

Ihr Horoskop

WIDDER 21.–31.3. Ungewollt bringt Sie ein Konkurrent auf die richtige Idee. Handeln Sie daher umgehend. **1.–10.4.** Treiben Sie Ihr Projekt weiter voran. Zurzeit liegt der Vorteil bei Ihnen. **11.–20.4.** Festgefahren? Eine Lösung haben Sie nicht bedacht!

STIER 21.–30.4. Einschüchterungsversuche prallen an Ihnen ab. Das Selbstbewusstsein, es ist in Ordnung! **1.–10.5.** Gewonnen hat zwar ein anderer, aber der Applaus gilt nur Ihnen. **11.–20.5.** Eine Vereinbarung sollten Sie möglichst einhalten.

ZWILLINGE 21.–31.5. Sie zögern noch, aufs Ganze zu gehen. Dabei liegt das Risiko in diesem Fall bei null. **1.–11.6.** Auf Kritik, die ungerechtfertigt ist, reagieren Sie heftig. Das ist auch verständlich! **12.–21.6.** Ein bisschen Passivität darf ruhig mal sein.

KREBS 22.6.–1.7. In ein gewisses Abenteuer stürzen Sie sich besser nicht. Wie es endet, ist vorhersehbar. **2.–12.7.** Ihr Improvisationstalent in allen Ehren, aber ein Konzept wäre besser! **13.–22.7.** Die Schwierigkeiten haben ab diesem Tag ein Ende.

LÖWE 23.7.–2.8. Das erwartete Angebot ist nicht sonderlich verlockend. Sehen Sie sich nach etwas anderem um. **3.–12.8.** Begegnen Sie heute einer Situation gelassen. Es braucht Ihnen nicht bange zu sein. **13.–23.8.** Auch mal an die Zukunft denken!

JUNGFRAU 24.8.–2.9. Ungeduld hilft Ihnen nichts. Die Saat ist zwar gestreut, aber Sie werden nun noch warten müssen. **3.–12.9.** Man könnte Ihnen zuvorkommen. Darum bitte zu keinem ein Wort! **13.–23.9.** Vergeuden Sie keine Minute Ihrer wertvollen Zeit!

WAAGE 24.9.–3.10. Kaum etwas kann Sie nun aufhalten. Ihr Schaffensdrang reicht glatt für zwei! **4.–13.10.** Bleiben Sie zielstrebig auf dem Weg, den Sie eingeschlagen haben. **14.–23.10.** Ein Zuviel an Vorsicht ist auch nicht gut.

SKORPION 24.10.–2.11. Sorgen sind unnötig. Sie sind bestens gewappnet für das, was heute oder in Kürze geschieht! **3.–12.11.** Es klappt nicht wie geplant. Prima, dass Sie nicht so schnell aufgeben! **13.–22.11.** An diesem Tag stehen recht wichtige Termine an.

SCHÜTZE 23.11.–2.12. Sie sprühen nur so vor Ideen. Davon würden viele gern eine Scheibe haben! **3.–12.12.** Sie werden doch wohl nicht Ihren eigenen Wert anzweifeln? Nur wegen jener Begebenheit! **13.–21.12.** Der Überblick droht heute, verloren zu gehen.

STEINBOCK 22.–31.12. Ihre Energie ist schier grenzenlos. Sie in nützliche Bahnen zu lenken sollte nicht schwierig sein. **1.–10.1.** Agieren Sie heute lieber etwas im Hintergrund. **11.–20.1.** Neuerliche Spannungen sind zwar ärgerlich, aber kaum von Dauer.

WASSERMANN 21.–30.1. Jenes Problem, an dem viele gescheitert sind, meistern Sie mit Leichtigkeit. **31.1.–9.2.** Ein doppeltes Spiel ist immer gefährlich. **10.–19.2.** Missverständnisse sind heute nicht ausgeschlossen.

FISCHE 20.–28.(29).2. Zögern Sie einen Vertragsabschluss noch hinaus. Sie haben Wichtigeres zu tun. **1.–10.3.** Eine unerwartete Nachricht dürfte Ihr Herz heute höher schlagen lassen! **11.–20.3.** Ihren Prinzipien sollten Sie heute möglichst treu bleiben.



Leserfoto

Paradies im Moos

Das Fotografieren von Landschaften ist ein großes Hobby von tz-Leser Wolfram Wildner. Diese Aufnahme mit dem Untersberg im Hintergrund ist im sogenannten Schönrammer Filz, einer weitläufigen Moor- und Torflandschaft bei Laufen im Berchtesgadener Land, entstanden. Wer seltene Vögel, Insekten und Pflanzen beobachten will, sollte einfach mal den Lehrpfad besuchen.



Wolfram Wildner

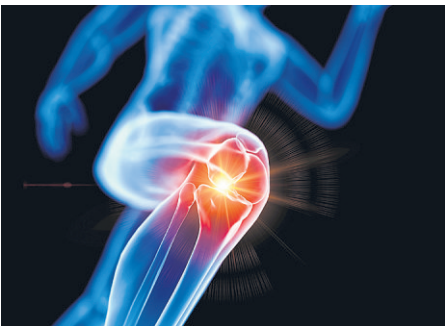
■ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

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**

Schwellung im Kniegelenk

Plötzlich wächst in der Kniekehle eine merkwürdige Beule: Die sogenannte Bakerzyste. „Sie ist eine von mehreren Symptomen, die auf eine Schwellung im Kniegelenk hindeuten“, erklärt der Orthopäde Professor Peter Diehl.



Die Ursachen einer Kniegelenkschwellung können vielfältig sein. Zum einen durch Unfälle und Verletzungen kann es zu Einblutungen in das Gelenk kommen, wodurch sich ein Kniegelenkserguss mit entsprechender Schwellung bildet. Viel häufiger jedoch kommt es bei fortgeschrittenem Verschleiß des Knie-

gelenkes zu einem Kniegelenkserguss aufgrund der Überlastung und Reizung des Gelenkes. Die durch den altersbedingten Verschleiß entstehenden Unebenheiten im Knorpel versucht das Gelenk mit vermehrter Gelenkflüssigkeit zu schmieren. Auch können instabile Knorpelanteile oder Meniskusanteile – ähnlich dem

unangenehmen Effekt eines Sandkorns im Auge – das Gelenk entsprechend reizen, was ebenfalls zu vermehrter Produktion von Gelenkschmiere führt. Der Erguss äußert sich in einer Schwellung normalerweise oberhalb der Kniescheibe. Dadurch kann das Knie oftmals nicht mehr voll gebeugt werden. Des Weiteren entsteht

entsprechend Druck in der Kniekehle. Wenn der Kniegelenkserguss chronisch besteht, kommt es zu einer Aussackung in der Kniekehle – einem sogenannten Überlaufventil, die Bakerzyste. Mit dieser Diagnose muss also Ursachenforschung betrieben werden, warum das Gelenk zu viel Flüssigkeit produziert. Die Bakerzyste an sich muss nicht zwangsläufig operiert werden, da sie nur ein Symptom

darstellt. Oft hilft schon eine konservative Therapie. Dazu zählen Eigenbluttherapie (ACP) oder Hyaluron-Injektionen: „Letztere vermindern durch Schmierung den Reiz und die Zyste wird kleiner.“ Bewährt haben sich auch Physiotherapie, Medikamente, physikalische Maßnahmen oder eine Punktion – also die Flüssigkeitsentnahme. Erst wenn die Zyste übermäßig groß wird und Durchblutung, Nerven oder die Beweglichkeit des Knies eingeschränkt, kann eine OP notwendig werden. Auch dann muss der Auslöser für die Schwellung meist mithilfe einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) gesucht werden. Bei der OP wird die Zyste vorsichtig entfernt, um die nicht so seltene Neubildung der Zyste nach Möglichkeit zu unterbinden. Die Nachbehandlung des Knies kann drei bis vier Wochen dauern.

dop./Shutterstock



Prof. Dr. Peter Diehl
Orthopäde & Unfallchirurg
Orthopädiezentrum
München Ost (OZMO); Haar

MÜNCHNER
Straßennamen

Höslstraße

Kammervirtuose Joseph Hösl (1869–1941) war 1. Konzertmeister der Münchner Staatsoper. Straßenwidmung in Denning: 1958.

Schon gewusst?

Warum besitzen Nacktschnecken keine Häuser?



Ohne Häuschen sind die Nacktschnecken schlanker und beweglicher als ihre Verwandten mit Eigenheim. Sie können sich in kleinste Spalten zwängen. Allerdings müssen sie sich tagsüber in ihren Unterschlupf zurückziehen.

Namenstag

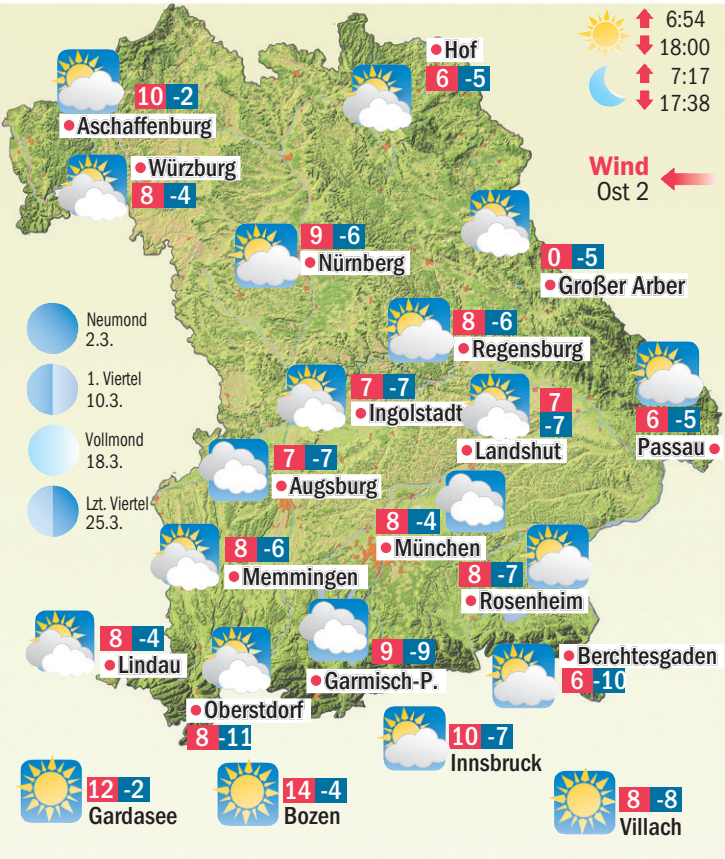
Agnes

Die Königstochter Agnes von Böhmen verzichtete auf alle Privilegien. Sie lebte in freiwilliger Armut, gründete Spitäler und Klöster. † 1282.

Lösung von Seite 1

Richtig: Antwort a)
Taras Schewtschenko (1814 – 1861) war Maler und Lyriker. Der Nationaldichter gilt als Begründer der modernen ukrainischen Literatur.

Kompakte Wolkenfelder, etwas Sonne



Südbayern

Heute ziehen teils dichte Wolkenfelder auf, doch immer wieder setzt sich auch die Sonne durch. Die Höchstwerte steigen auf 6 bis 9 Grad. Es weht schwacher Wind aus östlichen Richtungen. In der Nacht Frost.

Nordbayern

Heute scheint zeitweise die Sonne, getrübt durch teils kompakte Wolkenfelder. Höchsttemperatur 5 bis 10 Grad. Schwacher Ostwind.

Bergwetter

Nach einem meist noch sonnigen Beginn ziehen heute hohe, zunächst dünne Wolkenfelder einer Warmfront auf. Sie werden von Nordwesten her dichter, länger sonnig bleibt es im Süden und Osten. In 2000 m 0 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen viel Sonne, besonders an den Alpen zeitweise bewölkt. Freitag oft Sonne, an den Alpen Quellwolken.

Bauernregel

Ein heiterer März erfreut des Bauern Herz.

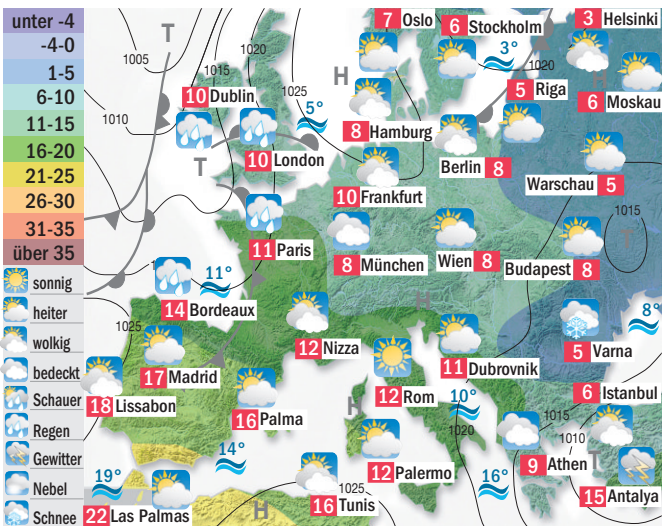
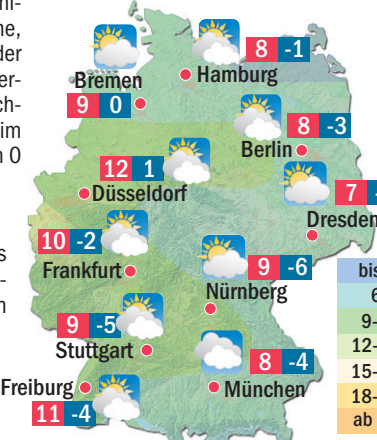
Münchner Rekorde
am 2.3. in München
Tag Maximum 21,4°(1920) 8,0°(2008)
Tag Minimum -7,3°(1880) -17,5°(1963)

Biowetter

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

Autowetter

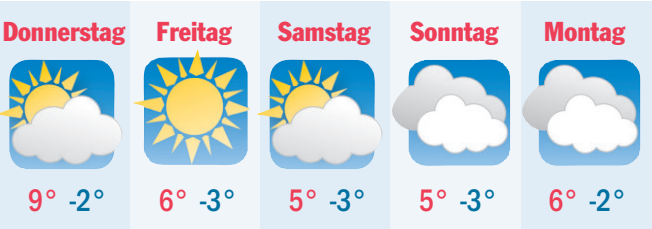
Bei überwiegend störungsfreiem Wetter bestehen den ganzen Tag über im Allgemeinen gute Fahrbedingungen.



Reisewetter

Alpensüdseite: Verbreitet sonnig, trocken, 9 bis 14 Grad.
Österreich, Schweiz: Heiter bis sonnig und niederschlagsfrei, Temperaturen 8 bis 11 Grad.
Italien, Malta: Es wird fast überall heiter bis sonnig, niederschlagsfrei, 9 bis 14 Grad.
Spanien, Portugal: Sehr freundlich, wenige Wolken, La Coruna Regen, 15 bis 21 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Meist bedeckt, es gibt Regen oder Schauer, 6 bis 19 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Teilweise Regenfälle, 8 bis 10 Grad.

Slowenien, Kroatien: Meist heiter, trocken, 8 bis 11 Grad.
Südfrankreich: Wolken, Bordeaux Regen, 12 bis 14 Grad.
Israel, Ägypten: In Oberägypten ist es heiter, am Mittelmeer wolbig bei 24 bis 33 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es heiter, die Höchstwerte liegen bei 16 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Meist leicht bewölkt, allgemein trocken, 21 bis 24 Grad.
Tunesien, Marokko: In Marokko verbreitet heiter, in Tunis ist es wolbig, 15 bis 24 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arbing

Stellv. Chefredakteure:
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 Menner

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
(einschließl. gesetzlicher USt.).
Samstag mit tz-Tele-Magazin.

Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG,
80282 München oder Paul-Heyse-Straße 2-4,
80336 München,
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen.
Geschäftsführer: Daniel Schöningh,
Georg Anastasiadis, Sebastian Arbing.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co.
BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München

Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.

