

Ihr Horoskop

WIDDER 21.-31.3. Stellen Sie Ihre privaten Belange für ein Weilchen zurück. Der Beruf geht, in diesen Tagen, vor. **1.-10.4.** Geeignete Helfer finden sich heute! **11.-20.4.** Gut, dass Sie den tüchtigen Bundesgenossen haben! So fällt die Arbeit keinem besonders schwer.

STIER 21.-30.4. Mit allen Verpflichtungen werden Sie jetzt nahezu spielend fertig. **1.-10.5.** Sehen Sie die Dinge wieder optimistischer. **11.-20.5.** Der Ehrgeiz scheint Sie wohl gepackt zu haben. Jedenfalls gehen Sie sehr tatkräftig zu Werke!

ZWILLINGE 21.-31.5. Resignieren Sie bitte nicht, wenn sich ein Wunsch nicht erfüllt. Vielleicht ist es in den nächsten Tagen ja der Fall. **1.-11.6.** Lohnende Vorteile lassen sich bequem erzielen. **12.-21.6.** Ihr waghalsiges Unternehmen gelingt.

KREBS 22.6.-1.7. Sie haben eine Menge geleistet. Deswegen dürfen Sie heute auch ein paar Forderungen stellen. **2.-12.7.** Man versucht, Sie auszubooten? Keine Bange, daraus wird wohl überhaupt nichts. **13.-22.7.** Erhalten Sie sich bitte Ihren Überblick!

LÖWE 23.7.-2.8. Die Auszeit, die Sie sich gegönnt haben, hat Ihnen eindeutig gutgetan. **3.-12.8.** Eine Fortbildung würde sich rasch bezahlt machen. **13.-23.8.** Dass Sie beliebt sind, ist kein Geheimnis. Neu ist aber das dicke Kompliment, das es heute gibt!

JUNGFRAU 24.8.-2.9. Es kehrt wieder Ruhe ein, denn jener Streit, der Sie beschäftigte, wird beigelegt. **3.-12.9.** Venus bringt jetzt neuen Elan in Ihr Leben! **13.-23.9.** Einer Person in Ihrem Umkreis, die oft negativ denkt, könnten Sie helfen. Machen Sie ein Kompliment!

WAAGE 24.9.-3.10. Sie sprühen nur so vor guten Ideen. Wenn auch nicht alle gut in die Tat umzusetzen sind! **4.-13.10.** Eine Bemerkung haben Sie offenbar für bare Münze genommen. Sie war jedoch nicht ernst gemeint. **14.-23.10.** Man entscheidet sich für Sie.

SKORPION 24.10.-2.11. Die wichtige Entscheidung steht an. Ihr Urteil haben Sie bereits vor einigen Tagen gefällt. **3.-12.11.** Ein Erfolg befähigt Sie jetzt sehr. **13.-22.11.** In einer angenehmen Entwicklung sollten Sie vorsichtshalber lieber nichts Dauerhaftes sehen!

SCHÜTZE 23.11.-2.12. Alles entwickelt sich nur schleppend. Es muss allerdings nichts Negatives bedeuten. **3.-12.12.** Heute aufmerksamer sein! **13.-21.12.** Dass Ihnen die Sache missfällt, ist Ihnen anzumerken. Wieso nehmen Sie sie dennoch kommentarlos hin?

STEINBOCK 22.-31.12. Sie stellen sich jener ungewöhnlichen Anforderung und dürfen diese alsbald mit Bravour meistern. **1.-10.1.** Ihr ehrgeiziges Projekt, das nicht recht in Schwung kommen wollte, läuft nun sehr gut. **11.-20.1.** Vorsichtig im Hintergrund agieren!

WASSERMANN 21.-30.1. An gewissen Spannungen sind Sie nicht ganz unschuldig. Gut, dass Sie sie bereinigen können. **31.1.-9.2.** Ihr persönlicher Erfolg lässt Sie strahlen. Und optimistisch in Ihre Zukunft blicken. **10.-19.2.** Langsam geht es wieder ruhiger zu.

FISCHE 20.-28.(29).2. Die notwendigen Konsequenzen haben Sie noch nicht gezogen. Aber genau das wäre nun zu tun. **1.-10.3.** Hängen Sie Ihre Idee nicht gleich an die große Glocke. Schweigsamkeit wäre heute angesagt. **11.-20.3.** Meinungsänderung? Wieso?



Leserfoto

Rot-grünes Farbenspiel

Der goldene Oktober: Die satten Farben des Sommers verwandeln sich langsam in matte Herbsttöne. Was für eine schöne, kurzlebige Pracht! So gesehen im Westpark in München beim Spaziergang am Tag der Deutschen Einheit. Und das war noch das Politischste an diesem deutlich rot-grünen Wunderwerk der Natur.



Alexander Fehle

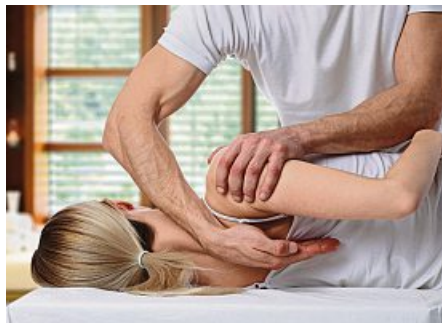
■ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

von Ihnen. Bilder an: tz-Fotoredaktion, Paul-Heyse-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**

Der Griff löst die Blockade

Schlecht gelegen oder eine falsche Bewegung gemacht – schon fährt eine Blockade schmerzhaft in die Gelenke. Der Münchner Orthopäde Dr. David John kann oft ohne Spritze helfen: mit den gekonnten Griffen der Chirotherapie.



Bewegungsapparates, durch den sich Schmerzen und Bewegungseinschränkungen lindern lassen und nicht selten sogar ganz verschwinden. Durch die Blockade vor allem der Gelenke der Wirbelsäule treten oft zeitversetzt verschiedene Symptome auf. „Welche Symptome das sind, hängt davon ab, welcher Abschnitt der Wirbelsäule betroffen ist, denn es werden dabei unterschiedliche Nerven gereizt“, so Dr. John. Eine Blockade

der Halswirbelsäule kann auch Schmerzen in den Schultern sowie Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Hör- und Sehstörungen nach sich ziehen. Ist dagegen der untere Teil der Wirbelsäule blockiert, klagen Patienten häufig über Schmerzen in der Hüfte, im Unterleib oder in den Beinen und Füßen.

Hauptansatzpunkte bei der Mobilisierung sind die Gelenke, die gedehnt, überdehnt, auseinandergezogen und entgegengesetzt zueinander bewegt werden. „Dabei kann es auch mal vernehmlich knacken, was keine Gefahr darstellt“, beruhigt Dr. John. Sein guter Rat: „Die Therapie greift besser, wenn die Patienten nicht lange selbst mit ihren Beschwerden herumlaborieren, sondern frühzeitig bei den ersten Anzeichen einer Blockade oder Verrenkung in die Praxis kommen.“

Fotos: Schmidt; Shutterstock



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

Verrenkungen, Blockaden oder unerklärliche Gelenkschmerzen – wenn Bewegung Schmerzen verursacht, kann neben konservativen Behandlungsmethoden auch die Chirotherapie die Lösung sein. Bereits Hippokrates – der berühmteste Arzt des Altertums – kannte diese manuelle Form der Medizin, die sich mit der

Wiederherstellung der Beweglichkeit von Gelenken befasst, die in ihrer Funktion gestört sind. In den Händen erfahrener (!) Ärzte und Therapeuten ergänzt die Chirotherapie die Schulmedizin auf sehr effektive Weise. Das deckt sich mit den Erfahrungen des Orthopäden und Unfallchirurgen Dr. John, der in seiner orthopädischen Prax

is in der Münchner Innenstadt auf Wunsch seiner Patienten oft alternative Therapien ohne OP oder Medikamente wählt. Dazu zählt auch die Chiropraktik, die er in einer mehrjährigen Zusatzausbildung studiert hat. Die Chirotherapie ist ein fester Bestandteil bei der Behandlung von Beschwerden des gesamten

MÜNCHNER Straßennamen

Adornoweg

Der kleine Moosacher Weg wurde 1995 nach dem großen Philosophen, Soziologen (Komponisten) Theodor W. Adorno (1903–69) benannt.

Schon gewusst?

Was bezeichnet eigentlich Fatalismus und woher stammt das Wort?

Fatalismus bezeichnet ein Weltbild, bei dem alle Geschehnisse dem Schicksal zugeordnet werden, dem man machtlos gegenübersteht. Das Wort kommt vom lateinischen „fatum“ (Götterspruch, Schicksal).

Namenstag

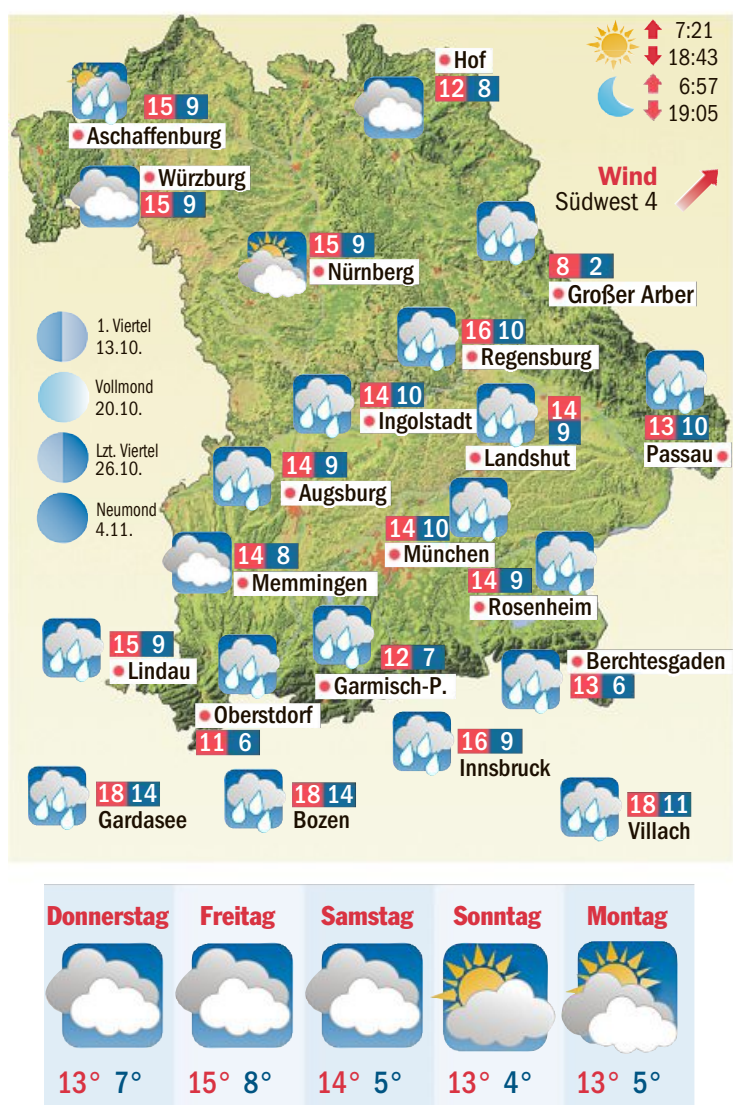
Hartmut

Hartmut kommt vom althochdeutschen Hardmuoth / Hartmuoth („hart“ = stark, entschlossen) und „muoth“ = Mut, Geist, der Sinn).

Lösung von Seite 1

Richtig: Antwort c) Die Sahara ist mit über neun Millionen Quadratkilometern die größte Trockenwüste der Erde. Das entspricht knapp der Fläche der gesamten USA.

Mehr Wolken als Sonne, meist trocken



Südbayern

Im östlichen Alpenraum fällt heute Regen. Sonst werden mehr Wolken als Sonne erwartet, aber Regen fällt nur ganz vereinzelt. Tageshöchstwerte 11 bis 15 Grad. Der Südwestwind weht mäßig, Nachts Regen.

Nordbayern

Heute fällt in Richtung Bayerwald bis in den Nachmittag Regen. Auch sonst deutlich mehr Wolken als Sonne, vereinzelt Regen. 12 bis 16 Grad.

Bergwetter

In den gesamten Ostalpen bleibt es heute bedeckt und regnerisch. Schneefallgrenze verbreitert auf 1800 Metern. Über Nacht im Westen Beruhigung, im Süden hört der Niederschlag auf. In 2000 m um 7 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen stark bewölkt, an den Alpen zeitweise Regen. Freitag an den Alpen trüb, sonst ist es wechselnd wolzig.

Bauernregel

Gewitter im Oktober künden, dass du wirst nassen Winter finden.

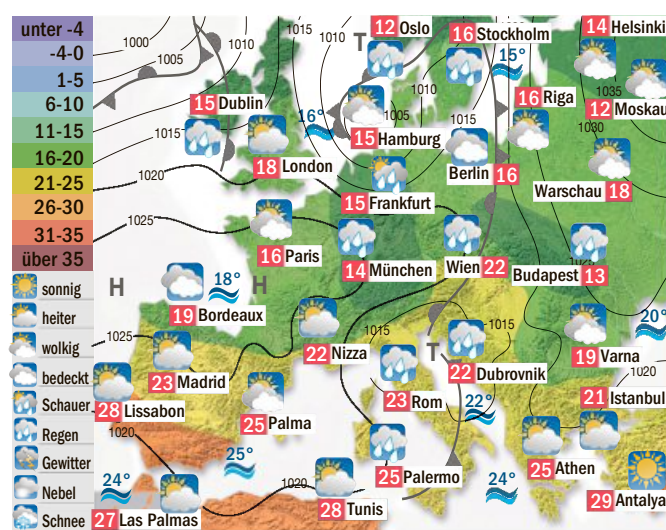
Münchner Rekorde am 6.10. in München
Tag Maximum 26,5° (1977) Nacht Maximum 13,5° (2009)
Tag Minimum 3,9° (1897) Nacht Minimum -2,6° (1912)

Biowetter

Wetterfuhige Personen mit Bluthochdruck sollten heute Anstrengungen im Freien vermeiden.

Pollenflug

Es sind keine nennenswerten Konzentrationen der hauptallergenen Pollenarten mehr zu erwarten.



Reisewetter

Alpensüdseite: Bedeckt mit Regenschauern, 18 bis 20 Grad.

Österreich, Schweiz: Überall Regen, nur in der Schweiz wolzig, Werte von 13 bis 22 Grad.

Italien, Malta: Bewölkt, verbreitet Regen, auf Malta gibt es Gewitter, 20 bis 28 Grad.

Spanien, Portugal: Nordwestspanien wolzig, sonst Sonnenschein, Werte 21 bis 30 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Teilweise ist es heiter, sonst häufig sonnig, 21 bis 30 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Oft stark bewölkt, 12 bis 16 Grad.

Slowenien, Kroatien: Regen, Rab Gewitter, 17 bis 23 Grad.

Südfrankreich: Oft freundlich, Bordeaux Wolken, bis 22 Grad.

Israel, Ägypten: Meist heiter, in Oberägypten wolkenlos, Tageshöchstwerte 27 bis 34 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wolzig bis heiter, die Maxima liegen bei rund 25 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es wird heiter bis wolzig, niederschlagsfrei, 25 bis 29 Grad.

Tunesien, Marokko: Heiter bis wolzig, meist trocken, in Agadir Nebel, 27 bis 31 Grad.

tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger
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 Werbemarkt: Andrea Schaller
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 77,
Zeitungsguppe 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-Heyse-Straße 2-4, 80336 München.
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