



Ihr Horoskop

**WIDDER 21.-31.3.** Die Erfüllung eines Wunsches hängt nun bloß noch von Formalitäten ab. Das wäre doch gelacht! **1.-10.4.** Die karge Zeit ist nun vorbei. Und der Genuss wiegt das alles wieder auf. **11.-20.4.** Ihre Ansicht hat was für sich. Bestimmt!  
**STIER 21.-30.4.** Durch Diskussionen mit anderen lässt sich ein Ausweg finden. Darum also Kopf hoch! **1.-10.5.** Laden Sie sich nicht mehr auf, als Sie bequem schaffen können. **11.-20.5.** Berechnen Sie die Kosten, ehe Sie den Vorschlag annehmen.  
**ZWILLINGE 21.-31.5.** Dieser Tag gestaltet sich harmonischer, als Sie dachten. Viel harmonischer! **1.-11.6.** Solange Sie nicht vorschreiben, was zu tun und zu lassen ist, gibt es auch gar keine Reibereien. **12.-21.6.** Ellenbogen benutzen! So wie die anderen.  
**KREBS 22.6.-1.7.** Wieso noch länger warten? Nehmen Sie doch einfach die Zügel selbst in die Hand. **2.-12.7.** Auf der faulen Haut zu liegen, ist nicht Ihre Sache. Ein Workaholic aber sind Sie auch nicht. **13.-22.7.** Unnötigen Stress umgehen Sie gekonnt.  
**LÖWE 23.7.-2.8.** Bitte behalten Sie die Nerven. Alles sieht bloß schwieriger aus, als es in Wirklichkeit ist. **3.-12.8.** Wer Ihre Zuneigung verdient und wer nicht, ist nicht so leicht zu entscheiden. **13.-23.8.** Pessimistisch? Dazu gibt es keinen Anlass!  
**JUNGFRAU 24.8.-2.9.** Man will Sie ködern. Doch glücklicherweise merken Sie bald, wie der Hase läuft. **3.-12.9.** Das, was Sie vorhaben, braucht das Licht der Öffentlichkeit bestimmt nicht zu scheuen! **13.-23.9.** Eine Versöhnung liegt nun in Reichweite.  
**WAAGE 24.9.-3.10.** In einer konfusen Situation sollten Sie auf Klärung dringen. Im eigenen Interesse! **4.-13.10.** Was heute große Wellen schlägt, ist zumeist schon morgen wieder vergessen. **14.-23.10.** Mit Diplomatie müssten Sie heute vorankommen.  
**SKORPION 24.10.-2.11.** Mit dem Schwung, den Sie heute nehmen, müssten Sie recht bald zur Spitze vorstoßen. **3.-12.11.** Herzensdinge entwickeln sich oft nur langsam. Verlieren Sie nicht die Geduld! **13.-22.11.** Der Fortschritt hat natürlich oft seinen Preis.  
**SCHÜTZE 23.11.-2.12.** Mal aktiv, mal passiv. Ganz genau scheinen Sie ja noch nicht zu wissen, was Sie wollen. **3.-12.12.** Mit Einfallsreichtum und Unternehmungsgeist bringen Sie derzeit Schwung in Ihr Leben. **13.-21.12.** Viel Arbeit kann Sie nicht schocken!  
**STEINBOCK 22.-31.12.** Ihre Ehrlichkeit müsste Ihnen jenen Respekt verschaffen, den Sie sich so sehr wünschen. **1.-10.1.** Um einen Kompromiss werden Sie nicht herumkommen. Ist aber nicht schlimm. **11.-20.1.** Weitere Fragen erübrigen sich heute.  
**WASSERMANN 21.-30.1.** Ihr Vorhaben dümpelt momentan nur vor sich hin. Allerdings ist das nicht mehr lange so. **31.1.-9.2.** Sie sind ein Realist. Und Sie sollten es möglichst auch heute sein. **10.-19.2.** Beschreiten Sie ausschließlich die bewährten Wege.  
**FISCHE 20.-28.(29).2.** Mit einiger Überlegung lässt sich eine Hürde nehmen, die Ihnen heute noch sehr hoch erscheint. **1.-10.3.** Sie gewinnen nun zu Ihrer Freude Einblick in eine bisher unbekannte Materie. **11.-20.3.** Einige Dinge sind kein Problem für Sie.



Leserfoto

Unbekannter Künstler

Michelangelo hat den David aus einem einzigen Marmorblock rausgehauen – das dürfte die Inspiration für den unbekanntesten Künstler gewesen sein, der am Isarkanal in Oberföhring aus einem Doppel-Baumstumpf einen Tannenbaum und einen Pilz herausgeschnitten hat. Letzteres freut den tz-Leser Thomas Piltz natürlich besonders, wenn er eine namentliche Verwandtschaft zu dem Kunstwerk entdeckt!



Thomas Piltz, München

■ 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-Heys-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**

Sanfte Kraft der Stoßwelle

Kalkschulter, Fersensporn, Verspannungen – gegen schmerzhaftes Leiden wie diese wird heute die neueste Generation der Stoßwellen-Technik eingesetzt. Der Münchner Orthopäde Dr. David John erklärt, wie sie wirkt:



Die sogenannte fokussierte Stoßwelle sendet Schallimpulse von sehr hoher Energie aus, die über Gelenke auf bestimmte Punkte gerichtet werden und eine optimale Tiefenwirkung erreichen. „Die Stärke lässt sich variieren. Der Patient signalisiert mir, ab welchem Punkt das kribbelnde Gefühl für ihn unangenehm wird. Da ist dann die

Grenze“, so Dr. John. Die fokussierte Stoßwelle ist deutlich weniger schmerzhaft als die radiale Stoßwelle, die bereits vor über 30 Jahren in der Urologie zur Zerstörung von Nierensteinen und dann auch für die Orthopädie entdeckt wurde. Die Impulse der fokussierten Stoßwelle können z. B. schmerzhaftes Ge-

webseinschlüsse wie Kalkablagerungen gezielt sprengen. Zudem werden Nervenfasern stimuliert, die den Schmerz verringern und körpereigene Entzündungshemmer ausschütten. So wird die zelluläre Abwehr aktiviert und verstärkt. Die Therapie hat sich bewährt bei sehr häufigen Problemen wie Schleimbeutelentzündung, Kalk-

schulter, Frozen Shoulder, Tennisarm, Reizung der Sehnen, Achillessehnenentzündung, Fersensporn am Fuß oder Karpaltunnelsyndrom an den Händen. Auch bei Mittelfußschmerzen (Stichwort High Heels) oder Beschwerden wegen Knick-, Senk- und Spreizfüßen kann diese Therapie helfen. Muskelverspannungen an Schultern und Rücken lösen sich zuweilen schon während oder kurz nach der etwa 15-minütigen Be-

handlung mit der fokussierten Stoßwelle. Bei anderen Beschwerden ist meistens etwas Geduld angesagt: „Oft berichten Patienten aber, dass sie nach der ersten Anwendung eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden verspürten. Dieser Effekt kann zunächst auch wieder nachlassen.“ Darum sind in der Regel vier bis sechs Behandlungen notwendig. Denn Stoßwellen entfalten ihre volle Wirkung oft erst nach etwa sechs Wochen. „Dafür wirken sie dann aber sehr langfristig“, so Dr. John. „Ob eine Stoßwellentherapie erfolgreich verlaufen ist, kann man abschließend erst nach zwei bis drei Monaten beurteilen“, so Dr. John.

Private Krankenkassen übernehmen die Kosten mittlerweile überwiegend. Gesetzlich Versicherte müssen die Behandlung in der Regel selbst bezahlen.

F: Shutterstock, Schmitt



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

MÜNCHNER Straßennamen

Max-Nadler-Straße

Die Straße in Engelschalking wurde 1934 dem Kammerchauspieler am Staatstheater Max Nadler (1875–1932) gewidmet.

Schon gewusst?

Warum heißt eine falsche Meldung in der Zeitung Ente?



Eine der vielen Theorien besagt, der Begriff könnte aus der Abkürzung NT (lat. non testatum) für nicht bezuget stammen. Früher schrieb man manchmal NT unter Zeitungsartikeln, deren Inhalt nicht bestätigt werden konnte.

Namenstag

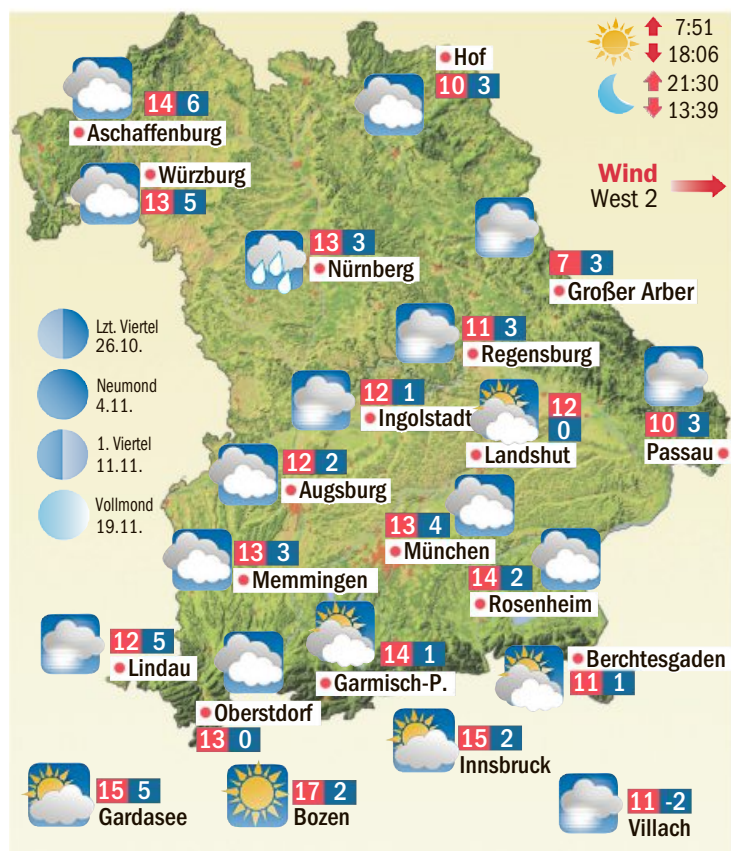
Albin

Albin (Witta) von Buraburg wurde zum ersten und einzigen Bischof der (kurzlebigen) Diözese Buraburg (bei Fritzlar) geweiht. Er starb nach 760.

Lösung von Seite 1

**Richtig: Antwort d)** Emil Nolde gehörte nicht zur Künstlerkolonie Worpswede in Niedersachsen, die 1889 von Markensens, Hans am Ende und Modersohn begründet wurde.

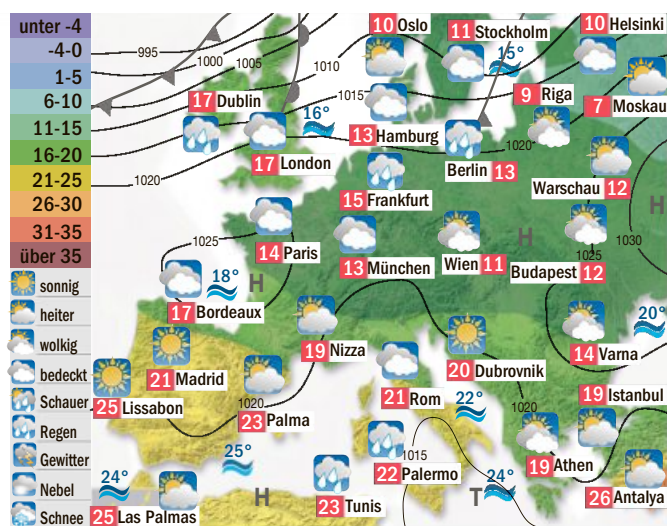
Es bleibt neblig-trüb, mal leichter Regen



**Münchner Rekorde**  
am 26.10. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
24,6°(2006) 11,0°(1923)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
0,1°(1887) -5,7°(1946)

**Biowetter**  
Der Wettereinfluss ist gering, sodass kaum wetterbedingte Beschwerden zu erwarten sind.

**Autowetter**  
Die tief stehende Sonne blendet gefährlich. Wer die Sonne im Rücken hat, sollte Licht einschalten, um gesehen zu werden.



Reisewetter

**Alpensüdseite:** Teils Wolken, sonst sonnig, 14 bis 17 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Meist freundlich, in Zürich fällt Regen, 11 bis 15 Grad.  
**Italien, Malta:** Sonnig bis heiter, im Süden gibt es Regenfälle, Höchstwerte 15 bis 24 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Es wird heiter oder wolkenlos, niederschlagsfrei, 19 bis 25 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Heiter oder wolkgig, auf Kreta fällt Regen, 16 bis 27 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** An der Küste bedeckt, bis 15 Grad.  
**Slowenien, Kroatien:** Heiter, etwas Regen bei 9 bis 20 Grad.  
**Südfrankreich:** Meist heiter, Bordeaux bedeckt, bis 19 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Überall heiter, in Oberägypten wolkenlos, Tageshöchstwerte 27 bis 33 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln wolkgig bis heiter, Tageshöchstwerte bei 22 bis 23 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Es wird heiter bis wolkgig und niederschlagsfrei, 23 bis 27 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Häufig heiter, in Tunis Regen, Temperaturen von 23 bis 26 Grad.



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 Manner  
 Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552  
 Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222  
 Anzeigen-Fax: 53 06-640/641  
 Verlagsleitung: Werbekolleg: Andrea Schaller  
 Vertriebsleitung: Tobias Hagmann  
 Anzeigenpreisliste Nr. 77,  
 Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz),  
 Abonnementpreis monatlich Euro 34,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt).  
 Abbestellungen können nur in Textform (§126b BGB) mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende bzw. zum Ende des Vorauszahlungszeitraumes erfolgen.  
 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.  
 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