

Horoskop

Widder 21.–31.3. Es läuft ausgezeichnet nach Ihren Plänen. Kein Anlass also, um sich nun zu beschweren. **1.–10.4.** Eine offene Aussprache würde alles bereinigen. Trauen Sie sich ruhig! **11.–20.4.** Das haben Sie wirklich bravourös gemeistert!

Stier 21.–30.4. Rückzug sollte nicht sein. Damit erreichen Sie das Gegenteil von dem, was Sie wollen. **1.–10.5.** Eine ohnehin gute Zusammenarbeit erfährt heute sogar noch eine Steigerung. **11.–20.5.** Jemand weiß wesentlich mehr, als Sie denken!

Zwillinge 21.–31.5. Ein Ende ist noch nicht absehbar. Von daher müssen Sie sich also gar nicht so beeilen. **1.–11.6.** Die Sympathiebekundung gilt nur Ihnen. Doch auch andere waren beteiligt. **12.–21.6.** Machen Sie gute Miene zum langweiligen Spiel.

Krebs 22.6.–1.7. Jemand denkt, dass Sie Ihr Versprechen vergessen hätten. Dem allerdings ist nicht so. **2.–12.7.** Bemühen Sie sich um Ausgleich. Schon deshalb, damit bald Ruhe einkehrt! **13.–22.7.** Vor leidigen Konsequenzen nicht zurückschrecken!

Löwe 23.7.–2.8. Was bei einer Person wie Sorge aussieht, ist nur die Angst vor Ihrem Erfolg. **3.–12.8.** Schonen Sie Ihre Nerven; akzeptieren Sie heute das Unabänderliche. **13.–23.8.** Nichts geht mehr? Doch, ein Hintertürchen gibt es noch.

Jungfrau 24.8.–2.9. Eine absolut neue Erfahrung für Sie, mal nicht unter Dauerstress zu stehen! **3.–12.9.** Sorgen Sie dafür, dass sich keine Langeweile einschleicht. Nur Sie können es tun. **13.–23.9.** Steigern Sie sich nur bitte nicht in Lappalien hinein!

Waage 24.9.–3.10. Bei der erbrachten Leistung dürften Sie ruhig ein bisschen stolz auf sich selbst sein! **4.–13.10.** Die Reaktion einer Person sehen Sie korrekt voraus. So können Sie Pläne schmieden. **14.–23.10.** Nicht verzagen! Bessere Tage kommen.

Skorpion 24.10.–2.11. Es ist richtig, positiv an Ihre Aufgabe heranzugehen. So wird Ihnen auch der Erfolg sicher sein. **3.–12.11.** Lassen Sie sich heute von einem Miemacher bloß ja nicht verunsichern! **13.–22.11.** Kenntnisse über neue Sachlagen? Kein Problem!

Schütze 23.11.–2.12. Überlassen Sie nichts dem Zufall. Nehmen Sie die Dinge selbst in Ihre Hand. **3.–12.12.** In gewisser Hinsicht geht es jetzt ums Ganze. Zu befürchten haben Sie dabei gar nichts. **13.–21.12.** Ein Problem möglichst weitgehend ausschließen.

Steinbock 22.–31.12. Gewisse Irritationen bekommen Sie rasch in den Griff. Kein Anlass, sich zu beunruhigen. **1.–10.1.** Sie setzen sich selbst unter Druck. Das sollten Sie bitte schnell unterbinden! **11.–20.1.** Wichtige Forderungen heute stellen.

Wassermann 21.–30.1. Dass Ihre beruflichen und menschlichen Qualitäten in aller Munde sind, darf Sie nicht wundern! **31.1.–9.2.** Nutzen Sie die gewonnene Zeit für sich. Sie haben es sich verdient. **10.–19.2.** Nach einer Durststrecke sind nun Sie am Drücker.

Fische 20.–28.(29).2. Ein Kompromiss ist unter bestimmten Umständen akzeptabel. Arbeiten Sie darauf hin. **1.–10.3.** Sie sind unkonzentriert. Achtung bitte, dass Sie nicht etwas recht Wichtiges übersehen! **11.–20.3.** Positiv denken, das ist die Devise.



Leserfoto

Der letzte Mohikaner

Aber dann müsste er ja eigentlich in einem Kanu unterwegs sein. Wer auch immer unser Freund im Bild sein mag, er ist bestimmt hart im Nehmen. Denn auch wenn es letzte Woche noch recht warm war, das Wasser ist sicherlich ziemlich erfrischend. „Am 17. Oktober, haben wir am Kirchsee bei Reutberg noch einen Stehpaddler gesehen“, schreibt uns Karl Duderstedt, „es ist ein Sommerbild, bis auf die bunten Blätter!“ Vielen Dank dafür.



Karl Duderstedt

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

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Rückenschmerzen durch Arthrose

Nicht nur Knie und Schulter, auch die Wirbelsäule kann auf zu große Belastungen wie Fehlhaltungen, Übergewicht oder Verletzungen mit einer Arthrose reagieren. Ein typisches Warnsignal sind zum Beispiel morgendliche Rückenschmerzen. Der Orthopäde Prof. Peter Diehl erklärt, worauf Sie achten sollten und wie eine spezielle Therapie auch in schweren Fällen noch helfen kann.



Unsere Wirbelsäule ist ein wahres Wunderwerk der Natur – fein austariert sorgen zahlreiche Strukturen für Stabilität und Beweglichkeit. Eine zentrale Rolle spielen dabei die Facettengelenke. Mit der Zeit und durch Fehlbelastungen nutzen sich die wie Puffer wirkenden knorpeligen Oberflächen dieser Gelenke ab – die Folge ist eine Facettengelenkarthrose.

Der Orthopäde Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum München Ost: „Die Knochen reiben dann schmerzhaft an-

einander und die Bewegungen werden immer mehr eingeschränkt. Besonders die Lendenwirbel-Gelenke sind davon betroffen.“ Erste Anzeichen sind oft Rückenschmerzen, die morgens nach dem Aufstehen am stärksten sind, aber auch Steifheit sowie Schmerzen bei Belastung. Bestimmte Faktoren begünstigen diese Entzündungen der Wirbelsäule: Dazu zählen Bandscheibenschäden (Vorfälle oder Verschleiß), die den Abstand zwischen den Wirbeln verringern. Dies führt zu Überlastung der Facettengelen-

ke und zu einer Entzündung der Wirbelkörper (erosive Osteochondrose). Prof. Diehl: „Entzündungen der Gelenkkapsel lassen sich mit entzündungshemmenden Tabletten oder Spritzen sehr gut therapieren. Patienten, die auf diese Therapie nicht mehr anschlagen und bei denen die Entzündung des Knochens im Vordergrund steht, gelten als austerapiert. Ihnen wird häufig als letzte Option die Versteifung der betroffenen Wirbelsäulenabschnitte empfohlen.“ In solchen Fällen bietet Prof.

Diehl seinen Patienten die EMTT-Therapie (Extrakorporale-Magnetotransduktions-Therapie) an. Die hohe Energie dieses Magnetfelds mit entsprechender Eindringtiefe kann die entzündeten Knochenzellen zur Regeneration anregen. Die Arthrose ist nicht heilbar. Jedoch kann diese Behandlung zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden führen. „Die Erfahrung zeigt, dass viele Patienten auch mit einer fortgeschrittenen Arthrose beschwerdefrei sind, da sie keine Entzündung im Knochen mehr haben. Somit wächst mit der EMTT-Therapie die große Chance einer länger anhaltenden asymptomatischen Phase.“ Wichtig ist in der Entzündungsphase eine Entlastung der Wirbelsäule, z. B. durch Tragen einer Lumbalbandage. Wenn die Entzündung abgeklungen ist, sind gezielte Übungen für die Stärkung der Muskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule sehr wichtig.

DOP/IMAGO; OZMO



Prof. Peter Diehl
Orthopäde & Unfallchirurg
Orthopädiezentrum München Ost

MÜNCHNER Straßennamen

Adele-Hartmann-Straße

Die Großhaderner Straße wurde nach Adele Caroline Auguste Hartmann (1881-1937), der ersten deutschen habilitierten Ärztin benannt.

Schon gewusst?

Was bedeutet eigentlich genau Tendenz?



Eine Tendenz bedeutet Streben, Richtung oder Hang, Neigung. Sie beschreibt eine absehbare Entwicklung, etwa in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft oder beim Verhalten von Menschen.

Namenstag

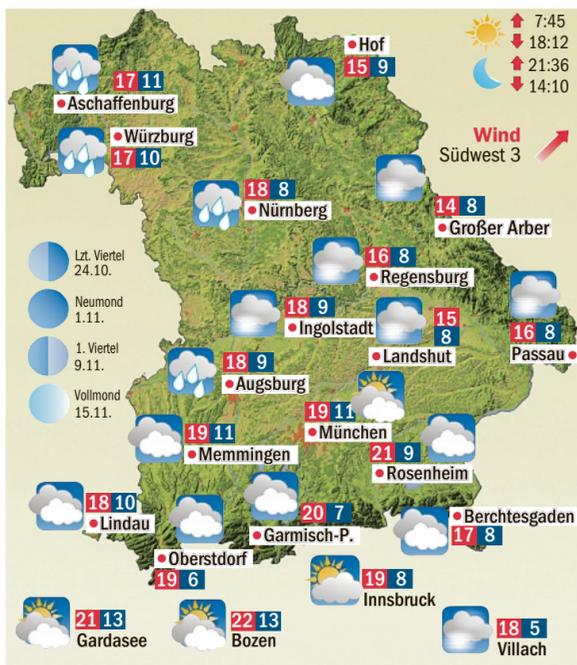
Cordula

Cordula kommt von Cordelia und bedeutet wahrscheinlich „die Spätgeborene“, oder möglicherweise auch „die Herzliche“, das „Herzchen“.

Lösung von Seite 1

Richtig ist b). Der Goldsee ist ein natürlicher See bei Starnberg und liegt im Naturschutzgebiet Leutstettener Moos.

Nach Nebel gibt es recht häufig Sonne



Südbayern
Wenn sich die Nebelfelder auflösen, scheint recht häufig die Sonne. Regen zieht von Nordwest nach Südost, sonst ist es trocken. In Oberbayern geringes Gewitterrisiko. 15 bis 21 Grad. Teils mäßiger Westwind.

Nordbayern
Heute scheint abseits von Nebel anfangs gebietsweise die Sonne. Im Verlauf von Nordwest nach Südost ziehender Regen. 15 bis 18 Grad.

Bergwetter
Der heutige Tag beginnt inneralpin verbreitet sonnig, an den Alpenrändern und vor allem in den südlichen breiteren Tälern Hochnebel. Im Tagesverlauf fällt im Norden schauerartiger Regen. In 2000 m 9 Grad.

Weitere Aussichten
Morgen südlich der Donau und am Bayerwald leichter Regen. Donnerstag zäher Nebel, sonst ist es sonnig.

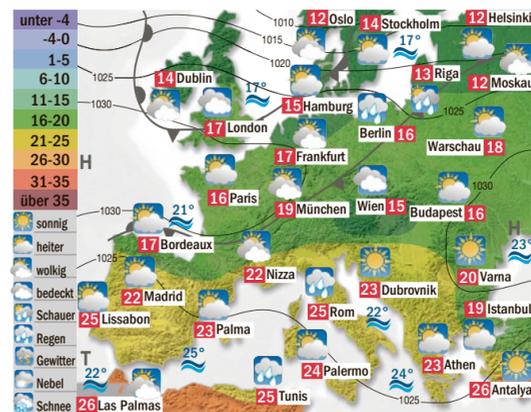
Bauernregel
Wie im Oktober die Regenhäuser, so im Dezember die Winde sausen.

Nullgradgrenze: 3600 m
Schneefallgrenze: 2800 m

Münchener Rekorde
am 22.10. in München
Tag Maximum 24,1°(2013) 12,1°(1921)
Nacht Maximum 21,1°(1908) -5,8°(1908)
Tag Minimum 2,1°(1908) -5,8°(1908)
Nacht Minimum 2,1°(1908) -5,8°(1908)

Biowetter
Erhöhte Leistungsfähigkeit. Bei Bluthochdruck sind jedoch Kreislaufbeschwerden möglich.

Pollenflug
Es besteht schwache Belastung durch Ambrosiapollen und kaum noch Belastung durch Gräserpollen.



Reisewetter
Alpensüdseite: Verbreitet heiter bis wolzig, 20 bis 22 Grad.

Österreich, Schweiz: Heiter bis bedeckt und niederschlagsfrei, Höchstwerte 15 bis 20 Grad.

Italien, Malta: Es wird freundlich, Rom und Malta Regen, Maxima bei 21 bis 25 Grad.

Spanien, Portugal: Vielfach wird es heiter, dabei niederschlagsfrei, 18 bis 25 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Freundlich und dabei niederschlagsfrei, 19 bis 27 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Nebel oder Regen, bis 16 Grad.

Slowenien, Kroatien: Sonnig bei heiter bei 18 bis 23 Grad.

Südfrankreich: Wolzig, Bordeaux heiter, 17 bis 22 Grad.

Israel, Ägypten: Heiter, weitgehend wolkenlos, Höchstwerte 26 bis 34 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln heiter, Höchstwerte bei 23 bis 24 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Heiter bis wolzig, Madeira Schauer, bis 27 Grad.

Tunesien, Marokko: Es wird freundlich, Tunesien Schauer, 24 bis 26 Grad.

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

Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.)
Produktion: Armin Geier
Kultur & TV: Michael Scheicher
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
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-Heise-Str. 2-4, 80336 München
Vertriebsleitung: Patrick Zülley
Anzeigenpreliste Nr. 80,
Zeitungsgruppe Münchner Merkur
(MM + OVB + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 40,95 frei
Haus (einschließl. gesetzlicher USt).
Samstag mit tz-Magazin.
Verlag: Merkur zu Redaktions GmbH & Co. KG,
80282 München oder Paul-Heise-Str. 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