange Bank! Die Zeit vergeht rascher, als man denkt. 4.-13.10. Freundlicher Rückenwind von den Sternen. 14.-23.10. Im Grunde ist diese Sache wohl nach Ihrem Geschmack.

Skorpion 24.10.-2.11. Beruflich könnte Ihr Aufgabenbereich nun erweitert werden. Routine kommt also nicht auf. 3.-12.11. Bei einem kniffligen Projekt benötigen Sie Unterstützung. Diese naht in Gestalt eines alten Freundes. 13.-22.11. Ihr Leben bietet so einiges!

Schütze 23.11.-2.12. Sie erfreuen sich größter Beliebtheit? Den Grund dafür müssten Sie ja eigentlich kennen. 3.-12.12. Stehen Sie bitte zu dem, was Sie zugesagt hatten. Sie verlieren sonst an Gesicht. 13.-21.12. Jeder weitere Schritt muss exakt geplant sein.

Steinbock 22.-31.12. Ein Kompromiss könnte und wird gefunden werden; beharren Sie nicht auf Ihrer Meinung. 1.-10.1. Man beobachtet Sie: Äußern Sie sich nur mit Bedacht. 11.-20.1. Nichts überstürzen! Sie haben jede Menge Zeit.

Wassermann 21.-30.1. Man ertappt Sie zwar beim Flunkern, Ihre originelle Entschuldigung sorgt jedoch für einen Lacherfolg. 31.1.-9.2. Niemand hat sich gegen Sie verschworen. Das sieht heute nur so aus. 10.-19.2. Impulsives Handeln sollten Sie vermeiden.

Fische 20.-28.(29).2. Sie wissen genau, welche Auswirkungen eine Tat haben könnte. Doch die Unvernunft siegt. 1.-10.3. Eine unverhoffte Chance ergibt sich. Greifen Sie zu, bevor es ein anderer tut! 11.-20.3. Sie erhalten heute eine gut gemeinte Information.



Leserfoto

Zu Fuß zur Automesse

Die große Auto-Schau ist in der Stadt – und das ist auch ein Thema für Fußgänger. Tatsache: Man kommt gar nicht drumrum um die IAA, wenn man in der Stadt unterwegs ist. Das zeigt zum Beispiel das Foto, das uns tz-Leserin Dorothea Stör geschickt hat. An der Ludwigstraße (und auch an vielen anderen Orten in der Stadt) kleben die Wegweiser zu IAA-Attraktionen auf den Fußwegen.



Dorothea Stör, 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

Die Vorteile der Eigenblut-Therapie

Wenn sich Sportler Risse in der Achillessehne zuziehen, ist die Heilung häufig langwierig. Die Eigenblut-Therapie verkürzt diese Zeit in vielen Fällen erheblich. Auch Schwangere und Diabetiker können von dieser nebenwirkungsfreien Therapieform profitieren. Der Orthopäde Professor Peter Diehl aus Haar erklärt, wie diese Behandlung funktioniert.



Geht es um Sportverletzungen, ist die Eigenblut-Therapie – auch PRP-Therapie genannt – mittlerweile eine etablierte Behandlungsmethode. PRP steht für Platelet Rich Plasma (plättchenreiches Plasma), bei dem das körpereigene, konzentrierte Blutplasma per Injektion direkt an den Ort der Verletzung gespritzt wird. Viele professionelle Sportvereine im Fußball und

Basketball nutzen die PRP-Therapie, um ihre Spieler nach Verletzungen schneller wieder fit zu machen. Prof. Peter Diehl, Orthopäde im Orthopädiezentrum München-Ost, setzt diese Therapie bei Achillessehnenverletzungen erfolgreich ein. Achillessehnenverletzungen sind eine häufige, typische Verletzung bei Sportlern. Überlastungssyndrome können zu Entzündungen

des Sehnenleiters oder zu Umbauprozessen der Sehne selbst führen. Auch plötzliche hohe Kräfteinwirkungen können Risse in der Achillessehne verursachen. Eine langwierige Verletzung, denn die Sehne ist schlecht durchblutet und regeneriert sich langsam. Prof. Diehl: „Die PRP-Behandlung stellt hier eine in Fachkreisen anerkannte körpereigene biologische

und Schmerzen reduzieren.

Die Blutentnahme erfolgt mit einer speziellen Spritze direkt in ein Röhrchen. Dieses wird sofort nach Entnahme zentrifugiert, um Zellen und Plasma zu trennen. Das aufbereitete PRP wird dann bei lokaler Betäubung direkt an die zu behandelnde Stelle injiziert.

Meist wird die PRP-Methode eingesetzt, wenn herkömmliche Behandlungsmethoden nicht den gewünschten Erfolg bringen. PRP hat keine Nebenwirkungen, da es körpereigenes Blut ist. „Für werdende Mütter ist diese Behandlung eine gute Möglichkeit, da viele Medikamente in der Schwangerschaft nicht verabreicht werden dürfen. Auch gegen Entzündungen bei Diabetikern ist PRP eine gute Alternative zu Kortison, das den Zuckerspiegel massiv steigern kann.“

dop./Fotos: Mauritianus, Sigi Jantz



Prof. Dr. Peter Diehl

Orthopäde & Unfallchirurg Orthopädiezentrum OZMO München-Ost in Haar

MÜNCHNER

Straßennamen

Westenriederstraße

Bestlage, direkt am Viktualienmarkt. Benannt ist sie nach Lorenz von Westenrieder – der Mann war Geschichtsschreiber.

Schon gewusst?

Warum ist der Himmel blau?



Das Sonnenlicht wirkt zwar weiß, besteht aber eigentlich aus allen Farben. Durchquert es die Atmosphäre, wird es von den Luftteilchen gestreut – und beim blauen Anteil passiert das besonders stark.

Namenstag

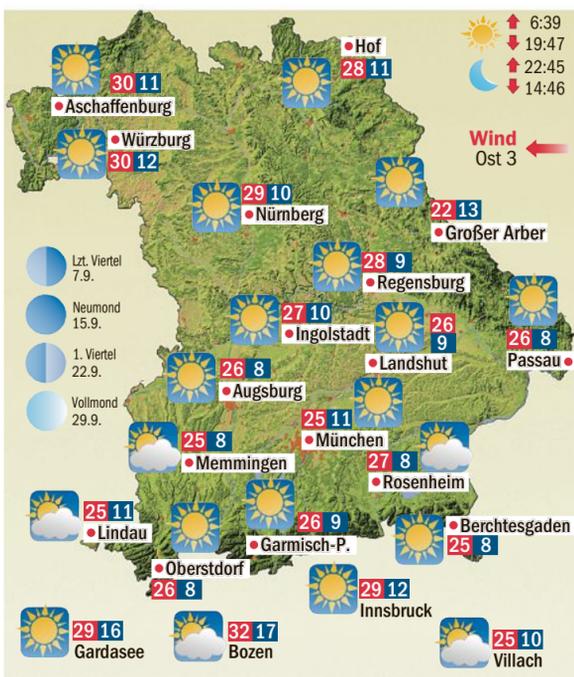
Magnus

Diesen Namen hört man vor allem im Allgäu öfter. Der Grund dafür: Magnus, ein Rätoromane, war um 730 als Missionar im Allgäu tätig.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort c). Ein Ornithologe beschäftigt sich mit Vogelarten. Er erforscht ihr Verhalten, ihre Biophysik und ihre Beziehungen.

Reichlich Sonne und warm bis heiß



Südbayern

Heute gibt es allgemein wieder viel Sonnenschein. Dabei wird es sehr warm bis heiß bei 25 bis 27 Grad. Es weht ein schwacher bis mäßiger Wind aus Osten. In der Nacht im Alpenvorland Nebel oder Hochnebel.

Nordbayern

Heute wird es verbreitet sonnig. Dabei ist es sehr warm bis heiß bei 28 bis 30 Grad. Es weht ein schwacher bis mäßiger Wind aus Osten.

Bergwetter

Der heutige Tag bringt keine wesentliche Änderung. Weniger Nebel im Süden, dafür ist der Hochnebel am bayerischen Alpenrand ausgeprägter. Der Nebel vergeht bald, sonst strahlend sonnig. In 2000 m um 18 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen gibt es erneut reichlich Sonne bei Höchstwerten bis 31 Grad. Auch am Freitag wird es wieder sonnig.

Bauernregel

An St. Mang sät der Bauer den ersten Strang.

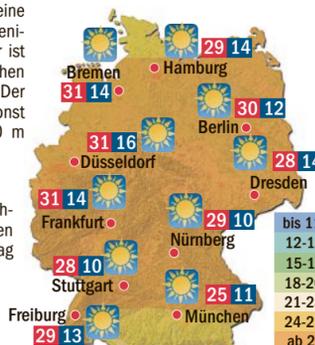
Münchener Rekorde am 6.9. in München Tag Maximum 29,0°(1973) Nacht Maximum 17,0°(1887) Tag Minimum 9,4°(1984) Nacht Minimum 2,0°(1993)

Biowetter

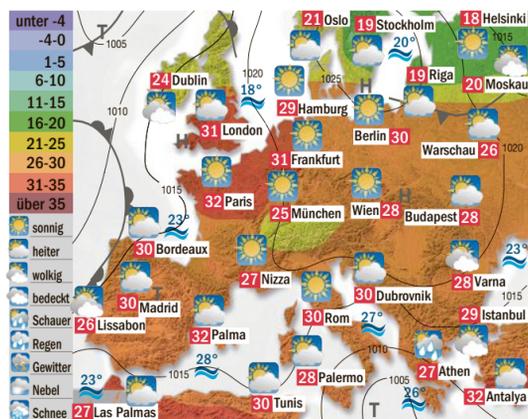
Bei zu hohem und zu niedrigem Blutdruck kann es zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen.

Pollenflug

Heute treten mäßige Konzentrationen von Gräserpollen auf. Schwacher Flug von Beifußpollen.



Nullgradgrenze: 4500 m Schneefallgrenze: 4400 m



Reisewetter

Alpensüdseite: Heiter bis wolbig und trocken, bis 32 Grad.

Österreich, Schweiz: Allgemein heiter bis sonnig, niederschlagsfrei, 25 bis 30 Grad.

Italien, Malta: Heiter bis sonnig, Malta mit Regen, von 27 bis 31 Grad.

Spanien, Portugal: Überwiegend heiter, Lissabon bewölkt, Werte von 26 bis 30 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter bis bewölkt, örtlich auch mit Regen, 24 bis 33 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Sonnig, trocken, 30 bis 31 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter, auch sonnig, 24 bis 30 Grad.

Südfrankreich: Heiter bis sonnig, Werte von 27 bis 30 Grad.

Israel, Ägypten: Allgemein wolkenlos, trocken bei Temperaturen von 36 bis 43 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln bleibt es heiter, Tageshöchstwerte 30 bis 32 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Heiter bis bewölkt, Madeira mit Regen, von 27 bis 29 Grad.

Tunesien, Marokko: Überwiegend freundlich, auch ein paar Wolken, von 27 bis 31 Grad.

tz logo, Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser, Chefredakteur: Sebastian Arbing, Stells. Chefredakteur: Florian Benedikt, Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.), Produktion: Armin Geiler, 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: Stefan Hampel, Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heise-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-Heise-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben), Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbing, 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