

# Horoskop

**Widder 21.-31.3.** Erfreuliche Möglichkeiten müssen sich Ihnen bieten. Ergreifen Sie sie möglichst sogleich! **1.-10.4.** Einen Freibrief hat ja niemand. **11.-20.4.** Zurzeit erwartet man besondere Korrektheit von Ihnen, aber die können Sie ja gewiss bieten.

**Stier 21.-30.4.** Sich zurückziehen wäre nicht so gut für die Psyche. Gehen Sie besser unter die Leute! **1.-10.5.** Quertreiber? Einfach ignorieren! **11.-20.5.** Eine Ihrer sogenannten unlöslichen Sorgen dürfte sich jetzt wohl in Luft auflösen.

**Zwillinge 21.-31.5.** Unterwegs könnte so einiges passieren. Eine gute Vorbereitung ist darum unerlässlich. **1.-11.6.** Achten Sie auf den richtigen Zeitpunkt! Das ist gerade in diesem Fall wirklich sehr wichtig. **12.-21.6.** Sie benötigen gesicherte Auskünfte.

**Krebs 22.6.-1.7.** Augenblicklich befinden Sie sich in einer Glückssträhne. Das erkennen Sie an mehreren Faktoren. **2.-12.7.** Mit Stress können Sie bestens umgehen. Mancher Kollege blickt etwas neidisch auf Sie. **13.-22.7.** Bitte auf Ihr Gefühl verlassen!

**Löwe 23.7.-2.8.** Nutzen Sie Ihr Gespür für das Aubergewöhnliche! Auf diese Weise sind heute Pluspunkte zu machen. **3.-12.8.** Beruflich sollten Sie einige Weichen stellen. Die Zeit dazu ist jetzt besonders günstig. **13.-23.8.** Ihre gute Stimmung hält weiterhin an.

**Jungfrau 24.8.-2.9.** Einen unverhofften Gewinn bitte sicher anlegen. Das würde sich später für Sie auszahlen. **3.-12.9.** Einfach nur über den Dingen stehen! **13.-23.9.** Auf einer Feier stehen Sie im gesellschaftlichen Mittelpunkt. Kontakte lassen sich schnell knüpfen.

**Waage 24.9.-3.10.** Sie fiebern voller Ungeduld dem Kommenden entgegen? Das ist sehr verständlich. **4.-13.10.** Sie sollten ruhig mitspielen. Es lohnt sich! **14.-23.10.** Jemand kommt Ihnen zwar heute in die Quere, doch wirklich aufhalten lassen Sie sich ja nicht.

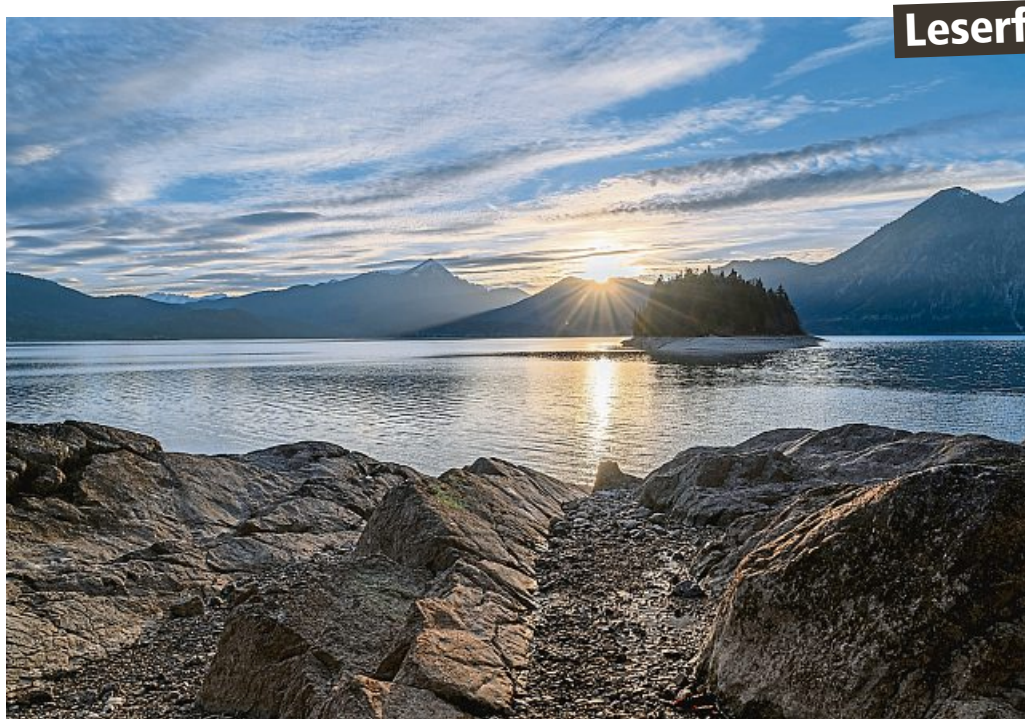
**Skorpion 24.10.-2.11.** Greifen Sie nicht nach den Sternen, sondern lassen Sie einfach Vernunft walten! **3.-12.11.** Dank Ihrer Beharrlichkeit stellen sich jetzt erste Erfolge ein. **13.-22.11.** Andere benutzen ihre Ellenbogen. Sie sind dafür nicht zu haben.

**Schütze 23.11.-2.12.** Sie werden heute gewiss staunen, wie reibungslos das neue System funktioniert. **3.-12.12.** Es eröffnet sich Ihnen eine reizvolle Möglichkeit. Jedoch: Die hat auch einige Tücken und Haken. **13.-21.12.** Behalten Sie Ihre Entdeckung besser für sich!

**Steinbock 22.-31.12.** Einem kleinen Misserfolg können Sie durchaus auch etwas sehr Positives abgewinnen. **1.-10.1.** Die Disziplin, die Sie von anderen erwarten, ist gerechtfertigt. Wer das nicht versteht, hat Pech. **11.-20.1.** Eine hervorragende Nachricht!

**Wassermann 21.-30.1.** Eile ist nicht nötig. Wenn Sie heute eines haben, dann ist das Zeit. **31.1.-9.2.** Ein uraltes Problem scheint überwunden. **10.-19.2.** Die neu aufgetauchten Klippen umschiffen Sie elegant. Gar nichts anderes hatte man erwartet.

**Fische 20.-28.(29).2.** Durch Ihre offene und ehrliche Art fahren Sie heute wichtige Pluspunkte bei einer Person ein. **1.-10.3.** Sie sollten Ihren Standpunkt überdenken, denn ganz zeitgemäß scheint der ja kaum zu sein. **11.-20.3.** Einen Rat bitte bloß nicht ignorieren!



Leserfoto

# Wo sonst das Wasser steht

Wenn einer unterwegs ist, dann kann er was erzählen, heißt es sinngemäß. Und dann bringt er auch mal schöne Bilder mit. Peter Dörr war zum Beispiel am Ostufer des Walchensees und erklärt: „Diese Felsen im Vordergrund liegen nur im Winter frei, wenn der Wasserspiegel abgesenkt wird.“ Tipp der Redaktion: Das Ostufer zwischen Urfeld und Niedernach ist der vielleicht schönste und ruhigste Teil, empfehlenswert – auch für Fotos!



Peter Dörr, Hohenbirken

»» 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 Adresse und

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

# DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

## Ermüdungsbrüche: So finden Sie Hilfe

Überlastungen können Knochen derart zusetzen, dass sie plötzlich brechen. Mediziner sprechen dann von Stressfrakturen oder Ermüdungsbrüchen. Sie treten häufig bei Leistungs- und Freizeitsportlern auf. Auch Osteoporose (Knochenschwund) ist eine häufige Ursache. „Solche Brüche zu finden, ist oft gar nicht so einfach,“ erklärt der Orthopäde Prof. Peter Diehl.



letungen oder Erkrankungen überschneiden können“, so Professor Diehl. Bei einer Magnetresonanztomographie (MRT) lässt sich der Grad der Beschädigung im Gegensatz zu Röntgenbildern besser lokalisieren und auch in frühen Stadien erkennen. Denn ein Ermüdungsbruch zeigt sich oft nur als Haarriss und ist damit auch nicht verschoben.

Die Behandlung hängt von der Schwere der Verletzung und von dem betroffenen Körperteil ab. In den meisten Fällen erfordern Ermü-

Marathonläufer sind gefährdet oder auch Tennisspieler, die intensiv trainieren. Tatsächlich kann es jeden Knochen treffen, meist jedoch treten diese Brüche in den unteren Gliedmaßen wie Mittelfuß, Fersenbein, Schenkelhals oder auch am Schienbein auf.

Auslöser sind dabei meist plötzliche Intensitätssteigerungen sowie falsche Trainingsmethoden und

Techniken, aber auch unzureichende Ruhepausen, schlechte Ernährung oder Knochenerkrankungen wie Osteoporose, die auch medikamentös behandelt werden müssen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Die Symptome von Ermüdungsbrüchen können anfangs subtil sein. Ohne Behandlung verschlimmern sie sich allmählich. „Zu den häufigsten

Symptomen gehören Muskelschwäche sowie allmähliche Schmerzen und Schwellungen im betroffenen Bereich. Diese Beschwerden können nach körperlicher Aktivität auftreten und verstärken sich dann.“

Auch die Diagnose von Ermüdungsbrüchen kann eine Herausforderung sein, „da die Symptome oft unspezifisch sind und sich mit anderen Ver-

drungsbrüche eine Kombination aus langer Entlastung an Gehstützen für mindestens sechs bis acht Wochen und dazu eine physikalische Therapie sowie schmerzlindernde Maßnahmen. Sollten sich die Bruchstellen verschoben haben, nicht heilen oder konservative Behandlungen nicht anschlagen, kann eine OP notwendig sein.

Ein neuer Therapieansatz ist die Magnetoinduktionstherapie (EMTT) – die Weiterentwicklung der anerkannt wirksamen Magnetfeldtherapie, die mit hohen Energien arbeitet: „Dabei wird die Regeneration der Knochenzellen angeregt und das Ödem reduziert. Da bis zur vollen Belastbarkeit bis zu sechs Monate vergehen können, kann hierdurch eine deutliche Verbesserung der Beschwerden und Heilung des Knochens erreicht werden.“

dop/Fotos: Mauritius, OZMO Haar



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

### MÜNCHNER

#### Straßennamen

#### Gebelestraße

Diese Straße in Bogenhausen wurde 1914 nach Joseph Gebele (1853–1910), einem Münchner Lehrer und Schulbuch-Autor, benannt.

#### Schon gewusst?

Was versteht man unter egalitär?



Das Adjektiv egalitär bedeutet „auf Gleichheit beruhend“ oder „Gleichheit anstrebend“. Es meint eine Haltung, die die Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung aller Menschen in den Vordergrund stellt.

#### Namenstag

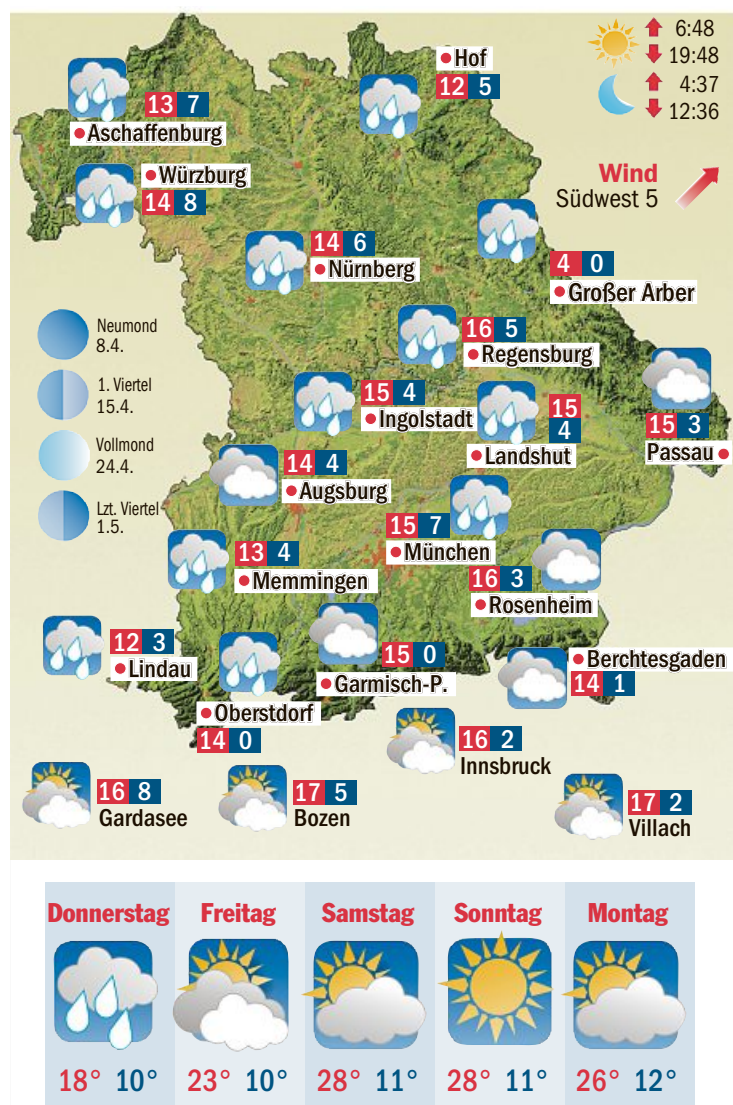
#### Richard

Richard stammt aus dem Althochdeutschen und ist zusammengesetzt aus den Wörtern rihi „reich, mächtig“ und hart „stark“.

#### Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort c). 2009 treten Kroatien und Albanien der Nato bei. Damit kommt das Militärbündnis auf 28 Mitglieder.

# Immer dichtere Wolken, Regen zieht auf



#### Südbayern

Heute wird es überall zunehmend stark bewölkt, und von Westen kommt Regen. Von den Alpen über das Vorland zunächst noch gelegentlich Sonne, dort nachmittags nass und mit 12 bis 16 Grad mild.

#### Nordbayern

Die Wolkendecke wird heute zusehends dichter, und aus westlicher Richtung zieht Regen auf. Am Bayerwald noch Sonne, 12 bis 16 Grad.

#### Bergwetter

Heute sind im Nordosten am frühen Vormittag noch ein paar Sonnenfenster dabei, doch die hohen und mittelhohen Schichtwolken breiten sich bis Mittag überall aus. Auf der Südseite wird es trüb. In 2000 m um 4 Grad.

#### Weitere Aussichten

Morgen nördlich der Donau lokal Regen, sonst erst Sonne. Freitag reichlich Sonne, einige hohe Wolkenfelder.

#### Bauernregel

Aprilwetter und Kartenglück wechseln jeden Augenblick.

Nullgradgrenze: 2400 m  
Schneefallgrenze: 1700 m

#### Münchner Rekorde

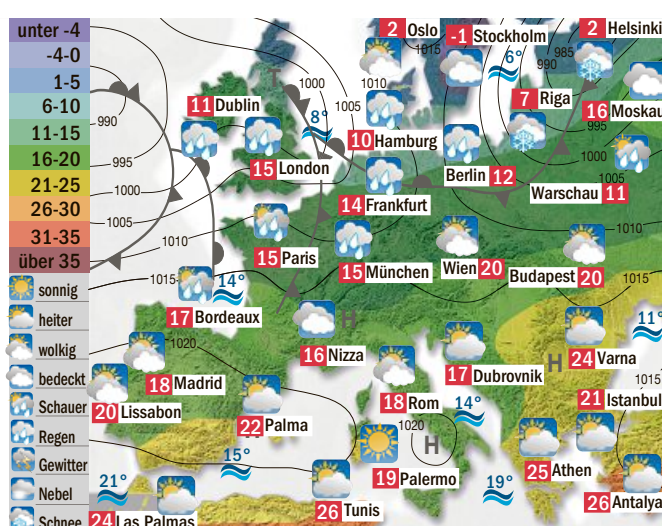
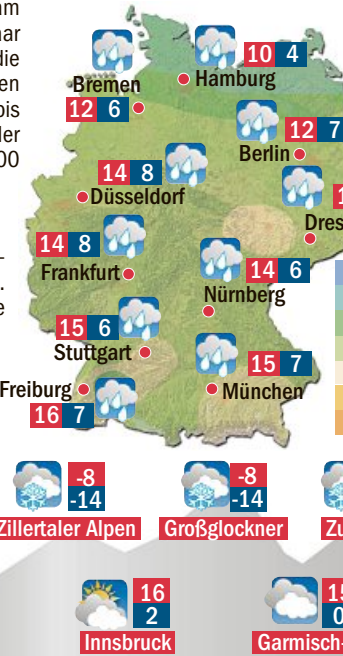
am 3.4. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
24,5° (2011) 10,0° (2018)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
0,5° (1996) -5,6° (1952)

#### Biowetter

Heute bleibt der Wettereinfluss meist gering. Bewegung im Freien fördert die Gesundheit.

#### Pollenflug

Zurzeit gibt es eine überwiegend mäßige allergene Anfälligkeit durch den Flug von Birkenpollen.



#### Reisewetter

Alpensüdseite: Meist ist es freundlich bei 14 bis 17 Grad.

Österreich, Schweiz: Sonne und Wolken, in der Schweiz Regen, Maxima 13 bis 20 Grad.

Italien, Malta: Allgemein wird es heiter, in Venedig bedeckt, Temperaturen 16 bis 21 Grad.

Spanien, Portugal: Häufig heiter, überall niederschlagsfrei, Temperaturen 18 bis 25 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Überall heiter oder sonnig, allgemein trocken, 21 bis 28 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Allgemein Regen, 12 bis 14 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter bis wolkeig bei 15 bis 19 Grad.

Südfrankreich: Bedeckt, Bordeaux Schauer, 16 bis 19 Grad.

Israel, Ägypten: Es bleibt sonnig und trocken, Temperaturen 27 bis 37 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es heiter, Höchstwerte bei 21 bis 22 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Heiter bis wolkeig, dabei trocken, 22 bis 26 Grad.

Tunesien, Marokko: Tunesien ist heiter, Marokko heiter, trocken, 20 bis 26 Grad.

tz logo, Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser, Chefredakteur: Sebastian Arlinger, Stells. 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 Mennner, 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-Heysse-Str. 2-4, 80336 München, Vertriebsleitung: Tobias Hagmann, Anzeigenpreisliste Nr. 80, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + 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-Heysse-Str. 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