



Ihr Horoskop

WIDDER 21.-31.3. Uneinsichtigen Menschen et- was auszureden, das kann nun problematisch sein. 1.-10.4. Gegen Veränderungen im Beruf sollten Sie sich nicht wehren; bringt ja nichts ein! 11.-20.4. Sie bieten keine Angriffsflächen, das ist sehr gut. STIER 21.-30.4. Falls Sie sich über den Wunsch der Person hinwegsetzen, sind Differenzen zu befürchten. 1.-10.5. Mit Flexibilität erreichen Sie das, was Ihnen vorschwebt! 11.-20.5. Bitte, Vertrauen. Vertrauen ist in diesem Fall das A und O. Bestimmt! ZWILLINGE 21.-31.5. Sie finden eine Lösung, die alle Beteiligten zufrieden stellt. Gratulation dazu! 1.-11.6. Im Wesentlichen ist das in Ordnung. Details beachten! 12.-21.6. Man erwartet gewiss einen Kommentar von Ihnen. Instinktiv werden Sie das Richtige tun. KREBS 22.6.-1.7. Kehren Sie bitte auf den Boden der Tatsachen zurück. Je eher dieses geschieht, desto besser! 2.-12.7. Durch ein geschicktes Manöver gelingt Ihnen ein schöner Karriere- sprung. 13.-22.7. Das Suchen hat nun ein Ende. Endlich! LÖWE 23.7.-2.8. In Abwesenheit von Personen sollte man nicht über diese lästern. 3.-12.8. Sie kommen jetzt so richtig in Schwung. Bestens! 13.-23.8. Reagieren Sie nun gelassen auf etwa- ige Vorhaltungen. Sie sind unschuldig an der Sache! JUNGFAU 24.8.-2.9. Den großen Durchbruch erzielen Sie zwar noch nicht, aber der Weg dorthin ist genau der momentane! 3.-12.9. Eventuell neigen Sie dazu, sich Ihr Leben jetzt selbst zu erschweren. 13.-23.9. Teilen Sie die Kräfte nun vernünftig ein. WAAGE 24.9.-3.10. Die gute Zeit fängt nun erst an. Die Vermutung, sie sei beendet, war also absolut falsch! 4.-13.10. Eine Steigerung ist hier gewiss möglich. 14.-23.10. Nicht provozieren lassen! Bestimmte Störenfriede sollten Sie heute einfach ignorieren. SKORPION 24.10.-2.11. Gehen Sie in die Offensi- ve! Gerade heute ist der Zeitpunkt dafür günstig. 3.-12.11. Die Eingewöhnungszeit ist vorbei. Es wird nun ernst. 13.-22.11. Lassen Sie sich nun bitte nicht wieder für irgendwelche zusätzlichen Arbeiten einspannen! SCHÜTZE 23.11.-2.12. Sie strahlen Autorität aus. Und genau dies erwartet eine bestimmte Person ja auch von Ihnen. 3.-12.12. Auf einen Streit müssen Sie es nicht ankommen lassen; es wäre des Guten zu viel. 13.-21.12. Sie legen enormes Tempo vor. STEINBOCK 22.-31.12. Verlustängste machen scheinbar die Runde? Ihnen kann, zum Glück, nichts passieren. 1.-10.1. Einiges dürfte sich, fast, schlagartig ändern. Zum Guten hin! 11.-20.1. Keiner ist interessiert? Dies wird sich rela- tiv schnell ändern! WASSERMANN 21.-30.1. Die Vorbereitungen sind abgeschlossen. Was jetzt noch fehlt, ist das Start- zeichen. 31.1.-9.2. Jemand könnte Sie heute zum Staunen bringen. Und das, obwohl Sie ja so schnell nichts umhaut! 10.-19.2. Endlich, es trifft die Nachricht ein! FISCHER 20.-28.(29).2. War es nötig, jemanden derart zu verärgern? Diesen Fehlgriff sollten Sie rasch korrigieren. 1.-10.3. Die erste Hürde: ge- nommen. Der Rest? Sind Bagatellen. 11.-20.3. Beruflich kommen Sie einen Schritt weiter. Relativ bequem sogar!



Leserfoto

Nach oben keine Grenze

Sonnenblumen wollen hoch hinaus – meterhohe Prachtexemplare sind daher keine Seltenheit. Was allerdings die Breite angeht, üben sich die stolzen Korbblütler in Bescheidenheit. Kein Wunder also, dass sie sich sogar in schmalen Blumenkästen im ersten Stock wohlfühlen – nach oben keine Grenzen. Gesehen in Sendling und fotografiert von tz-Leserin Petra Perschke.



Petra Perschke, München

■ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto. 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. Wollen Sie Ihr Papierbild zurück, dann legen Sie bitte einen adressierten und frankierten Rückumschlag bei.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Arthrose im Kniegelenk

Die Schmerzen bei einer Kniegelenksarthrose können so schlimm werden, dass am Ende nur noch die Prothese hilft. Was man vorher tun kann, damit es nicht so weit kommt, erklärt der Orthopäde Prof. Dr. Peter Diehl.



Als Kniegelenksarthrose (Gonarthrose) wird der chronische Gelenkverschleiß im Kniegelenk bezeichnet. Dabei wird die Knorpelschicht über der Gelenkfläche zunehmend abgerieben. Im Endstadium ist der Knorpel komplett aufgebraucht und es reibt Knochen auf Knochen. Ursachen können Achsfehlstellungen (O- oder X-Beine), alte Verletzungen oder auch Operationen wie Kreuzband- oder Meniskus sein. Im Anfangsstadium treten gelegentlich Beschwerden nach Belastung (Sport) auf. In fortgeschrittenen Stadien werden die schmerzfreien Intervalle immer kürzer und die Intensität der Schmerzen nimmt zu – am Ende auch im Ruhezu-

stand und im Schlaf. Das Ganze wird begleitet von Reibegeräuschen und Steifigkeitsgefühl im Knie. Des Weiteren kann sich im Gelenk ein Erguss bilden, welcher sich als Schwellung oberhalb der Kniescheibe und in der Kniekehle darstellt. Je nach Stadium der Arthrose stehen unterschiedliche konservative Mög- lichkeiten zur Verfü-

gung. Für die Diagnostik sind Röntgen und ggf. die Computertomografie notwendig. In den Arthrose- Frühstadien helfen konservative Therapien sehr gut. Erste Phase: Das Kniegelenk muss entzündungsfrei werden mit Entzündungshemmern (Medikamente oder Injektionen), ggf. auch Punktionen des Ergusses. Das Kniegelenk sollte mit einer Bandage oder Schiene entlastet werden. Krankengymnastik,

Kräftigungsübungen für den Oberschenkel, Dehnübungen und Fahrradfahren sind wichtig, weil eine gute Muskulatur das Knie entlastet. In den frühen Stadien können Infiltrationen von Hyaluronsäure die Ernährung des Knorpels verbessern und stabilisieren. Auch bei Achsfehlstellungen kann eine Achsbegradigung helfen und in manchen Fällen auch eine Kniegelenkspiegelung helfen, bei der instabile Knorpelteile entfernt werden.

„Erst wenn alle Therapieoptionen ausgeschöpft sind, sollte man mit der Prothesenkarriere beginnen“, so Prof. Diehl. Je später, desto besser, weil weniger Wechselloperationen notwendig werden. Den Zeitpunkt der Implantation eines künstlichen Kniegelenkes entscheidet der Patient – je nachdem, wie hoch der individuelle Leidensdruck ist. Fotos: Shutterstock/Schmidt



Prof. Dr. Peter Diehl Orthopädiezentrum München Ost (OZMO) Haar

MÜNCHNER Straßennamen

Kössener Straße

1926 in Mittersending nach Kössen, dem österreichischen Ort an der Kössener Ache südwestlich von Reit im Winkl, benannt.

Schon gewusst?

Gibt es Weltmeisterschaften im Schneckenrennen tatsächlich?

Kaum zu glauben, aber wahr: In der englischen Gemeinde Congham, Grafschaft Norfolk, findet tatsächlich jedes Jahr die Weltmeisterschaft im Schneckenrennen – das sogenannte World Snail Racing Championship – statt.

Namenstag

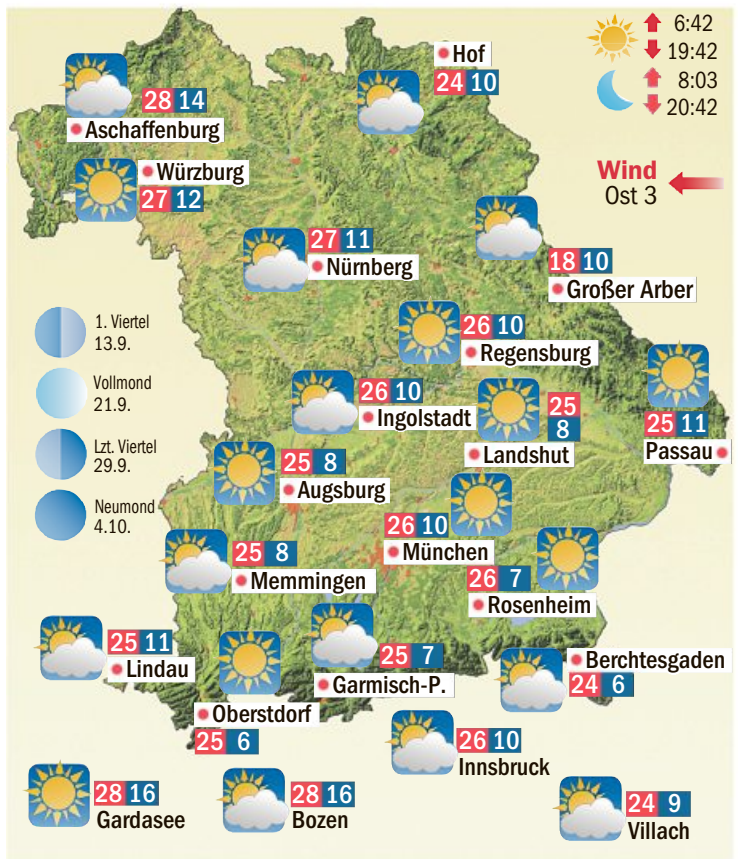
Mariä Geburt

Dieser „kleine Frauentag“ wurde 700 durch Papst Sergius I. in Rom eingeführt und breitete sich in der ganzen katholischen Kirche aus.

Lösung von Seite 1

Richtig: Antwort b) Der Filmklassiker „Außer Atem“ (1960) mit dem jetzt verstorbenen Jean-Paul Belmondo in der Hauptrolle stammt vom Regisseur Jean-Luc Godard.

Spätsommerlich warm, dabei trocken



Südbayern

Es gibt weiter reichlich Sonne, und dabei bleibt es niederschlagsfrei. Allerdings bilden sich lockere Quell- und Schleierwolken. Tageshöchstwerte 24 bis 26 Grad. Dazu ein schwacher bis mäßiger Ostwind.

Nordbayern

Heute sonnig und trocken, abgesehen von lockeren Quell- und Schleierwolken. Maxima 23 bis 28 Grad. Schwacher bis mäßiger Ostwind.

Bergwetter

Heute herrscht in weiten Teilen der Ostalpen sonniges, warmes und weitgehend stabiles Spätsommerwetter mit harmlosen Quellwolken und dünnen Federwolken. Etwas labiler im Südwesten. In 2000 m um 15 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen im Osten noch viel Sonne, sonst zunehmend wol- lig. Freitag wolkg, später Schauer und Gewitter.

Bauernregel

An Mariä Geburt fliegen die Schwalben fort.

Münchener Rekorde

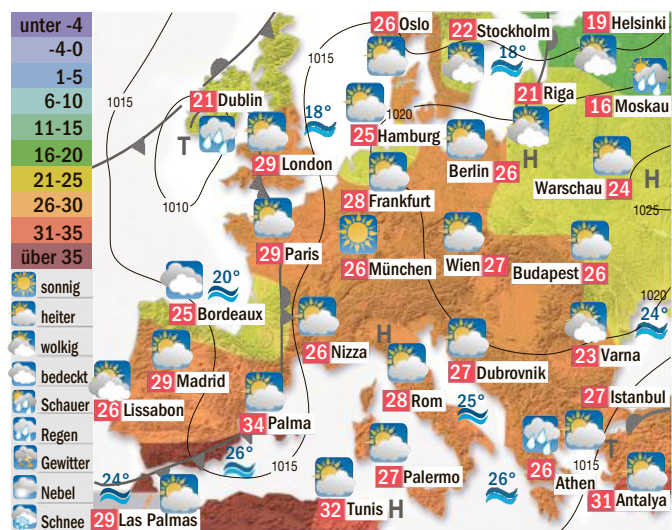
am 8.9. in München Tag Maximum 29,6°(1895) Nacht Maximum 16,8°(1899) Tag Minimum 9,6°(1912) Nacht Minimum 1,2°(1953)

Biowetter

Bei zu hohem und zu niedrigem Blutdruck kann es zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen.

Pollenflug

Heute treten schwache bis mäßige Konzentrationen von Gräserpollen und Beifußpollen auf.



Reisewetter

Alpensüdseite: Heiter bis sonnig, trocken, 23 bis 28 Grad.

Österreich, Schweiz: Es wird verbreitet heiter bis sonnig, Höchstwerte 24 bis 28 Grad.

Italien, Malta: Es wird sonnig bis heiter, niederschlagsfrei, Höchstwerte 25 bis 28 Grad.

Spanien, Portugal: Verbreitet heiter bis wolkg, in La Coruna Regen bei 24 bis 36 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Es ist wolkg bis heiter, Peloponnes Regen, 24 bis 32 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Sonnig bis heiter, 27 bis 28 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter und trocken, 23 bis 28 Grad.

Südfrankreich: Heiter, Bordeaux bedeckt, 25 bis 29 Grad.

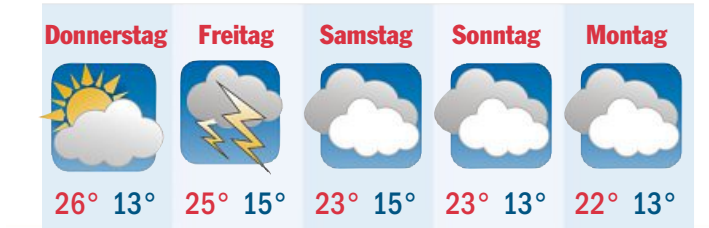
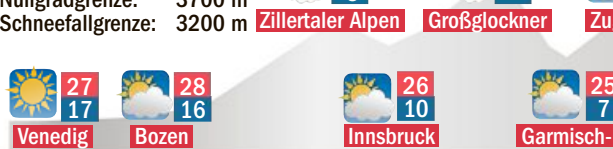
Israel, Ägypten: Sonnenschein und nur wenige Wölkchen, Tageshöchstwerte 32 bis 43 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es heiter, Tageshöchstwerte 31 bis 34 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es ist sonnig bis heiter, es bleibt trocken, 27 bis 33 Grad.

Tunesien, Marokko: Teils heiter, sonst wird es allgemein wolkg und trocken, 26 bis 32 Grad.

Nullgradgrenze: 3700 m Schneefallgrenze: 3200 m



tz logo, Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser, Chefredakteur: Sebastian Arbingler, Stellf. 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: Werbestart: 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-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.