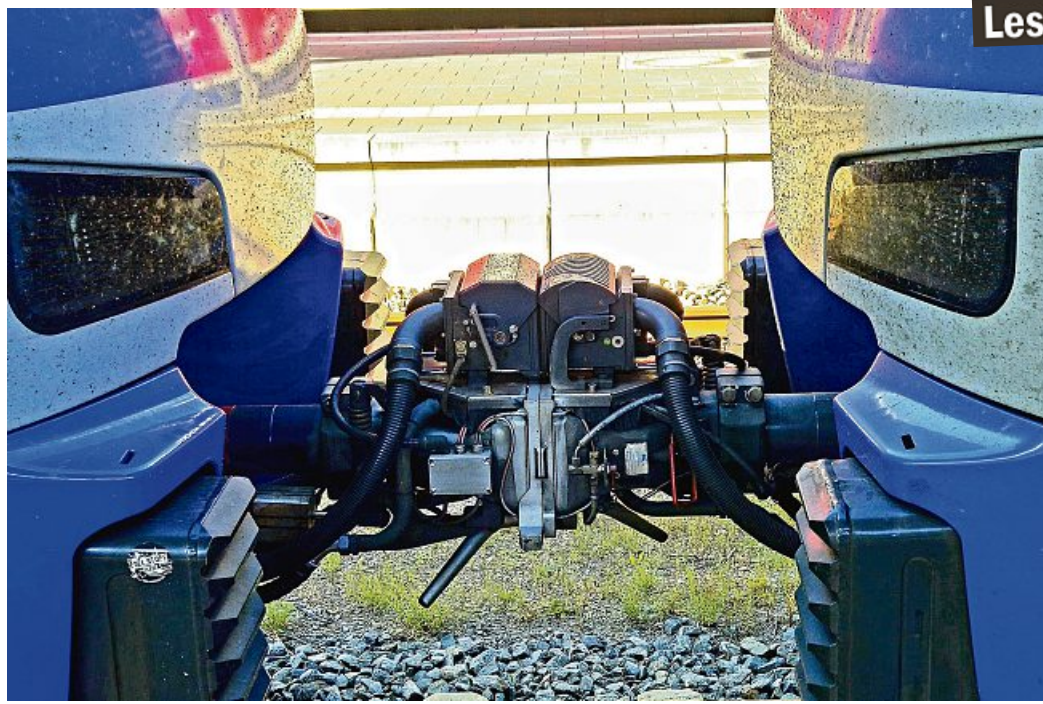


Horoskop

Widder 21.–31.3. Ein Ergebnis kann Sie kaum zufriedenstellen. Ein Neubeginn wäre also die beste Lösung. **1.–10.4.** Fragen Sie nach den Prioritäten! Die anstehenden Probleme bewältigen Sie sicher. **11.–20.4.** Nur nicht nachlässig sein!
Stier 21.–30.4. Das Interesse ist ähnlich gelagert; die Zusammenarbeit wäre also recht vielversprechend. **1.–10.5.** Ihre Unternehmungslust ist zurzeit enorm. Die kreative Phase dauert außerdem noch lange an. **11.–20.5.** Schlechtes Gewissen? Unnötig!
Zwillinge 21.–31.5. Eine Abkürzung könnte in eine Sackgasse führen. Fallen Sie also nicht auf die Verlockung herein! **1.–11.6.** Ein Nachgeben würde Sympathien für Sie gewinnen. Überlegen Sie es sich einmal! **12.–21.6.** Machen Sie sich nicht selbst etwas vor?
Krebs 22.6.–1.7. In einer eher kleinen Rolle kommen Sie groß heraus. Das überrascht viele; Sie selbst am meisten. **2.–12.7.** Die Geschichten, die neuerdings kursieren, sollten Sie nicht glauben. Es ist bloß Gerüchteküche! **13.–22.7.** Eine Arbeit ist getan.
Löwe 23.7.–2.8. Zögern Sie bitte nicht, sondern handeln Sie umgehend. Bevor andere Ihnen am Ende zuvorkommen! **3.–12.8.** Sie sorgen sich darüber, eventuell zu kurz zu kommen? Dazu besteht ja kein Grund. **13.–23.8.** Man ist zu beschäftigt, machen Sie auf sich aufmerksam!
Jungfrau 24.8.–2.9. Heute steht Ihr Einsatz auf der Tagesordnung. Keine Sorge, Sie packen das! **3.–12.9.** Es erheben sich kritische Stimmen? Macht nichts. Die Hektik gibt es früh genug wieder. **13.–23.9.** Nehmen Sie heute mal Zeit für Ihren Partner!
Waage 24.9.–3.10. In das neue Projekt sollten Sie Ihre gesamte Energie einbringen. Denn Erfolgchancen bestehen durchaus. **4.–13.10.** Leider kennen Sie eine Person doch nicht so gut, wie Sie es dachten. **14.–23.10.** Warum sind Sie derart unzufrieden?
Skorpion 24.10.–2.11. Eine Weile hatten Sie nichts von einer Person gehört. Das Treffen heute hat es darum in sich. **3.–12.11.** Jemand schmeichelt Ihnen, was gefährlich sein könnte. Vorsicht ist zu empfehlen. **13.–22.11.** Weisen Sie auf das Versäumnis hin!
Schütze 23.11.–2.12. Sie könnten jetzt von einer Idee auf Anhieb begeistert sein. **3.–12.12.** Einen Versuch, sich in Ihre Privatsphäre einzumischen, sollten Sie umgehend abblocken. **13.–21.12.** Ein Rückzug? Das wäre falsch.
Steinbock 22.–31.12. Eine Lösung zeichnet sich bereits ab. Sie könnten sogar in aller Ruhe etwas anderes tun. **1.–10.1.** Wer sagt denn, dass Sie sich vor der Verantwortung drücken wollen? **11.–20.1.** Merkur sorgt für gutes Gelingen.
Wassermann 21.–30.1. Schaffen Sie bitte etwas mehr Ordnung in Ihrem Lebensraum! Weiteres Suchen würde dann entfallen. **31.1.–9.2.** Man verlangt Loyalität? Das ist ja bloß logisch und darf Sie nicht irritieren. **10.–19.2.** Riskieren Sie getrost mal einen Blick!
Fische 20.–28.(29.)2. Sie glauben sich im Nachteil? Das stimmt nicht. Überprüfen Sie Ihre Situation getrost einmal! **1.–10.3.** Ihr Wissen lässt sich heute zu barem Geld machen. **11.–20.3.** Machen Ihre Freunde nicht mit? Dann versuchen Sie einen Alleingang!



Leserfoto

Ein Kuss am Gleis

Harald Albrecht schickt ein Foto, das er am Münchner Hauptbahnhof gemacht hat. Es zeigt die Kupplung zweier Züge der BRB. „Ich nenne es ‚Zwei, die sich mögen‘ oder alternativ ‚Technischer Kuss‘.“ Leider haben wir nicht herausgefunden, um welche Art der Kupplung es sich handelt. Mittelpufferkupplung? Bosnakupplung? Albertkupplung? Trichterkupplung? Daher nennen wir sie jetzt einfach mal Spaß-Kupplung. Danke dafür!



Harald Albrecht

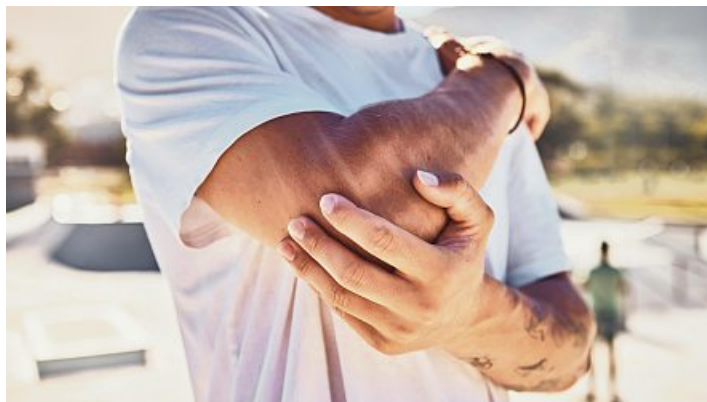
➤➤➤ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann das Foto entstand, ein Porträtfoto von Ihnen, Ihre Adresse und IBAN.

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

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Tennisarm: Der Sehnen-Schmerz

Tennisspieler kennen das Problem, auch Golfer und Computerspezialisten: ein ziehender Schmerz an der Außenseite des Ellenbogens, der in den Unterarm ausstrahlt. Aufgrund immer gleicher Bewegungsabläufe werden häufig die Sehnenansätze der Handstrecker-muskeln stark beansprucht. Der Orthopäde Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum München Ost weiß Rat.



Der Tennisarm ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für eine degenerative Erkrankung. Die Sehnenansätze setzen am äußeren Knochenvorsprung des Ellenbogens an. „Durch die einseitige Belastung kann es an dieser Stelle zu Entzündungen, Schmerzen und Mikrotraumen kommen“, so Peter Diehl. Meist sind einzelne Punkte besonders druckempfindlich. Die Schmerzen können dem Verlauf der Muskulatur folgend sogar in den Unterarm und bis ins Handgelenk und in die Finger ausstrahlen.

Der Experte weiß: „Die Betroffenen klagen manchmal sogar über Beschwerden bei einem bloßen Händedruck sowie beim Tragen und Halten von Gegenständen.“ Auch lang anhaltende Fehlhaltungen wie das einfache ständige Überstrecken der Hand zum Beispiel bei der Nutzung der Computermouse können zu diesen Problemen führen. Auch falsche Belastungen im Beruf sowie exzessive Haus- und Gartenarbeit können die Ursache sein. Prof. Peter Diehl: „Der Verlauf ist dabei immer derselbe.

Nach einer akuten Entzündungsphase folgt oft eine chronische Phase, in der entzündungshemmende Medikamente nicht mehr wirken, da das Sehnenewebe sich degenerativ verändert hat und die Entzündung nicht mehr im Vordergrund steht.“ Deshalb helfen entzündungshemmende Schmerzmittel nur im akuten und nicht mehr im chronischen Stadium. Kortison sollte zudem sparsam verwendet werden, da es nicht nur die Entzündung unterdrückt, sondern auch die Rege-

neration der Sehne hemmt. Was zu weiteren Sehenschäden führen kann. Neben Physiotherapie, die vor allem die lokale Sehnenregeneration durch manuelle Therapie anregen soll, ist es wichtig, die Spannung der Muskulatur zu senken. Andernfalls kann der erhöhte Zug die Heilung behindern. Es ist zunächst wichtig, die ursprüngliche Ursache zu vermeiden, da die Therapie sonst scheitern kann. Es ist wie bei einer Wunde, die immer wieder aufgekratzt wird. Orthopäde Diehl: „Bei fortgeschrittenen Sehenschäden können zur Regeneration der Sehne sowohl Hyaluron als auch eine Eigenbluttherapie eingesetzt werden.“ Auch eine Stoßwellentherapie ist oft erfolgreich. Die gute Nachricht ist, dass eine Operation fast nie notwendig ist und auch Patienten mit hartnäckigen Verläufen in der Regel nach spätestens zwei Jahren beschwerdefrei sind.



Prof. Peter Diehl
Orthopäde & Unfallchirurg, Orthopädiezentrum München Ost (OZMO) Haar

MÜNCHNER

Straßennamen

Levelingstraße

Elisabeth von Leveling (1825 bis 1910) gründete mehrere Stiftungen für Augenkranke in München. Straßenwidmung in Baumkirchen: 1935

Schon gewusst?

Was bedeutet denn der Ausdruck Trash



Trash (der) bedeutet „Ramsch“ oder „Schund“ und ist eine abwertende Bezeichnung für Produkte oder Unterhaltungsformen in Literatur, Musik oder Kunst, die von geringer Qualität und Machart sind.

Namenstag

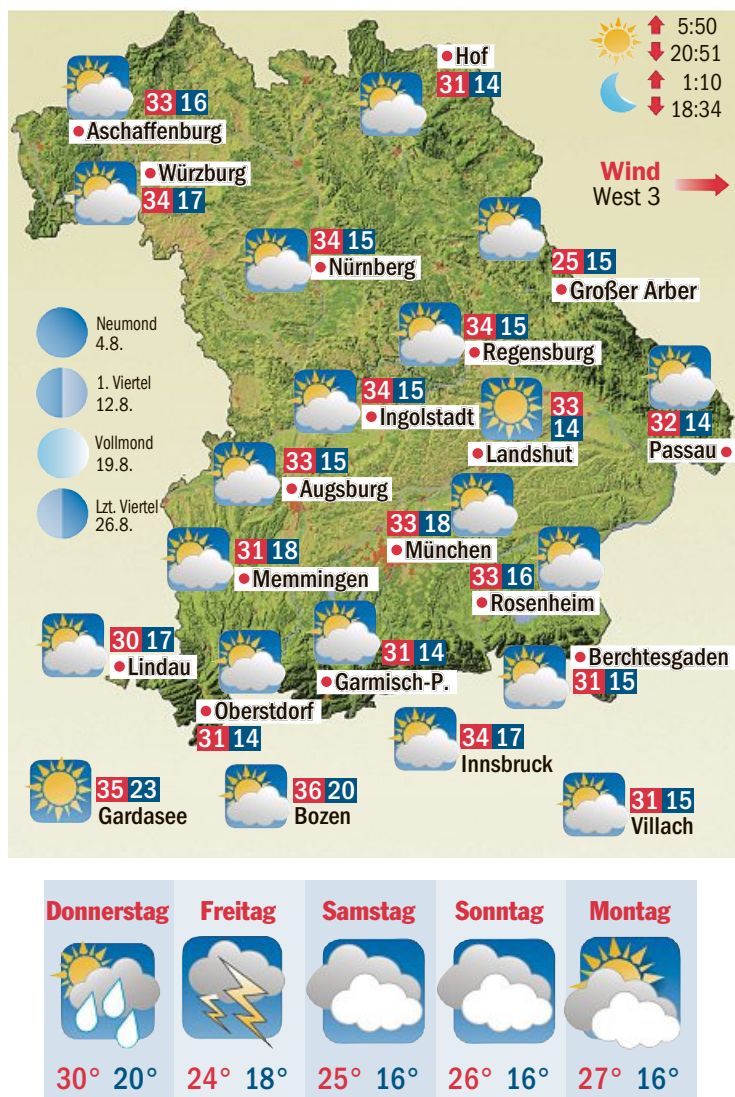
Ignatius

Dieser Name hat eine lange Geschichte. Er stammt ursprünglich aus dem Lateinischen und bedeutet „feurig“ oder „glühend“.

Lösung von Seite 1

Richtig ist b). Die Oromo sind eine Volksgruppe, die in Äthiopien lebt (rund 25,5 Millionen und 34,5 Prozent der Gesamtbevölkerung).

Sonnig, dann ansteigendes Gewitterrisiko



Südbayern
Heute zunächst noch viel Sonnenschein, im Tagesverlauf mehr Wolken und später ansteigendes Gewitterrisiko. Die Höchstwerte liegen zwischen 30 und 34 Grad. Dazu weht schwacher bis mäßiger Westwind.

Nordbayern
Heute viel Sonne, ab Mittag über dem Bergland mehr Quellwolken. Gegen Abends leicht ansteigendes Gewitterrisiko. 31 bis 34 Grad.

Bergwetter
Heute schwächt sich der Hochdruckeinfluss ab, trotzdem kommt im Großteil der Ostalpen noch einmal ein sehr sonniger Bergtag. Es bleibt sehr warm mit bis rund 20 Grad auf 2000 Metern. Später Wärme-gewitter.

Weitere Aussichten
Morgen teils Sonne, teils Wolken mit Schauern und Gewittern. Schwülwarm. Freitags vielerorts Gewitter.

Bauernregel
Hört der Juli mit Regen auf, geht leicht ein Teil der Ernte drauf.

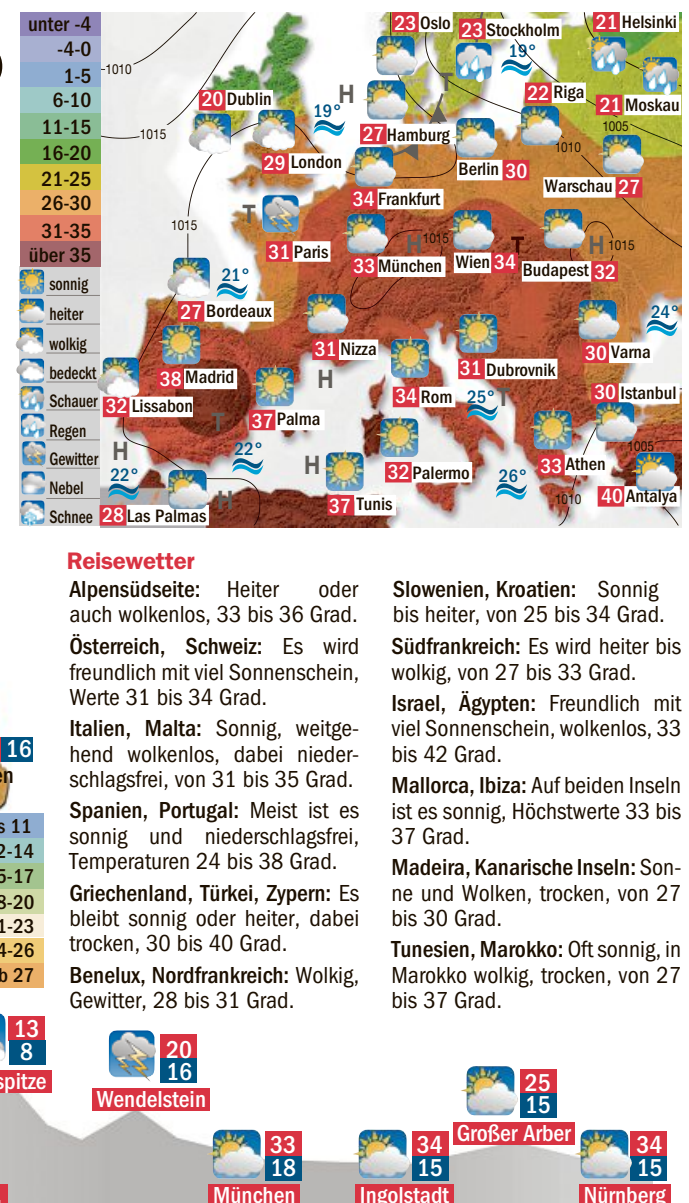
Nullgradgrenze: 4100 m
 Schneefallgrenze: 3700 m

Zillertaler Alpen 5/2
Großglockner 5/2
Zugspitze 13/8
Wendelstein 20/16
Venedig 33/22
Bozen 36/20
Innsbruck 34/17
Garmisch-P. 31/14
München 33/18
Ingolstadt 34/15
Nürnberg 34/15

Münchner Rekorde
am 31.7. in München
Tag Maximum 33,4° (1983)
Nacht Maximum 18,4° (2013)
Tag Minimum 14,5° (1898)
Nacht Minimum 4,5° (1961)

Biowetter
Wetterföhligkeit sollten heute den Aufenthalt im Freien mittags und nachmittags vermeiden.

Pollenflug
Es gibt eine schwache bis mäßige allergene Belastung durch den Flug von Beifuß- und Gräserpollen.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
 Chefredakteur: Sebastian Arlinger
 Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler

Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Göttler (Stellv.)
 Produktion: Armin Geier
 Kultur & TV: Michael Scheicher
 Sport: Florian Benedikt, Klaus Heydenreich (Stellv.), Mathias Müller (Stellv.)
 Gesundheit: Andreas Beetz (Chefredakteur)
 Politik: Klaus Rimpel, Christian Deutschländer
 Wirtschaft: Cornina Maier
 Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt
 Layout: Sebastian Raab
 Bildredaktion: Stephanie Braunert
 Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner
 Leitender Redakteur: Matthias Busch
 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-Heys-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-Teile-Magazin.
 Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heys-Straße 2-4, 80336 München,
 zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (sovereit nicht anders angegeben).
 Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arlinger, Tobias Hagmann.
 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