

Horoskop

Widder 21.–31.3. Durch neue Herausforderungen wachsen Sie nahezu über sich selbst hinaus. Da staunen manche! **1.–10.4.** Finanziell zahlt sich mittlerweile Ihre Mühe aus. **11.–20.4.** Zusätzlich kann man Ihnen jetzt noch eine weitere Arbeit zuschanzen.
Stier 21.–30.4. Die Anspannung löst sich von Ihnen ab. Sie sehen die Welt nun wieder mit freundlicheren Augen. **1.–10.5.** Wie Sie die Wünsche geschickt umsetzen könnten? Denken Sie mal genau nach. **11.–20.5.** Kleine Fehler dürfen Sie sich leisten.
Zwillinge 21.–31.5. Lassen Sie sich inspirieren von anderen. Sie werden staunen, wie kreativ Sie sein können in diesen Tagen. **1.–11.6.** Sie wissen, was Sie wollen! Setzen Sie es durch, auch gegen Widerstand. **12.–21.6.** Heute einmal aus der Reihe tanzen!
Krebs 22.6.–1.7. Sie stehen wie der berühmte Fels in der Brandung. Auch dann, wenn es sehr stürmisch wird. **2.–12.7.** Kecke Kommentare sind nicht jedermanns Geschmack. Achten Sie darauf, wem Sie was sagen! **13.–22.7.** Sie sind völlig im Recht.
Löwe 23.7.–2.8. Genießen Sie Ihren freien Tag! **3.–12.8.** Diese Entscheidung war richtig, denn sie bringt mehr Klarheit. **13.–23.8.** Der Knackpunkt ist erreicht. Was ist zu tun?
Jungfrau 24.8.–2.9. Ein scharfer Wind bläst Ihnen heute ins Gesicht. Aber Sie dürften ihm mühelos begegnen können. **3.–12.9.** Die ungeliebte Arbeit erledigen Sie besser sofort. Denn dann liegt sie hinter Ihnen! **13.–23.9.** Lassen Sie das auf sich zukommen.
Waage 24.9.–3.10. Stehen Sie zu dem, was Sie einst gesagt hatten. Auch dann, wenn es unpopulär wurde in der Zwischenzeit. **4.–13.10.** Die Blöße, die sich jetzt jemand ungewollt gibt, bitte nicht ausnutzen! **14.–23.10.** Sehen Sie diese Sache lockerer.
Skorpion 24.10.–2.11. Sie sind hochmotiviert. Dadurch schaffen Sie wesentlich mehr als Ihr normales Pensum! **3.–12.11.** Ihre kleine Krise in der Partnerschaft sollten Sie bitte nicht auf die leichte Schulter nehmen. **13.–22.11.** Sie werden sich nun schnell erholen.
Schütze 23.11.–2.12. Ein sehnlischer Wunsch könnte sich unerwartet erfüllen. Ganz ohne Ihr Zutun jedoch kann es nichts werden. **3.–12.12.** Kleine Provokationen sollten Sie einfach ignorieren. Aufregung lohnt sich nicht! **13.–21.12.** Es gibt jetzt Grund zur Freude!
Steinbock 22.–31.12. Was andere sagen oder denken, sollte Sie nicht interessieren; tun Sie das, was Sie für richtig halten. **1.–10.1.** Im Freundeskreis wird es viel zu erzählen geben. Organisieren Sie mal eine Runde! **11.–20.1.** Klare, steigende Tendenz.
Wassermann 21.–30.1. Fehler durch ein Missverständnis sind denkbar. Es empfiehlt sich daher, genauestens zuzuhören. **31.1.–9.2.** Saturn ist weitergewandert. Was für Sie bedeutet, aufatmen zu dürfen. **10.–19.2.** Größere Vorhaben sollten Sie nun umsetzen!
Fische 20.–28.(29).2. Trennen Sie sich bitte von überholten Vorstellungen, die Sie ja ohnehin bloß über Gebühr belasten. **1.–10.3.** Neben der vielen Arbeit können Sie jetzt endlich wieder Zeit für Ihr Hobby finden! **11.–20.3.** Gut, dass Sie so vernünftig waren!



Leserfoto

Doppelt gebogen

„Gestern habe ich den allerschönsten Regenbogen meines 67-jährigen Lebens aufgenommen“, schreibt Ralph-Jürgen Schoenheinz aus Grafing fast schon euphorisch. Aber nicht nur unser Leser war begeistert von der leuchtend bunten Himmelserscheinung im Doppelpack – auch so mancher Nachbar stand fasziniert mit Handy und Fotoapparat ausgerüstet auf dem Balkon und am Gartenzaun.



Ralph-Jürgen Schoenheinz, Grafing

» 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

Hüftschmerz macht den Alltag zur Qual

Für Laien ist es oftmals schwierig, Hüftschmerzen genau zu lokalisieren. Die Münchner Orthopädin Manuela Weis kennt das Problem aus der täglichen Praxis: „Hüftschmerzen können eine ganze Reihe Ursachen haben. Und längst nicht immer liegt das Problem in der Hüfte selbst, sondern der Schmerz strahlt bis in die Hüfte aus.“



Die Hüfte ist das zweitgrößte Gelenk im Körper nach dem Kniegelenk. Treten dort Schmerzen auf, schränken sie den Alltag Betroffener häufig massiv ein. Hüftschmerzen treten oft in der Leiste oder am Oberschenkel auf. Eine typische Ursache: Die dämpfende Funktion des Knorpels zwischen den aufeinander treffenden Knochen der Hüfte und des Oberschenkels

funktioniert nicht mehr. Dies kann an einer Entzündung liegen. Auch Arthrose oder eine rheumatische Erkrankung verursacht massive Schmerzen. Oft ist das ein Problem der älteren Generation. Umgekehrt kann Arthrose in der Hüfte aber auch Rückenschmerzen auslösen. Doch auch Kinder, Jugendliche und jüngere Erwachsene können Hüftschmerzen

bekommen, die unbedingt von Fachärzten beurteilt werden sollten. Speziell gilt das für die Kleinen: „Wenn ein Kind über Hüftschmerzen klagt, sollten Eltern dies wirklich ernst nehmen, damit der akute Schmerz nicht chronisch wird“, so Manuela Weis. So kann zum Beispiel körperliche Überbelastung beim Sport, eine Verrenkung oder eine Fehl-

stellung aufgrund unterschiedlich langer Beine eine schmerzhaftes Schleimbeutelentzündung auslösen. Eine Röntgenuntersuchung bringt in vielen Fällen bereits Klarheit.

Lange vor einer Operation gibt es eine ganze Reihe Maßnahmen, mit denen die Fachärztin einen Großteil der Probleme auf konservative Weise zumindest lindern kann. Die erste Maßnahme ist immer die Bekämpfung der oft massiven Schmerzen. Dabei werden betäubende Lokalanästhetika direkt an den Ursprungs-

ort des Schmerzes gespritzt. Kortison wirkt zudem entzündungshemmend und schmerzlindernd. Im Anschluss folgen weitere Behandlungen in Form von Wärmebehandlung, Physiotherapie und auch Akupunktur, „die oft sehr gute Behandlungserfolge erzielt“, so Manuela Weis. Auch der Einsatz der Magnetfeldtherapie sowie eine Behandlung mit speziell aufbereitetem Eigenblut haben sich bewährt.

Manchmal hat der Schmerzauslöser nicht direkt etwas mit der Hüfte zu tun – zum Beispiel bei Nervenreizungen aus der Lendenwirbelsäule, die bis in die Hüfte ausstrahlen können. Auch die Leiste, Sehnen in der Hüfte oder ein irritierter Hautnerv am seitlichen Oberschenkel kann Beschwerden auslösen, die Patienten als Hüftschmerz fehlinterpretieren.

dop/Fotos: Shutterstock



Manuela Weis
Orthopädin und Unfallchirurgin
Gemeinschaftspraxis mit Dr. David John, München

MÜNCHNER Straßennamen

Stademannstraße

Die Straße in Neuperlach-Süd wurde 1985 dem Landschaftsmaler Adolf Stademann (1824–1895) gewidmet.

Schon gewusst?

Ist heißes Wasser leichter als kaltes?



Je kälter das Wasser wird, desto mehr nimmt seine Dichte zu und es wird schwerer. Das heißt, dass bei gleicher Menge von kaltem und heißem Wasser das warme weniger auf die Waage bringt.

Namenstag

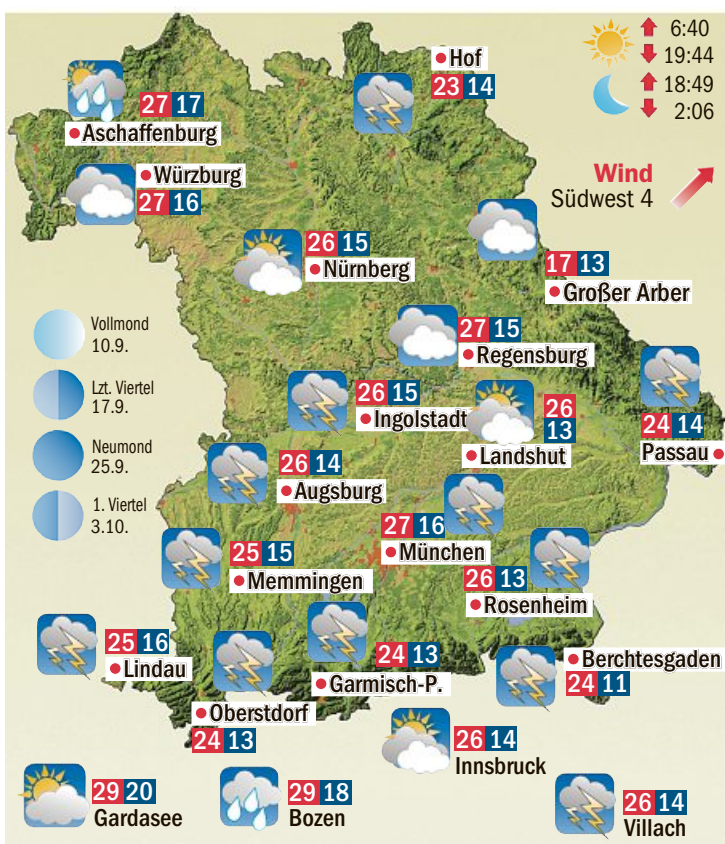
Otto

Otto war im 12. Jahrhundert Bischof von Freising. Er setzte sich für die Reform des religiös-sittlichen Lebens und für die Ausbildung des Klerus ein.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort b) Am 7. September 1822, heute vor 400 Jahren, erklärte Brasilien seine Unabhängigkeit von Portugal.

Unbeständig mit Gewitterschauern



Südbayern
Heute wird es unbeständig, und man muss im Tagesverlauf mit einzelnen Schauern und Gewittern rechnen. Zwischendurch gebietsweise auch freundliche Phasen. Höchstwerte zwischen 23 und 27 Grad.

Nordbayern
Heute Vormittag teils schauerartiger Regen, örtlich Gewitter. Dann Sonne und Wolken, nördlich der Donau erneut Gewitter. 23 bis 27 Grad.

Bergwetter
Heute wird es nach Frühnebel noch recht sonnig, dann ziehen erste Quellwolken auf. Diese werden rasch größer, und die Schauer- und Gewitterneigung steigt überall deutlich an. In 2000 m Temperaturen um 15 Grad.

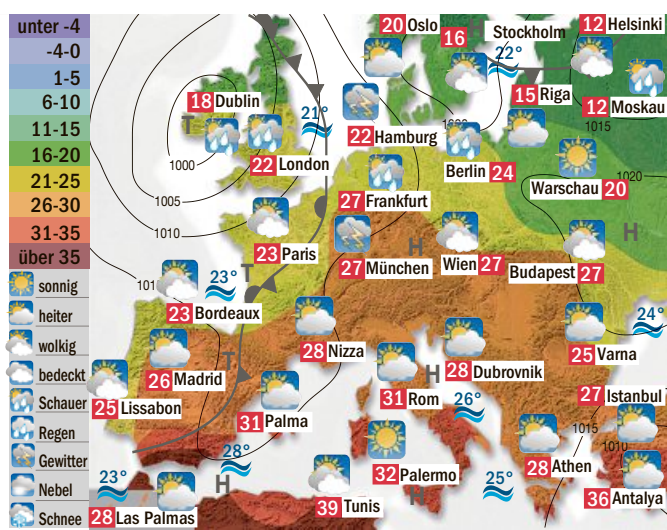
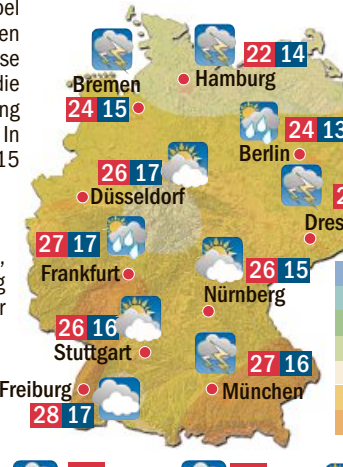
Weitere Aussichten
Morgen erst kräftiger Regen, teils Gewitter, am Nachmittag abziehend. Freitag Schauer und kurze Gewitter.

Bauernregel
Ist Regine warm und wönig, bleibt das Wetter lange sonnig.

Münchner Rekorde
am 7.9. in München
Tag Maximum 29,6° (2006) 16,6° (1906)
Nacht Maximum 10,0° (1922) 2,7° (1976)
Tag Minimum 10,0° (1922) 2,7° (1976)
Nacht Minimum 10,0° (1922) 2,7° (1976)

Biowetter
Bei hohem und auch bei zu niedrigem Blutdruck sollte man sich kreislaufschonend verhalten.

Pollenflug
Es besteht schwache Belastung durch Beifuß- und schwache Belastung durch Ambrosiapollen.



Reisewetter
Alpensüdseite: Meist freundlich, Gewitter, 25 bis 29 Grad.

Österreich, Schweiz: Oft freundlich, teilweise Gewitter, Temperaturen 25 bis 27 Grad.

Italien, Malta: Heiter, gebietsweise auch wolkenlos, Tageshöchstwerte 28 bis 32 Grad.

Spanien, Portugal: Sonnig bis heiter, gebietsweise wolkig, Temperaturen 23 bis 37 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter oder auch Sonne pur, überall trocken, 26 bis 36 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Wenig Sonne bei 24 bis 26 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter oder wolkig bei 24 bis 29 Grad.

Südfrankreich: Wolkig, Marseille Schauer, 23 bis 28 Grad.

Israel, Ägypten: Es bleibt wolkenlos oder auch heiter, Temperaturen 31 bis 38 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln ist es leicht bewölkt, Temperaturen 31 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es ist überwiegend heiter und trocken bei 27 bis 30 Grad.

Tunesien, Marokko: Oft heiter oder leicht bewölkt, Tageswerte bei 26 bis 39 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger

Stellv. Chefredakteure: Florian Benedikt, Mike Eder

Verantwortlich: Lokales: Mike Eder, Uli Heichele (Stellv.)
Produktion Lokales: Armin Geier
Bayern & Magazin: Stefan Sessler, Katrin Woitsch (Stellv.)
Kultur & TV: Michael Schleicher
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
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
Verantwortlich für Anzeigen: Daniel Schöningh
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 78.
Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 frei Haus (einschließt gesetzlicher USt).
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 Arlinger.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München

Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.