

Horoskop

Widder 21.–31.3. Prüfen Sie eventuelle Konsequenzen. Nutzen Sie diese Chance bitte aus! **1.–10.4.** An Gerüchten oder gar an Intrigen sollten Sie sich jetzt nicht beteiligen. **11.–20.4.** Mit Ihrem Einfallsreichtum sprengen Sie Grenzen! **Stier 21.–30.4.** Jemand dürfte sich heute als hervorragende Unterstützung erweisen. **1.–10.5.** Ganz realistisch analysieren Sie Ihre derzeitige Position. Entwickeln Sie neue Strategien. **11.–20.5.** Venus kündigt die einschneidende Begegnung an! **Zwillinge 21.–31.5.** Ihre Äußerungen sollten genau durchdacht sein. Man könnte Sie leicht falsch verstehen. **1.–11.6.** Falls ein Problem auftaucht, sollten Sie Plan B aktivieren. **12.–21.6.** Fortuna wird an Ihrer Seite sein. Vertrauen Sie dem Glück, bitte. **Krebs 22.6.–1.7.** Mal euphorisch, mal unsicher? Eine Aussprache bringt Klarheit. **2.–12.7.** Irritieren lassen gilt nicht! Die heftige Reaktion einer Person ist nicht Ihr Problem. **13.–22.7.** Höchstleistungen sind heute gefragt. Doch: Die erbringen Sie ständig! **Löwe 23.7.–2.8.** Ihr unnachahmliches Talent, Menschen für sich zu gewinnen, öffnet viele Türen! **3.–12.8.** Bewahren Sie einen klaren Kopf. Gerade heute ist das wichtig. **13.–23.8.** Ihr Ziel kommt in greifbare Nähe. Endlich, sagen Sie? **Jungfrau 24.8.–2.9.** Einen etwas verrückt klingenden Plan könnten Sie ja nun in konkrete Bahnen lenken! **3.–12.9.** Es wäre unklug, keine Rücksicht zu nehmen. Und gar nicht Ihr Stil. **13.–23.9.** Neue Einfälle sorgen dafür, dass es, endlich, weitergeht. **Waage 24.9.–3.10.** Über Unwichtiges müssen Sie sich nicht sorgen. Prioritäten setzen! **4.–13.10.** Ihrer weiteren Zielsetzung sollten Sie heute ein paar Minuten opfern. Überlegen Sie mal. **14.–23.10.** Helfer sind nun bereits unterwegs. Gut, Freunde zu haben. **Skorpion 24.10.–2.11.** Das Gespräch unter vier Augen müsste reizvolle Perspektiven eröffnen. **3.–12.11.** Eine kleine, nette Überraschung lenkt Sie heute von einem Problem ab. **13.–22.11.** Sie dürften einen hübschen Erfolg feiern! Einen, den Sie verdienten. **Schütze 23.11.–2.12.** Ihre Ausgangsposition ist noch verbesserungswürdig. Machen Sie sich bitte an die Arbeit. **3.–12.12.** Eine Klarheit schaffende Aussprache ist, gewiss, auch in Ihrem Interesse. **13.–21.12.** Eine größere Neuan-schaffung steht heute ins Haus. **Steinbock 22.–31.12.** Jeder der beiden Vorschläge sollte von Ihnen analysiert werden! **1.–10.1.** So ganz allmählich zeichnet sich ein Aufwärtstrend ab. Anerkennung ist Ihnen somit gewiss. **11.–20.1.** Stellte man Sie vor vollendete Tatsachen? Das war unklug! **Wassermann 21.–30.1.** Ideen und Ideale stimmen überein. Und die Zeit arbeitet für Sie! **31.1.–9.2.** Wie es weitergeht, ist klar. Bloß die Frage, ob es bald weitergeht, muss noch rasch beantwortet werden. **10.–19.2.** Aggressionen? Sollten vermieden werden. **Fische 20.–28.(29).2.** Den richtigen Weg kennen Sie doch! Aber, weshalb gehen Sie ihn nicht? **1.–10.3.** Ihr Plan ist in Ordnung. Allerdings gilt es, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten. **11.–20.3.** Gut, gerade jetzt mehr Handlungsspielraum bekommen zu haben!



Leserfoto

Keine Angst vor Nattern!

„Eine Freundin machte mich auf die Schlange aufmerksam, ich fand sie absolut faszinierend und habe fleißig fotografiert“, schreibt unsere Leserin Petra Stöbe-Piwerka voller Begeisterung. Ringelnattern, gut zu erkennen an den gelblich weißen Flecken am Hinterkopf, sind nämlich völlig ungefährlich, können gut schwimmen und leben meistens an stehenden oder langsam fließenden Gewässern. Entdeckt und fotografiert mitten in München in Thalkirchen.



Petra Stöbe-Piwerka, Unterhaching

» 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

Schulter-Arthrose: Erste Alarmzeichen

Plötzlich schmerzt die Schulter, wenn man nachts darauf liegt oder in die höheren Fächer des Schrankes greifen will. Dann sollten Sie zeitnahe zum Orthopäden gehen. Rechtzeitig erkannt ist eine beginnende Arthrose im Schultergelenk nämlich noch gut ohne Operation therapierbar – wie der Orthopäde Prof. Dr. Peter Diehl aus Haar hier erklärt.



Die Arthrose im Schultergelenk entsteht zwischen dem Schlüsselbein und dem Schulterdach. Häufig kommt es bereits im mittleren Alter zu ausgeprägten degenerativen Veränderungen mit einem Abrieb der Gelenkflächen, Schwellung der Kapsel und in fortgeschrittenen Stadien auch zu eierbecherförmigen Aufreibungen des ganzen Gelenkes. Dies

zeigt sich dann häufig als deutliche Vorwölbung am seitlichen Ende des Schlüsselbeines. Bei den Damen lässt sich diese Vorwölbung auf Höhe der BH-Träger ertasten. Bei einer aktivierten Arthrose ist dieser Bereich typisch berührungsempfindlich und strahlt teilweise auch schon in den Nacken aus. Schmerzen können ebenfalls provoziert werden, wenn das Gelenk komprimiert – also zusammengepresst – wird. Ebenso schmerzt die Schulter in der Nacht, wenn man darauf liegt oder über Kopf-Tätigkeiten verrichtet. Auch der Griff zur anderen Schulter tut weh.

Da das Schultergelenk in unmittelbarer Nachbarschaft zu vielen überlastungsanfälligen Strukturen wie Sehnen und Schleimbeutel liegt, besteht die Gefahr,

dass MRT-Bilder von Ärzten falsch interpretiert werden. Die Schultergelenksarthrose ist oft asymptomatisch und wird daher nicht selten als Zufallsbefund bei Entzündungen der Sehnen oder des Schleimbeutels entdeckt. Schultergelenksarthrosen können begünstigt werden durch Verletzungen in diesem Bereich, aber auch durch intensiven schulterbelastenden Sport mit Druckbelastungen. Im Frühstadium kann die Schultergelenksarthrose über die Physiotherapie und gegebenenfalls auch mit Injektionen mit Hyaluronsäuretherapiert werden. Die Prognose ist in den meisten Fällen sehr gut.



Prof. Dr. Peter Diehl
Orthopäde & Unfallchirurg
Orthopädiezentrum OZMO
München-Ost in Haar

Manchmal greift die Entzündung der Arthrose auch auf das benachbarte Schlüsselbein über. Diese Knochenentzündungen sind dann deutlich schwieriger zu therapieren. Hier besteht die Möglichkeit, den Knochenstoffwechsel mit einer speziellen Magnetfeldtherapie in Gang zu bringen und die Entzündung damit zu therapieren. Wenn auch dies nicht mehr hilft bleibt als letzter Schritt immer noch ein ambulant durchgeführter arthroskopischer Eingriff in Form einer Schlüsselloch-Operation, bei der das Gelenk wieder geglättet wird. Die Prognose ist im Allgemeinen sehr gut.

dop/Fotos: Mauritius Images, Orthopädiezentrum OZMO

MÜNCHNER Straßennamen

Moltkestraße

Diese Straße in Schwabing wurde 1897 nach Helmuth Graf von Moltke (1800–1891), preuß. Generalfeldmarschall, benannt.

Schon gewusst?

Was ist ein Leipogramm?



Leipogramm setzt sich aus den beiden griechischen Wörtern *leipein* für weglassen und *gramma* für Buchstabe zusammen. Damit bezeichnet man Texte, in denen bewusst auf einen oder mehrere Buchstaben verzichtet wird.

Namenstag

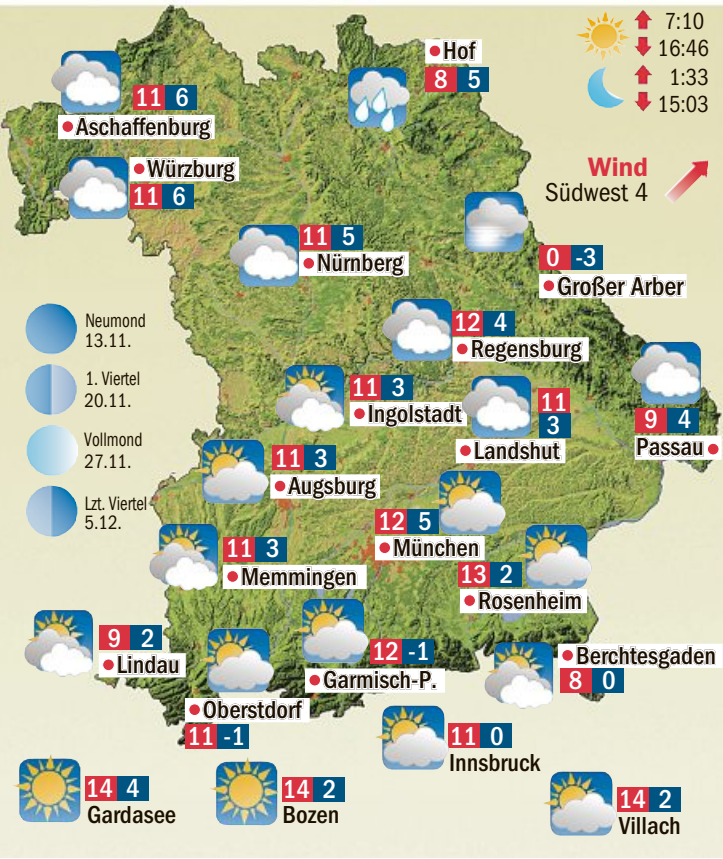
Gottfried

Der Bischof von Amiens trat für die Reform des verweltlichten Klerus ein. Wegen seiner Bescheidenheit nannte man ihn Mann des Volkes. † 1115.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort c). Die Geschichte über ein junges Reh, die durch Walt Disneys Zeichentrickfilm weltberühmt wurde, schrieb Salten 1928.

Ausgedehnte Quellwolken, auch Sonne



Südbayern

Heute scheint bis auf ausgedehnte Quellwolken während der mildesten Stunden häufig die Sonne. Es weht ein mäßiger Südwestwind. In der Nacht von Nordwesten her sich ausbreitende Wolken. 8 bis 13 Grad.

Nordbayern

Heute gibt es nördlich der Donau viele Wolken und an den Mittelgebirgen hier und da etwas Regen. Sonst viel Sonne, 8 bis 12 Grad.

Bergwetter

Der Hochdruckeinfluss nimmt heute leicht zu. Damit wird es einen trockenen, sehr sonnigen Tag mit guten Sichten und schwachem bis mäßigem Wind auf den Gipfeln geben. Einige hohe Wolkenfelder, in 2000 m 1 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen im Norden etwas Regen, in der Südhälfte bei Föhn trocken. Freitag bewölkt, Schauer und Regen.

Bauernregel

Wenn im November die Wasserschwellen, gibt's im Frühling viele Wellen.

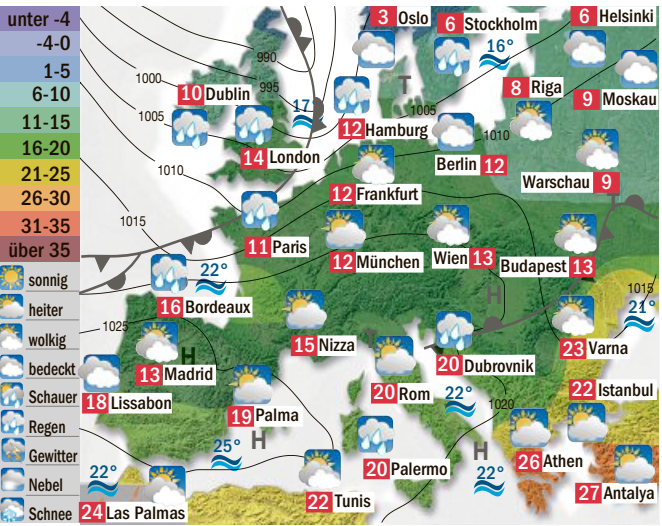
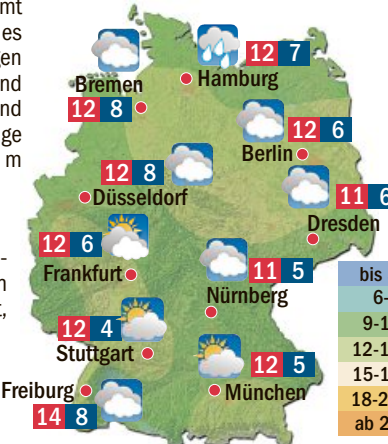
Münchener Rekorde
am 8.11. in München
Tag Maximum 19,4° (2015) 12,4° (1895)
Tag Minimum 12,4° (1895) 12,4° (1895)
Nacht Maximum 12,4° (1895) 12,4° (1895)
Nacht Minimum -0,4° (1888) -8,0° (1908)

Biowetter

Bei niedrigem Blutdruck sind Beschwerden möglich. Kreislaufregende Maßnahmen helfen.

Pollenflug

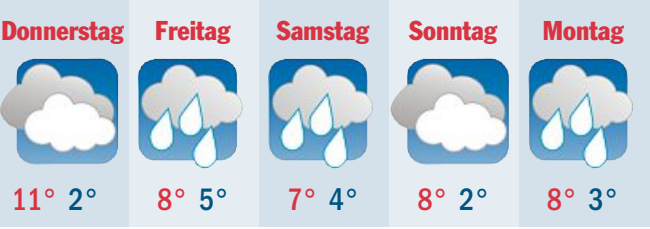
Aufgrund der fortgeschrittenen Jahreszeit besteht kaum noch Belastung durch den Flug von Pollen.



Reisewetter

Alpensüdseite: Sonnig und dabei trocken, von 12 bis 15 Grad.
Österreich, Schweiz: Wechselnd wolkg., niederschlagsfrei, Tageshöchstwerte 11 bis 14 Grad.
Italien, Malta: Heiter, verbreitet auch Regenfälle, Temperaturen von 15 bis 25 Grad.
Spanien, Portugal: Heiter, La Coruna Regen, Tageshöchstwerte von 13 bis 20 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter bis wolkg., es bleibt niederschlagsfrei, 22 bis 29 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Häufig Regenfälle, 10 bis 12 Grad.

Slowenien, Kroatien: Wolkg., auch Regen, 12 bis 20 Grad.
Südfrankreich: Heiter, Bordeaux Regen, 14 bis 16 Grad.
Israel, Ägypten: Sonnig bis heiter und niederschlagsfrei, Maxima 29 bis 36 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wolkg bis heiter, Höchstwerte etwa 19 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Es wird nur leicht bewölkt, trocken, 23 bis 26 Grad.
Tunesien, Marokko: Heiter bis wolkg und niederschlagsfrei, 20 bis 26 Grad.



Nullgradgrenze: 2100 m
Schneefallgrenze: 1400 m



tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger
Stellv. 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: Coninna 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 Redaktionen 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