

## Horoskop

**Widder 21.–31.3.** Denken Sie in einer fröhlichen Runde auch an jene, die dieses Mal leider nicht teilnehmen können! **1.–10.4.** Unschöne Erfahrungen lassen sich auch jetzt gut vermeiden. **11.–20.4.** Ihr riskantes Spiel hätte schlimmer ausgehen können. **Stier 21.–30.4.** Das, was Sie erfahren, dürfte Sie mehr als nachdenklich machen. Handeln Sie umgehend! **1.–10.5.** Unnötiges Risiko sollten Sie gerade in diesen Tagen möglichst vermeiden. **11.–20.5.** Erinnern Sie sich an früher begangene Fehler! **Zwillinge 21.–31.5.** Offenbar hat man Sie missverstanden. Anders ist die Reaktion nicht zu erklären. **1.–11.6.** Für Ihr Vorhaben ist wichtig, dass Sie aufmerksam sind. Das ist jedoch gewährleistet. **12.–21.6.** Ein Anstandsbesuch sollte drin sein. **Krebs 22.6.–1.7.** Grübeln Sie jetzt nicht länger über Dinge nach, die Sie ohnehin nicht ändern können! **2.–12.7.** Aus den Augen, aus dem Sinn? Das kann man Ihnen nicht nachsagen. **13.–22.7.** Man vertraut Ihnen heute ein altes Geheimnis an. **Löwe 23.7.–2.8.** Auf einem neuen, unbekanntem Gebiet müssen Sie sich nun erst einarbeiten. Nehmen Sie sich Zeit! **3.–12.8.** Ihre Sorgfalt in Ehren, aber ein bisschen übertreiben Sie es schon. **13.–23.8.** Die Einladung sollten Sie möglichst annehmen. **Jungfrau 24.8.–2.9.** Was Sie hören, möchten Sie zwar gern glauben. Doch das kann leider nicht wahr sein. **3.–12.9.** Jemand will Ihnen den Spaß verderben? Lassen Sie das ja nicht zu! **13.–23.9.** Als Einzelgänger fällt einem manches schwerer. **Waage 24.9.–3.10.** Leichtfertig etwas versprochen? Macht nichts, denn Sie wissen da eine gute Lösung. **4.–13.10.** Eine ungeklärte Lage lässt sich absolut problemlos zu Ihren Gunsten ausnutzen. **14.–23.10.** Eine Person beachten Sie am besten nicht weiter. **Skorpion 24.10.–2.11.** Es ist erfreulich und bedauerlich, aber Sie sind leider unentbehrlich bei der geplanten Aktion. **3.–12.11.** Das Urteil über Ihre bisherige Tätigkeit fällt heute sehr gut aus. **13.–22.11.** Ihr Vorsprung vor den Mitbewerbern wird noch größer. **Schütze 23.11.–2.12.** Eine wichtige Frage liegt Ihnen auf der Seele. Sprechen Sie sie bitte getrost aus! **3.–12.12.** Fürs Erste ist es Ihnen gelungen, jemanden abzuwimmeln. Aber wie wird es später sein? **13.–21.12.** Zu Ihrem Glück wird nichts daraus. **Steinbock 22.–31.12.** Sie erwarten ein bisschen zu viel. Schrauben Sie Ihre Erwartungen bitte ein wenig zurück! **1.–10.1.** Von Ihren zahlreichen Vorhaben sind die meisten in die Tat umzusetzen. **11.–20.1.** Akzeptieren Sie ein paar Bedingungen! **Wassermann 21.–30.1.** Warten Sie lieber ab, bis man Sie offen anspricht! Von selbst sollten Sie gar nichts unternehmen. **31.1.–9.2.** Ein Angebot ist nicht von Pappe. Prüfen Sie sorgfältig! **10.–19.2.** Mittlerweile können Sie sich diese Sache leisten. **Fische 20.–28.(29).2.** Man verlangt für eine Gefälligkeit einen hohen Preis. Verzichten Sie besser darauf! **1.–10.3.** Eine Vergünstigung sollte Sie heute keinesfalls zu falschen Schlüssen verleiten. **11.–20.3.** Für eine neue Regelung ist es noch viel zu früh.



## Leserfoto

## Zauberhafte Himmelsbilder

Fantastische Himmelsmalerei: Hier leuchten Polarlichter (Aurora borealis) am nächtlichen Himmel. Auch unser Leser Florian Röthig aus Velden an der Vils zählt zu den Fans der Himmelserscheinungen und, zum Glück für uns, wohl auch zu den Frühaufstehern. Anbei ein Bild der Polarlichter, die in der Nacht von Freitag auf Samstag in Bayern sichtbar waren. Einfach ehrfurchtgebietend, diese Schönheit der Natur.



Florian Röthig, Velden

» 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-Heys-Str. 2-4, 80336 München. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

## DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

# Die beste Therapie beim Meniskusriss

Schmerz das Knie beim Strecken und Beugen oder ist es geschwollen und heiß, könnte ein Meniskusriss die Ursache sein. Speziell Sportlern passiert dieses Missgeschick zuweilen. Um die Heilung zu beschleunigen, gibt es heute eine ganze Reihe konservativer Möglichkeiten und auch einen kurzen operativen Eingriff, den der Münchner Orthopäde Prof. Peter Diehl hier erklärt.



Die Menisken liegen zwischen den Gelenkflächen des Ober- und Unterschenkelknochens. Die halbmondförmigen Knorpelscheiben im Kniegelenk gleichen die Symmetrie zwischen Ober- und Unterschenkelknochen aus. Der Meniskus fungiert als Puffer für das Kniegelenk, ähnlich wie die Bandscheibe für die Wirbelsäule. Er kann reißen, wenn das Knie stark belastet und ver-

dreht wird. Meniskusrisse gehören heute zu den häufigsten Sportverletzungen. Besonders davon betroffen sind die Fußballer. Mit zunehmendem Alter verliert der Meniskus außerdem an Elastizität und entwickelt kleine Risse, die sich über die Jahre ausweiten. In einigen Fällen können diese Risse eine bestimmte Größe erreichen, instabil werden und im schlimmsten Fall im

Kniegelenk eingeklemmt werden. Aber auch bei jüngeren Patienten kommen akute Meniskusrisse oft vor, besonders in Verbindung mit Kreuzbandverletzungen. Diese müssen auf jeden Fall arthroskopisch versorgt und genäht werden. Degenerative Meniskusschäden werden leider meist erst bemerkt, wenn ein gewisser Grad an Abnutzung überschritten

ist. Die Symptome sind oft zuerst auf der Innenseite des Kniegelenks zu spüren, mit Ausstrahlung in die seitliche Wade oder in die Kniekehle, vor allem nach längerem Sitzen oder Beugen des Kniegelenks. Je nach Diagnose des Risses kann eine konservative Behandlung sehr vielversprechend sein. Die Symptome von Meniskusschäden sind oft auch auf die begleitende Entzündung der Gelenkkapsel zurückzuführen. Behandelt wird in der akuten Phase mit einer Softorthese (spezielle

Kniestütze) und entzündungshemmenden Medikamenten (NSAR) oder Injektionen mit Kortison gegen die Kapselentzündung. Auf jeden Fall sollte nach jeder Behandlung auch eine Physiotherapie zum Einsatz kommen, um Beweglichkeit und Muskulatur zu stärken. Damit wird der Meniskus dann auch langfristig entlastet. Auch Hyaluronsäure kann zur Behandlung und Wiederherstellung der Gewebeelastizität durchgeführt werden. Vor allem bei degenerativen Meniskusschäden ist eine Operation nur in seltenen Fällen notwendig. Sollte jedoch die konservative Therapie scheitern, können instabile Teile des Meniskus, die in das Kniegelenk einrücken, in einem lediglich zehnmündigen ambulanten Eingriff mittels Kniegelenksspiegelung entfernt werden.

dop./Fotos: OZMO, Mauritius Images



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

## MÜNCHNER

### Straßennamen

#### Calderonweg

Der Calderonweg in Pasing wurde 1971 nach Pedro Calderón de la Barca (1600–1681), einem spanischen Dramatiker, benannt.

### Schon gewusst?

Was versteht man unter Affirmation?

Affirmation bedeutet „positiver Zuspruch“, „Bejahung“, „Versicherung“. Eine Affirmation ist ein kurzer Satz, mit dem man sich positiv beeinflussen möchte. Man nutzt sie, um Selbstvertrauen und positives Denken zu fördern.

### Namenstag

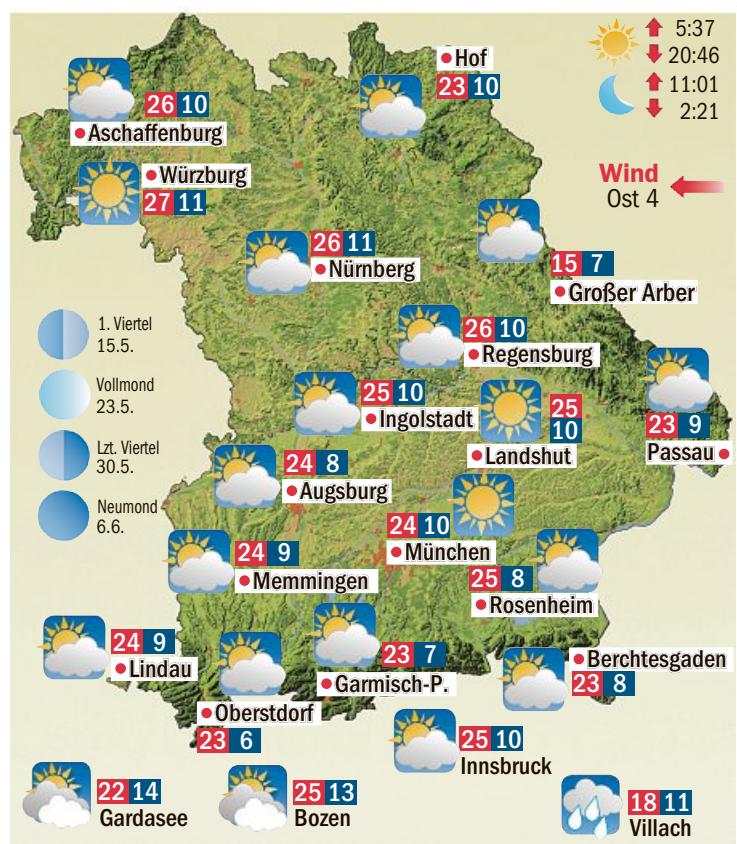
#### Pascal

Der Name kommt vom spätlateinischen Paschalis „zu Ostern Geborener“, was wiederum entlehnt wurde vom hebräischen „pesach“.

### Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort a). IC 3950 ist eine Galaxie vom Hubble-Typ S im Sternbild Coma Berenices, 854 Millionen Lichtjahre von der Milchstraße entfernt.

## Viel Sonne, an den Alpen Gewitterrisiko



### Südbayern

Heute häufig sonnig. Lediglich an den Alpen im Tagesverlauf wolkiger und ein geringes Schauer-, im Allgäu Gewitterrisiko. Temperaturanstieg auf 23 bis 25 Grad. Mäßiger, teils stark böiger Wind aus Osten.

### Nordbayern

Heute wird es sonnig oder nur leicht bewölkt. Die Tageshöchstwerte steigen auf Temperaturen zwischen 23 und 27 Grad. Mäßiger Ostwind.

### Bergwetter

Heute wird es im Norden mit Störungsabzug föhnig. Damit bleibt es hier weitgehend trocken und sonnig, insbesondere vom Karwendel ostwärts. Im Süden überwiegen meist die Wolken. In 2000 m um 12 Grad.

### Weitere Aussichten

Morgen von Südwesten zunehmende Bewölkung, später örtliche Schauer. Am Donnerstag wechselnd wolkig.

### Bauernregel

Trockener Mai, Wehgeschrei – feuchter Mai bringt Glück herbei.

Nullgradgrenze: 3500 m  
Schneefallgrenze: 2700 m

### Münchner Rekorde

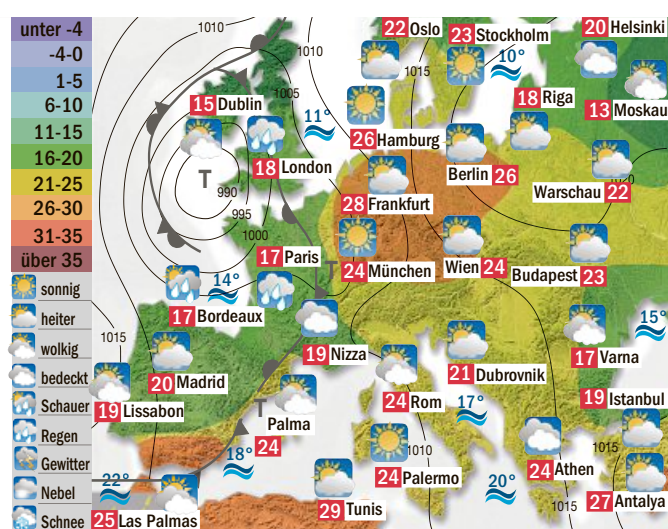
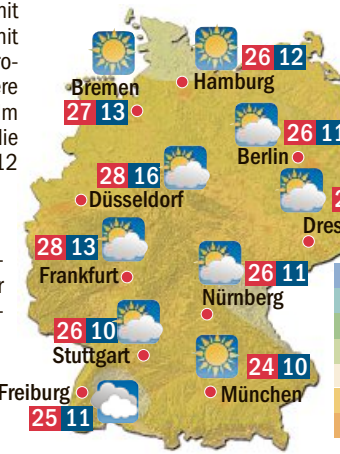
am 14.5. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
29,6°(1969) 14,5°(1917)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
4,8°(1887) -1,7°(1927)

### Biowetter

Bei niedrigem Blutdruck sind Beschwerden möglich. Kreislaufanregende Maßnahmen helfen.

### Pollenflug

Mäßige bis starke Belastung durch Gräser- und höchstens schwache Belastung durch Birkenpollen.



### Reisewetter

Alpensüdseite: Wolkig, teils fällt auch Regen, 21 bis 25 Grad.

Österreich, Schweiz: Meist freundlich, viel Sonne, Genf Regen, 18 bis 26 Grad.

Italien, Malta: Freundlich mit viel Sonne, Mailand Regen, Höchstwerte 21 bis 26 Grad.

Spanien, Portugal: Es ist heiter, in La Coruna und Barcelona Regenfälle, von 16 bis 29 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Es wird wechselnd wolkig, dabei trocken, 19 bis 27 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Heiter, auch Regen, 21 bis 27 Grad.

Slowenien, Kroatien: Häufig Regenfälle, 17 bis 22 Grad.

Südfrankreich: Schauer oder Regen bei 17 bis 20 Grad.

Israel, Ägypten: Es ist heiter oder wolkenlos, Höchstwerte 25 bis 33 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wolkig bis heiter, Höchstwerte bei 24 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Wechselnd bewölkt, dabei trocken, 21 bis 26 Grad.

Tunesien, Marokko: Freundlich, Südmarokko bedeckt, trocken, Maxima 21 bis 37 Grad.

**tz** Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arbing  
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler  
Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götterl (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  
Anzeigenfax: 53 06-640/641  
Verantwortlich für Anzeigen: Stefan Hampel,  
Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG,  
Paul-Heys-Str. 2-4, 80336 München  
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann  
Anzeigenpreliste 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-Heys-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