

Horoskop

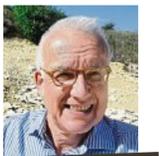
Widder 21.–31.3. All die Strapazen, die nunmehr hinter Ihnen liegen, haben Sie ganz gut verkraftet. **1.–10.4.** Äußern Sie einer Person gegenüber ruhig Ihren Wunsch. Man wird ihn erfüllen. **11.–20.4.** Der Ausgang einer Angelegenheit ist noch ungewiss.
Stier 21.–30.4. Das wäre unklug, wenn Sie auf einer vorgefassten Meinung beharren würden. **1.–10.5.** Vorsicht vor Überraschungsversuchen. Solche könnte es heute geben! **11.–20.5.** Wie es auf andere wirkt, was Sie tun, wissen Sie ja genau.
Zwillinge 21.–31.5. Die Unternehmung, die für heute geplant war, noch einmal verschieben? **1.–11.6.** Hemmend auf Ihren Schwung sind Einflüsse des Saturn. Aber bloß heute. **12.–21.6.** Bleiben Sie nur Ihrem Stil treu, alles andere ist wirklich uninteressant.
Krebs 22.6.–1.7. Seien Sie nicht so ungeduldig! Mit Drängeln erreichen Sie da nichts. **2.–12.7.** Sie könnten sich in Kleinigkeiten verzetteln. Genau das wäre der Konkurrenz lieb. **13.–22.7.** Ab jetzt zeichnet sich eine viel günstigere Entwicklung ab!
Löwe 23.7.–2.8. Dass Sie die Beziehungen und Kontakte gepflegt haben, erweist sich als Vorteil! **3.–12.8.** So schlecht, wie Sie mitunter tun, ergeht es Ihnen nicht wirklich. **13.–23.8.** Auf der Arbeit kann es zu Störfällen kommen. Nur ruhig!
Jungfrau 24.8.–2.9. Die Fronten sind geklärt, und das war gut so. Jetzt sehen Sie klarer. **3.–12.9.** An Ihnen soll es bekanntlich nicht liegen! Nur leider kommt ja eine Person nicht in die Gänge. **13.–23.9.** Vervollständigen Sie die Sache. Dann ist es okay.
Waage 24.9.–3.10. Ungeahnte Perspektiven? Wecken jetzt die schlafenden Lebensgeister. **4.–13.10.** Gehen Sie einfach mit einem Lächeln drüber hinweg, um den Frieden zu wahren! **14.–23.10.** Ihr sehr gutes Auge für das Wesentliche macht sich bezahlt.
Skorpion 24.10.–2.11. Stück für Stück kommen Sie dem ersehnten Ziel näher. Und das täglich! **3.–12.11.** Nach außen geben Sie sich gelassen, doch in Ihrem Inneren brodelt es natürlich gewaltig. **13.–22.11.** Von einer bestimmten Person erhoffen Sie zu vieles.
Schütze 23.11.–2.12. Machen Sie sich bitte rasch klar, dass man nicht allen Menschen gerecht werden kann. **3.–12.12.** Feinfühlig und verständnisvoll gehen Sie auf jemanden zu. **13.–21.12.** Perfektion? Ein guter Vorsatz, aber leider nicht immer machbar.
Steinbock 22.–31.12. Setzen Sie Ihre guten Vorsätze bald in die Tat um! Es rentiert sich. **1.–10.1.** Wohl bringt es nichts, laut nachzudenken, ohne zuvor wirklich nachgedacht zu haben! **11.–20.1.** Nun sind Sie so tatendurstig wie früher. Das gefällt viel besser!
Wassermann 21.–30.1. Eine finanzielle Entscheidung sollten Sie noch ein bisschen vertagen. **31.1.–9.2.** Es scheint so, als verfügten Sie über enorme Energiereserven. Bewundernswert! **10.–19.2.** Der Elan ist wirklich zu beneiden, mit dem Sie die Arbeit machen.
Fische 20.–28.(29).2. Beachten Sie auch das Kleingedruckte in dem vorliegenden Vertrag! **1.–10.3.** Da wären Sie fast in eine verworrene Situation gekommen. Sie hatten viel Glück! **11.–20.3.** Bitte gehen Sie nicht zu weit. Sie befinden sich an einer Grenze!



Leserfoto

Ein Treff bei Fruchtsaft

„Liebe Bildredaktion, gestern habe ich in der Ausstellung Tropische Schmetterlinge im Botanischen Garten in München drei Schmetterlinge belauscht, die etwas zu bereden hatten und dabei gleichzeitig Fruchtsäfte tranken“, beschreibt uns Ralph-Jürgen Schoenheinz humorvoll diese von ihm eingefangene Szene. Und weiter: „Ich konnte leider nicht verstehen, was die Schmetterlinge zu besprechen hatten!“



Ralph-Jürgen Schoenheinz

» Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann das Foto entstand, ein Porträtfoto von Ihnen, Ihre Ad-

resse und IBAN. Bilder per E-Mail an bild@tz.de oder an tz-Fotoredaktion, Paul-Heysel-Str. 2-4, 80336 München. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Stoßwellen gegen Schulterschmerzen

Die medizinische Stoßwellentechnik hat ihre Ursprünge in der Urologie. Dort wird sie bis heute zur Zertrümmerung von Nierensteinen angewendet. Längst behandelt man aber auch in der Orthopädie mittels Stoßwellen-Therapie eine ganze Reihe von Beschwerden. Wie das funktioniert, erklärt Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum München Ost (OZMO).



Die Stoßwellen-Therapie hat sich mittlerweile als eine wirksame Behandlungsmethode in der Orthopädie etabliert. So wird sie auch seit vielen Jahren zur Behandlung von Kalkschultern und Sehnenansatz-Entzündungen verwendet. Dabei werden energiereiche Druckwellen eingesetzt, um Kalkdepots aufzulösen, deren Reste der Körper dann eigenständig abtrans-

portieren und entsorgen kann. Es gibt zwei Arten von Stoßwellen, die dabei zum Einsatz kommen: Die radialen und die fokussierten Stoßwellen. Radiale Stoßwellen arbeiten in strahlenförmigen Wellen. Sie werden in den meisten Praxen verwendet, sind weit verbreitet und kostengünstiger. Allerdings ist ihre Leistungsfähigkeit nicht so hoch wie die der fokussier-

ten Stoßwelle. Der wesentliche Unterschied: Der Druck ist hier höher. So arbeiten die Wellen der fokussierten Variante zielgenauer, kürzer und eben intensiver. Als besonders effektiv hat sich die Kombination aus fokussierten und radialen Stoßwellen erwiesen. Während die fokussierten Stoßwellen gezielt auf das Kalkdepot einwirken und es zertrümmern, lockern

und entspannen die radialen Stoßwellen die umliegenden Sehnen, Muskeln und Faszien. Diese Kombination ermöglicht eine ganzheitliche Behandlung und verbessert die Erfolgsaussichten.

Die Anwendung ist einfach. Experte Prof. Diehl: „Die Stoßwellen-Therapie wird in der Regel ambulant durchgeführt und dauert pro Sitzung etwa zehn bis 15 Minuten. Je nach Schwere der Erkrankung sind meistens drei bis fünf Behandlungen im wöchentlichen Abstand erforderlich. Dabei wird



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

Fotos: Mauritius Images, OZMO

MÜNCHNER Straßennamen

Lachnerstraße

Die Straße in Neuhausen wurde 1891 nach Franz Lachner (1803–1890), Komponist und Hofkapellmeister, benannt.

Schon gewusst?

Was bedeutet das Wort kontemplativ?



Kontemplativ bedeutet „beschaulich“, „untätig“ oder „besinnlich“. Eine kontemplative Stimmung ist von ruhigem, meditativen Charakter geprägt und eine Zeit der Besinnung und Beschäftigung mit geistigen Inhalten.

Namenstag

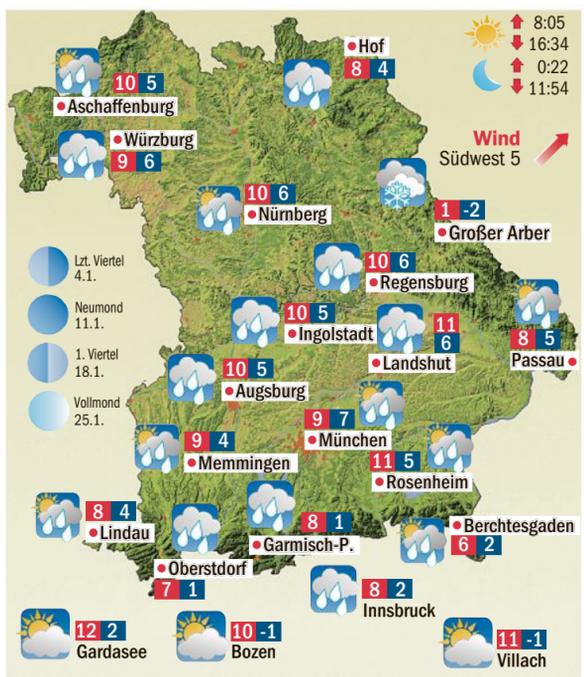
Angelika

Angelika oder Angelica ist ein weiblicher Vorname griechisch-lateinischer Herkunft mit der Bedeutung engelhaft.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort b). Schweden hatte 2022 laut Statistikamt 10 521 556 Einwohner, 24 Einwohner pro Quadratkilometer.

Schauerartiger Regen, später sonniger



Südbayern

Heute wird schauerartiger Regen erwartet, der aber Richtung Norden abzieht. Von Süden wird es dann sonniger. Temperaturen 6 bis 11 Grad. Mäßiger bis frischer, in Böen starker Südwestwind. Nachts örtlich Nebel.

Nordbayern

Heute fällt aus starker Bewölkung zunächst häufig schauerartiger Regen, der später abnimmt. Von Süden her dann sonniger. 8 bis 10 Grad.

Bergwetter

In den inneralpinen Regionen nördlich des Hauptkamms fällt heute kaum nennenswerter Neuschnee. Schneefallgrenze auf 1300 bis 1000 m sinkend. Später sonniges Wetter bei dünnen Wolken. In 2000 m 2 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen viele Wolken, meist trocken und gelegentlich etwas Sonne. Samstag bewölkt mit Regen, teils Schnee.

Bauernregel

Januar kalt, das gefällt – Januar warm, dass Gott erbarm!

Münchner Rekorde

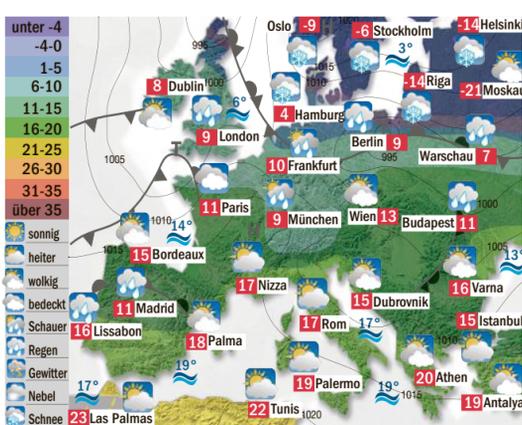
am 4.1. in München
Tag Maximum 15,0°(1948) 6,8°(1983)
Tag Minimum 15,0°(1894) -21,0°(1894)

Biowetter

Bei niedrigem Blutdruck sind Beschwerden möglich. Kreislaufanregende Maßnahmen helfen.

Autowetter

Vorsicht vor Regen oder Schneereggen. Es kann auch stürmische Böen geben. Gebietsweise Gefahr durch gefrierende Nässe.



Reisewetter

Alpensüdseite: Heiter bis bewölkt, teils Nebel, bis 13 Grad.
Österreich, Schweiz: Bedeckt, örtlich Regen, Graz heiter, Werte zwischen 8 und 13 Grad.
Italien, Malta: Meist heiter, Norditalien mit Nebel, Temperatur von 9 bis 20 Grad.
Spanien, Portugal: Überwiegend bedeckt, örtlich auch Regen, Werte von 11 bis 20 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter bis bewölkt, trocken, Tageshöchstwerte 15 bis 22 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Bedeckt mit Regen, bis 10 Grad.

Slowenien, Kroatien: Bewölkt, örtlich Regen, 8 bis 15 Grad.
Südfrankreich: Heiter bis bewölkt bei 14 bis 17 Grad.
Israel, Ägypten: Es wird heiter bis sonnig, Tageshöchstwerte zwischen 21 und 25 Grad.
Mallorca, Ibiza: Es bleibt heiter bis bewölkt, Tageshöchstwerte um 18 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Es wird sonnig bis heiter, Madeira bewölkt, 22 und 24 Grad.
Tunesien, Marokko: Wechselhaft Tanger mit Regen, Tageshöchstwerte 19 bis 27 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
 Chefredakteur: Sebastian Arbingner
 Stellf. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler
 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 Braunert
 Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner
 Reise: MerkurMedia GmbH, Julitta Ammerschläger
 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-Heysel-Str. 2-4, 80336 München
 Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
 Anzeigenpreisliste Nr. 80, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OV + tz).
 Abonnementpreis monatlich Euro 40,95 frei Haus (einschließlich gesetzlicher USt.). Samstag mit tz-Tele-Magazin.
 Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heysel-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