



Ihr Horoskop

**WIDDER 21.-31.3.** Sie sind unzufrieden mit der bestehenden Situation. Doch: dagegen kann man etwas tun! **1.-10.4.** Die Sterne stehen sehr günstig für Sie und versprechen einen Erfolg. **11.-20.4.** Nur keine Ausflüchte suchen; stehen Sie zu Ihrem Fehler.

**STIER 21.-30.4.** Bei Ihrem Einfallsreichtum müssten Sie das Problem völlig unkonventionell lösen können. **1.-10.5.** Lassen Sie sich nicht dreimal bitten! Ergreifen Sie darum umgehend Ihre Chance. **11.-20.5.** Äußern Sie Ihre Vorstellungen bitte deutlich. **ZWILLINGE 21.-31.5.** Es läuft nicht so wie geplant. Doch dagegen ist durchaus ein Kraut gewachsen. **1.-11.6.** Sie scheinen unbegrenzt belastbar zu sein; legen Sie dennoch Pausen ein. **12.-21.6.** In dem Neuen liegt natürlich sehr oft besonderer Reiz.

**KREBS 22.6.-1.7.** Eine Veränderung sollte bestens überlegt werden! Sie könnten die dann kaum rückgängig machen. **2.-12.7.** Seien Sie nicht zu bescheiden. Formulieren Sie ruhig Ihre Vorstellungen. **13.-22.7.** Konzentration ist erforderlich auf der Arbeit.

**LÖWE 23.7.-2.8.** Noch immer ist der richtige Zeitpunkt zur Durchführung Ihres Plans nicht gegeben. **3.-12.8.** Ihre guten Beziehungen erweisen sich heute als äußerst nützlich für Sie. **13.-23.8.** Es gibt eindeutige Signale. Diese zu verstehen, ist schwierig.

**JUNGFRAU 24.8.-2.9.** Die Realität ist, bisweilen, grau. Durch erlaubte Träume wird sie etwas bunter. **3.-12.9.** Lassen Sie die Zügel gelegentlich ein bisschen schleifen; schaden wird es nicht. **13.-23.9.** Diese großartige Idee? Sollten Sie weiter verfolgen.

**WAAGE 24.9.-3.10.** Natürlich kann es nicht immer so laufen, wie Sie es sich erhoffen; heute ist solch ein Tag. **4.-13.10.** Das Fachwissen, das Sie sich angeeignet hatten, sollten Sie heute besser nutzen. **14.-23.10.** Die Probleme anderer sind nicht die Ihren.

**SKORPION 24.10.-2.11.** Manches wird sich bald ganz von selbst ergeben. Und zwar auch ohne Ihr Zutun. **3.-12.11.** Ein sehr liebenswürdiger Mensch gibt Ihnen heute brauchbare Ratschläge. **13.-22.11.** Dass Sie jetzt am Ball bleiben sollten, ist, eigentlich, klar.

**SCHÜTZE 23.11.-2.12.** Dank Ihrer Fähigkeiten ist Ihnen jetzt der erste Erfolg so gut wie sicher! **3.-12.12.** Mit einem Lächeln erbringen Sie Bestleistungen! Man kann wirklich nur staunen. **13.-21.12.** Sie sind, mit Verlaub, etwas dünnhäutig geworden. Vorsicht!

**STEINBOCK 22.-31.12.** Suchen Sie einen Fehler nicht bei sich. Die Schuld trägt, nämlich, eine andere Person. **1.-10.1.** Routine gefällt Ihnen nicht so gut, muss aber, leider, auch mal sein! **11.-20.1.** Ist Ihre geplante Aktion gut überlegt? Dann: starten Sie!

**WASSERMANN 21.-30.1.** Vorplanung ist die halbe Miete. Und Ihre Vorplanung ist in Ihrem Fall weit fortgeschritten! **31.1.-9.2.** Gehen Sie mit Umsicht und Bedacht ans Werk. Eile wäre bloß schädlich. **10.-19.2.** Ein Thema, das Sie ärgert, müssten Sie ansprechen!

**FISCHE 20.-28.(29.)2.** Hinsichtlich einer neuen Bekanntschaft sollten Sie mal auf Ihre innere Stimme hören! **1.-10.3.** Bei einem Treffen heißt es heute, aufzupassen. Neue Informationen! **11.-20.3.** Die Erwartungen einer Person waren eindeutig zu hoch.



Leserfoto

Neue Perspektiven

„Bei unserem letzten Besuch in Oberschleißheim waren wir zuerst enttäuscht, dass die Springbrunnen ausgeschaltet waren. Aber es ergaben sich dadurch wieder neue Schlossansichten, die einem bei bewegtem Wasser verborgen bleiben“, schreibt uns unsere Einsenderin Brigitte Baur. Und recht hat sie. „Spiegeln, Spiegeln in dem Brunnen ...“



Brigitte Baur

■ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

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

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: **Gesundheit**

Schmerzen in der Schulter

Kaum ein Gelenk erlaubt eine solche Beweglichkeit wie das Schultergelenk. Leider ist das Kugelgelenk aber anfällig. Die Ursachen für Schulterschmerzen zu finden, ist das Fach des Orthopäden Dr. David John.



**W**egen seiner großen Beweglichkeit ist das Kugelgelenk auch besonders anfällig für Überbelastungen, Entzündungen und Verletzungen. Ob chronische oder akute Schmerzen: „Schulterschmerzen sind schwer zu ertragen und schränken den Alltag stark ein“, so Dr. John, der nahezu täglich in seiner Praxis

mit Patienten mit Schulterschmerzen hilft. Die Ursachen dafür sind zahlreich – über Zähneknirschen, Schultergelenk-Arthrose, Verspannungen im Nacken oder Hals, bis hin zu Brüchen, eingeklemmten Nerven, verletzten Bändern, Kalkeinlagerungen, Gelenkeinblutungen, der Frozen Shoulder nach einem Bandscheibenvorfall

oder dem Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom). „Die Liste der Beschwerden ist lang und leider bei Weitem nicht vollständig“, so Dr. John. In solchen Fällen ist eine genaue Diagnostik, eine präzise Therapie und die schnelle Schmerzlinderung durch einen erfahrenen Orthopäden sehr wichtig. Der optischen Untersuchung sowie ei-

ner manuellen Abtastung des Schultergelenks folgen je nach Bedarf weitere Untersuchungen wie zum Beispiel Ultraschall, Röntgen, Blutuntersuchung, Magnetresonanztomografie oder auch eine Gelenkpunktion. Chronische Schulterschmerzen sind häufig die Folge und in manchen Fällen auch eine der Begleiterscheinungen von Zähneknirschen, Arthrose im Schultergelenk, einem Bandscheiben-

vorfall, einem geschädigten Nerv im Arm oder auch der Borreliose (nach Zeckenbiss). Chronische Schulterschmerzen sprechen gut auf Wärme an. „Auch Medikamente und besonders häufig die Krankengymnastik sind sehr wichtige Therapiemaßnahmen“, so Dr. John. Bei der Kalkschulter, dem Impingement-Syndrom oder Arthrose erzielte der Orthopäde in vielen Fällen gute Erfolge mit der fokussierten Stoßwelle.

Akute Schulterschmerzen z.B. nach Brüchen, Stürzen oder Verletzungen an Sehnen, Bändern oder Muskeln dagegen sprechen häufig sehr gut auf Kühlung an.

Nicht immer ist die Ursache von Schulterschmerzen übrigens in der Schulter direkt zu suchen. Denn es gibt zahlreiche Verletzungen oder Entzündungen, die aus anderen Körperregionen in die Schulter ausstrahlen.

Foto: Shutterstock



Dr. David John  
Orthopäde und Unfallchirurg  
in der eigenen Praxis  
München-Zentrum

MÜNCHNER Straßennamen

Adenauerring

Der Ring in Neuperlach wurde 1973 nach Konrad Adenauer (1876–1967), dem ersten Bundeskanzler der Bundesrepublik benannt.

Schon gewusst?

Was macht man eigentlich, wenn man etwas bis zum Exzess betreibt?

Das Adjektiv exzessiv bedeutet „das Maß sehr stark überschreitend“, „maßlos (ausschweifend oder ausufernd)“. Seine Wurzeln hat es im lateinischen Verb excedere (herausgehen, ein Maß überschreiten).

Namenstag

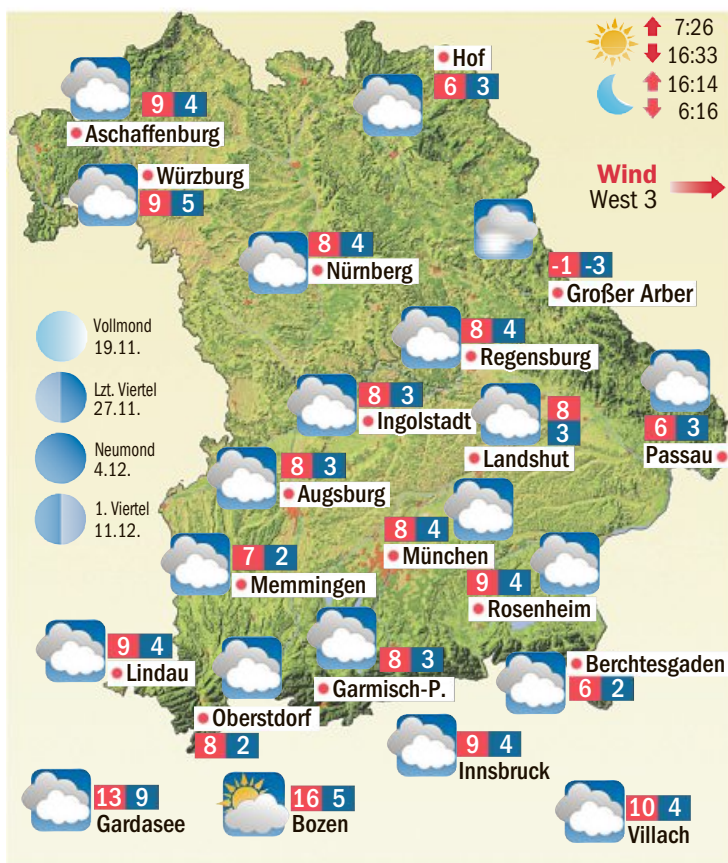
Alda

Alda bedeutet (große, hohe) Welle, Wellengang. Es kommt vom isländischen und altnordischen alda, „Welle, Talsohle mit Bach“.

Lösung von Seite 1

**Richtig: Antwort b)** In Afrika, Südasien und Südeuropa verbreiteten 34 Mangustenarten (z.B. Mungos, Erdmännchen) gehören zur Ordnung der Raubtiere.

Neblig-trüb, nur in Hochlagen Sonne



Südbayern

Heute trüb durch Nebel oder Hochnebel, bis in den Vormittag auch noch gelegentlich Sprühregen. Vor allem nachmittags nach Westen und in Alpennähe Auflockerungen mit etwas Sonne. 6 bis 9 Grad.

Nordbayern

Heute bleibt es überwiegend stark bewölkt oder trüb durch Nebel oder Hochnebel. Sonne am ehesten in Hochlagen. Werte von 6 bis 9 Grad.

Bergwetter

Heute ist es windiger als an den Vortagen. Insgesamt nicht unfreundlich, aber dennoch oft bewölkt durch Hochnebel. Der zieht sich am Vormittag von den Tälern in die Alpenrandregionen zurück. In 2000 m 1 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen und Samstag Hochnebel oder bedeckt. Im südlichen Alpenvorland und in den Alpen auch öfter Sonne.

Bauernregel

Sitzt im November das Laub fest am Baum, so fehlt ein strenger Winter kaum.

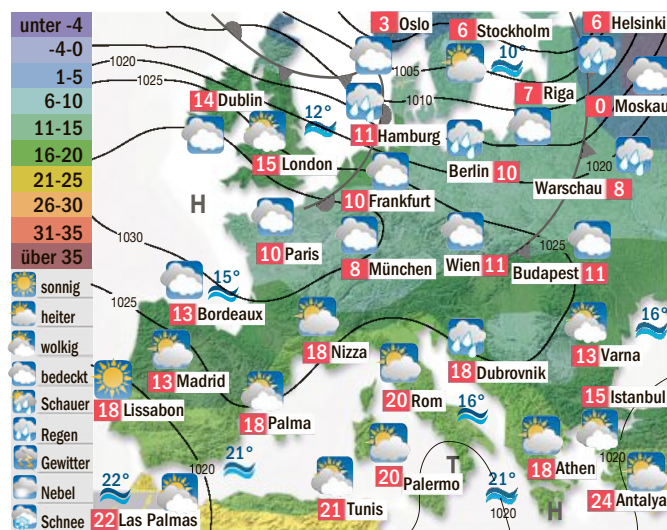
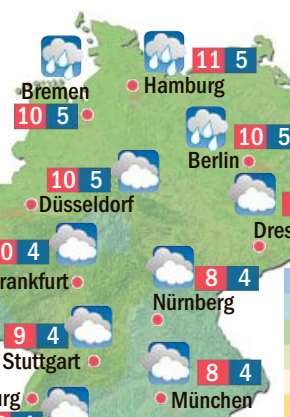
**Münchner Rekorde**  
am 18.11. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
16,5°(2015) 12,0°(2015)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
-2,8°(1985) -10,4°(1952)

Biowetter

Die Konzentrationsfähigkeit ist vermindert: daher unbedingt Vorsicht im Straßenverkehr!

Autowetter

Nicht immer mit Fernlicht fahren, vor allem bei Wildwechseln. Geblendete Tiere laufen meist ins Licht.



Reisewetter

Alpensüdseite: Oft bewölkt, aber trocken, 13 bis 16 Grad.

Österreich, Schweiz: Es bleibt neblig-trüb oder stark bewölkt, Temperaturen 6 bis 9 Grad.

Italien, Malta: Im Norden und Süden Regenfälle, in der Mitte wollik, Werte 13 bis 21 Grad.

Spanien, Portugal: Heiter oder gering bewölkt, Höchstwerte zwischen 14 und 20 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Freundlich, Nordgriechenland stark bewölkt, 14 bis 25 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Stark bewölkt, 7 bis 12 Grad.

Slowenien, Kroatien: Wolken, im Süden Regen, bis 18 Grad.

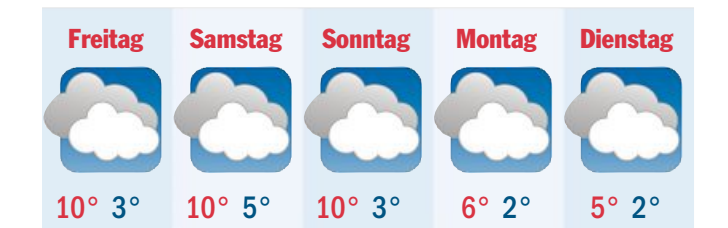
Südfrankreich: Oft freundlich, Bordeaux bedeckt, bis 17 Grad.

Israel, Ägypten: Meist heiter, Nordägypten Schauer, Tageshöchstwerte 25 bis 31 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf Ibiza bedeckt und Regenfälle, Mallorca wechselnd wollik, um 18 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Heiter oder wechselnd wollik, meist trocken, 21 bis 25 Grad.

Tunesien, Marokko: Meist ist es überall heiter und trocken, Tageshöchstwerte 20 bis 22 Grad.



**tz** Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arbingler  
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Mike Eder  
Verantwortlich: Lokales: Mike Eder, Uli Heichele (Stellv.)  
Produktion Lokales: Armin Geier  
Bayern: Claudia Möllers  
Kultur & TV: Michael Schleicher  
Sport: Florian Benedikt, Armin Gibis, Mathias Müller (Stellv.)  
Gesundheit: Andreas Beez (Chefredakteur)  
Service & Panorama: Klaus Heydenreich  
Politik: Klaus Rimpel, Christian Deutschländer  
Wirtschaft: Corinna Maier  
Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt  
Layout: Sebastian Raab  
Bildredaktion: Stephanie Braunert  
Reise: Christine Hinkofer  
Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Mennner  
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: Daniel Schöningh  
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann  
Anzeigenpreisliste Nr. 77,  
Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).  
Abonnementpreis monatlich Euro 34,95 frei Haus (einschließlich gesetzlicher USt).  
Abbestellungen können nur in Textform (§126b BGB) mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende bzw. zum Ende des Vorauszahlungszeitraums erfolgen.  
Samstag mit tz-Tele-Magazin.  
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heise-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen.  
Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbingler.  
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