

Horoskop

Widder 21.–31.3. Die Gelegenheit zur Revanche wird sich in absehbarer Zeit ergeben. **1.–10.4.** Jemand ist dabei, zu dramatisieren. Nicht erschrecken lassen! **11.–20.4.** Durch Geschick ließe sich ja nun ein gewisser Vorsprung herausarbeiten.

Stier 21.–30.4. Passivität ist ja nichts für Sie. Bei Ihnen muss es ständig vorwärts gehen. **1.–10.5.** Vorsicht vor diesem vermeintlichen Schnäppchen. **11.–20.5.** Ihr Tatendrang könnte etwas gebremst werden. Saturn; er legt Ihnen Steine in den Weg.

Zwillinge 21.–31.5. Stocken Sie bitte Ihr finanzielles Polster auf. Die Möglichkeit dazu ergibt sich jetzt. **1.–11.6.** Sie bewältigen dieses Problem im Nu. **12.–21.6.** Um ein Haar wären jetzt Ihre bisherigen Bemühungen vergebens gewesen. Glück gehabt!

Krebs 22.6.–1.7. Die leicht chaotischen Zustände gehören mittlerweile der Vergangenheit an! **2.–12.7.** Sie sollten Klartext reden, statt all das bloß zu vergraben. **13.–22.7.** Dank Neptun klebt Ihnen das Glück förmlich an den Fersen. Damit lässt es sich gut leben!

Löwe 23.7.–2.8. Merkur verspricht Ihnen höchstes Lob. Verdient hätten Sie es allerdings auch. **3.–12.8.** Gedankenreisen sind immer gestattet. **13.–23.8.** Wer jetzt Ihren Freiheitsdrang einschränken will, der hat recht schlechte Karten!

Jungfrau 24.8.–2.9. Überprüfen Sie die eingeschlagene Richtung noch einmal. **3.–12.9.** An den alten Methoden dürfen Sie jetzt nicht zu starr festhalten. **13.–23.9.** Sie haben wichtige Beweggründe. Machen Sie diese ruhig allen anderen klar!

Waage 24.9.–3.10. Ihre gewohnten Bahnen verlassen? Wägen Sie vorher das Für und Wider bitte genau ab. **4.–13.10.** Im Alleingang schaffen Sie es vielleicht! **14.–23.10.** Die Dinge sind ins Stocken geraten; allerdings wird dies ja kein dauerhafter Zustand sein.

Skorpion 24.10.–2.11. Mit Ihrem Enthusiasmus reißen Sie quasi das ganze Team mit. **3.–12.11.** Chancen sind ab sofort in vermehrter Anzahl denkbar. Hoffentlich können Sie sie aber auch nutzen! **13.–22.11.** Ablenkung vom Alltagsstress wäre jetzt sehr wichtig.

Schütze 23.11.–2.12. Konzentrieren Sie sich momentan bloß auf die neue Aufgabe. Der Rest kann mal warten! **3.–12.12.** Eine nette Geste kann helfen. **13.–21.12.** Bevor Sie Stellung beziehen, sollten Sie sich zuerst alle Argumente anhören.

Steinbock 22.–31.12. Die besseren Argumente helfen jetzt weiter. Und die besitzen Sie ganz eindeutig. **1.–10.1.** Kehren Sie nicht auf halbem Wege um. **11.–20.1.** Wollen Sie wirklich ausgerechnet das teuerste Objekt erwerben? Überlegen Sie sich das nochmals.

Wassermann 21.–30.1. Verlieren Sie, ohne es zu merken, den Blick für das nahe Liegende? Fast sieht es danach aus. **31.1.–9.2.** Jetzt nur nicht aufgeben! Sie stehen direkt vorm Ziel. **10.–19.2.** Die Leichtigkeit des Lebens hält Einzug in Ihren Alltag. Genießen Sie diese Zeit möglichst lange!

Fische 20.–28.(29).2. Ein wenig mehr Dreistigkeit dürfen Sie ruhig an den Tag legen. **1.–10.3.** In den folgenden Tagen erwartet Sie das große Los! **11.–20.3.** Bestimmte Früchte dürfen nun von Ihnen geerntet werden. Der gute Lohn für Ihre Mühe!



Leserfoto

Erste Frühlingsboten!

Im Schutz des Strauches sind die Schneeglöckchen schon am Blühen. Trotz der frostigen Nachttemperaturen machen die Vorboten sich daran, den Frühling anzukündigen. Durch den Schatten spendenden Strauch sind die Glockenblüten zwar voll ausgeprägt, aber noch nicht bereit zum Läuten. Da muss es noch etwas wärmer werden und die Sonne kräftiger scheinen, damit der Frühling eingeläutet werden kann.



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 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

Muskeln haben ein gutes Gedächtnis

Ein muskulöser und definierter Körper ist zweifelsohne schön anzusehen. Noch viel wichtiger ist allerdings der gesundheitliche Aspekt – gerade auch im fortgeschrittenen Alter: Wie man Muskeln richtig aufbaut, welche Ernährung dazu passt und warum Muskeln ein Gedächtnis haben, erklärt der Orthopäde Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum Haar.



„Es gibt viele gute Gründe, die für ein regelmäßiges Muskelaufbautraining sprechen“, rät Orthopäde Prof. Peter Diehl aus dem Orthopädiezentrum München Ost. Denn zum Beispiel kann eine schwache Rücken- oder Bauchmuskulatur zu Fehlhaltungen und Schmerzen führen. Ein gezieltes Muskeltraining beugt solchen Problemen sehr gut vor.

Zudem sind Muskeln wahre Fettverbrennungsmaschinen. Je mehr Muskelmasse, desto mehr Kalorien werden verbrannt – übrigens auch im Ruhezustand. Muskelaufbau hilft also dabei, Gewicht zu verlieren und dieses Wunschgewicht auch langfristig zu halten. Auch die Körpertemperatur wird über mehr Muskulatur reguliert. Muskelgewebe produziert nämlich

Wärme, wodurch man resistenter gegen Kälte ist. Menschen mit mehr Muskelmasse verfügen zudem über eine verbesserte Wärmeregulierung und können daher auch bei niedrigeren Temperaturen angenehm warm bleiben. Ganz wichtig ist auch der Schutz von Knochen und Gelenken: Muskeln spielen eine große Rolle für die Stabilität und Unterstützung der Knochen

und Gelenke. Eine starke Muskulatur reduziert das Risiko von Verletzungen und verbessert die allgemeine Robustheit des Körpers. Somit ist regelmäßiges Training die beste Vorbeugung von Verletzungen. Experte Diehl weiß auch: Es ist nie zu spät, mit dem Muskelaufbau-Training zu beginnen. Selbst im fortgeschrittenen Alter reagiert der Körper noch positiv auf das Training und kann Muskelmasse aufbauen. Regelmäßiges Training ist für die ältere Generation besonders wichtig, um dem altersbeding-

ten Muskelabbau entgegenzuwirken. Und das Interessante ist: Muskeln haben ein Gedächtnis. Das heißt: einmal aufgebaut „erinnert“ sich der Körper auch nach einer längeren Pause wieder sehr schnell daran, dass der Muskel schon einmal vorhanden war. Zwei- bis dreimal pro Woche sind dabei optimal für ein Training. Allerdings sollte man nicht dieselbe Muskelgruppe an aufeinanderfolgenden Tagen trainieren, um ausreichend Erholungszeit zu ermöglichen. Denn nur in den Ruhephasen baut der Muskel langfristig auf. Zu guter Letzt ist auch die Ernährung für den Muskelaufbau entscheidend. Mehr Proteinquellen wie Hühnchen, Fisch, Nüsse oder Linsen in den Speiseplan einzubauen, unterstützen gerade auch im Alter den Muskelaufbau.

dopp./Fotos: Mauritius Images, OZMO Haar



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

MÜNCHNER Straßennamen

Garatshausener Str.
Die Garatshausener Straße in Obersendling wurde 1921 nach Garatshausen, Ortsteil von Feldafing im Landkreis Starnberg, benannt.

Schon gewusst?

Was ist mit „aberrant“ gemeint?



Das Adjektiv aberrant bedeutet „abweichend“, „irregulär“ oder „untypisch“. Es beschreibt bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die von der Norm oder dem erwarteten Muster abweichen.

Namenstag

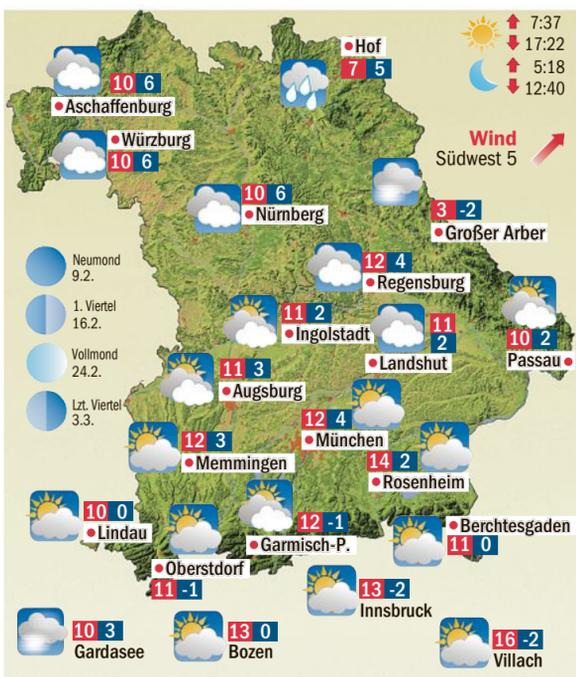
Dorothea

Dorothea ist die feminine Form des griechischen Namens Dorotheos: Bedeutung: Geschenk Gottes oder Gottesgabe.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort c). Bei der ARD-Comedy *Klimbim* (1973 – 1979) war Karl Dall nicht dabei, aber u.a. Hans Clarin und Wicht von Roell.

Nach Süden Sonne und weiter mild



Südbayern

Heute wird nach Süden hin häufig Sonnenschein erwartet. Die Tageshöchstwerte liegen bei 10 bis 14 Grad, im Süden örtlich noch etwas wärmer. Mäßiger bis frischer, in Böden starker Südwest- bis Westwind.

Nordbayern

Heute ist es nördlich der Donau oft stark bewölkt, aber es fallen nur wenige Tropfen. Maxima bei 7 bis 12 Grad. Teils frischer Südwestwind.

Bergwetter

Heute neuerlich viel Sonnenschein mit hohen, dünnen Wolken am Himmel. Hohe Schleierwolken können die Sonne dämpfen. Anfällig für Hochnebel sind die Täler am Südhang. Weiter mild, in 2000 m 6 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen im Süden zeitweise Sonne, sonst von Norden Regen. Donnerstag stark bewölkt, zeitweise Regen.

Bauernregel

Bringt Dorothee recht viel Schnee, gibt der Sommer reichlich Klee.

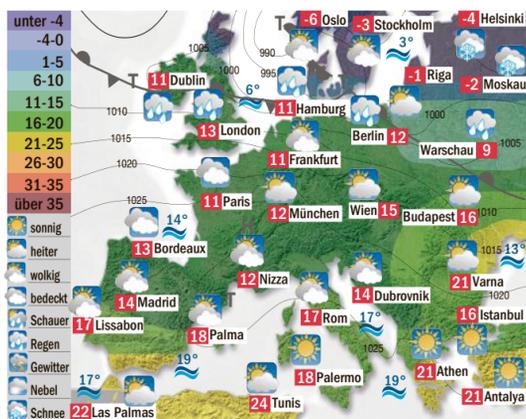
Münchner Rekorde
am 6.2. in München
Tag Maximum Nacht Maximum
18,3°(2004) 8,0°(2001)
Tag Minimum Nacht Minimum
-11,8°(1895) -22,5°(1963)

Biowetter

Das Wohlbefinden wird nicht ungünstig beeinflusst, die Stimmung ist meist ausgeglichen.

Autowetter

Bei freundlichem Wetter bestehen gute Fahrbedingungen. Im Norden teils Regenglätte, im Süden nachts Gefahr von Schneeglätte.



Reisewetter

Alpensüdseite: Heiter, örtlich neblig, von 8 bis 13 Grad.
Österreich, Schweiz: Teils nur leicht bewölkt, gebietsweise bedeckt, Werte 10 bis 16 Grad.
Italien, Malta: Es wird wolkig bis sonnig, im Norden Nebel, Höchstwerte 8 bis 19 Grad.
Spanien, Portugal: Allgemein wolkig bis heiter und niederschlagsfrei, von 14 bis 23 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Allgemein freundlich mit viel Sonnenschein, 19 bis 22 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Bewölkt, Regen, 9 bis 12 Grad.

Slowenien, Kroatien: Viel Sonnenschein, 11 bis 17 Grad.
Südfrankreich: Wolkig, Bordeaux bedeckt, 12 bis 13 Grad.
Israel, Ägypten: Es wird oft heiter, allgemein niederschlagsfrei, 19 bis 23 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es wolkig, Höchstwerte bei 18 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Es wird überwiegend heiter, auch sonnig, 22 bis 25 Grad.
Tunesien, Marokko: Überwiegend freundlich, Djerba sonnig, 19 bis 26 Grad.

Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arbing
Stellv. 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 Mennert
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 (einschließl. gesetzlicher USt.). Samstag mit tz-Tele-Magazin.
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heysel-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 Werbermarkt