

## Ihr Horoskop

**WIDDER 21.–31.3.** Sie dürfen sich auf ein sicheres Polster setzen. Aber legen Sie nicht die Hände in den Schoß. **1.–10.4.** In den Sternen steht die Erfüllung eines lange gehegten Wunsches! **11.–20.4.** Trennen Sie sich von Ballast. Es ist gar nicht so schwer.

**STIER 21.–30.4.** Sie wissen, was man von Ihnen erwartet. Gehen Sie also ruhig darauf ein. **1.–10.5.** Ihr Nervenkostüm hat sich regeneriert. So lebt es sich schon wesentlich leichter. **11.–20.5.** Partnerschaften sind von Störungen niemals gänzlich frei.

**ZWILLINGE 21.–31.5.** Neue Leute kommen. Geben Sie aber Acht, dass Sie sich nicht gleich binden. **1.–11.6.** Erst hatten Sie es furchtbar eilig, und nun sind nicht mal die Vorbereitungen fertig. **12.–21.6.** Sie argwöhnen zu Recht, dass man täuschen will.

**KREBS 22.6.–1.7.** Es spricht nichts dagegen, sich mit Veränderungsgedanken zu beschäftigen. **2.–12.7.** Über Gesundheit und Wohlbefinden brauchen Sie sich keinerlei Sorgen zu machen. **13.–22.7.** Sind Sie sich über all Ihre Pläne tatsächlich im Klaren?

**LÖWE 23.7.–2.8.** Die Krise ist überstanden. Beugen Sie vor, damit es keine Wiederholungen gibt. **3.–12.8.** Erledigen Sie die noch unerledigten Dinge. Sie brauchen freie Hände. **13.–23.8.** Auch das Glück kann keineswegs immer so, wie man es will!

**JUNGFRAU 24.8.–2.9.** Wenn Sie sich hetzen lassen, unterlaufen Ihnen Fehler. Nehmen Sie sich Zeit! **3.–12.9.** Seitenhiebe, die jemand heute verteilt, können Sie locker wegstecken. **13.–23.9.** Es wird Ihnen garantiert gelingen, ein aktuelles Problem zu lösen.

**WAAGE 24.9.–3.10.** Schade, dass niemand auf Ihren guten Rat hören möchte. Nun, man wird sehen! **4.–13.10.** Sie träumen im Moment etwas zu viel. Nicht die Realität aus den Augen verlieren. **14.–23.10.** Schon bald kommt alles Ungeheimte wieder ins Lot.

**SKORPION 24.10.–2.11.** Was Sie sich wünschen, ist bekannt. Falls nicht, sollten Sie es sagen! **3.–12.11.** Gehen Sie engagiert ans Werk. Man weiß das gewiss zu würdigen. **13.–22.11.** Die Beziehungskrise gehört ja inzwischen wohl der Vergangenheit an.

**SCHÜTZE 23.11.–2.12.** Aus Streitereien, die Sie nicht betreffen, sollten Sie sich raushalten. **3.–12.12.** Ab heute könnte, laut den Sternen, eine hervorragende Zeit anbrechen! **13.–21.12.** Nicht alles, aber so manches wird nunmehr wesentlich einfacher für Sie.

**STEINBOCK 22.–31.12.** Tun Sie da nicht den zweiten Schritt vor dem ersten? Das kann nicht klappen! **1.–10.1.** Niemand kann Ihnen verdenken, dass Sie sich schadlos halten wollen. **11.–20.1.** Ihnen geht einiges durch den Kopf. Sie sind nicht bei der Sache!

**WASSERMANN 21.–30.1.** Neue Ziele und neue Prioritäten setzen! Damit ordnen Sie das entstandene Chaos. **31.1.–9.2.** Nur, weil es da Reibereien gab, sollten Sie nicht den Krieg erklären! **10.–19.2.** Trennen Sie sich von Ballast. Tauschen Sie Alt gegen Neu.

**FISCHE 20.–28.(29).2.** Wenn es darauf ankommt, sind Sie zur Stelle. Und reagieren hervorragend! **1.–10.3.** Alles, was Sie dazu tun konnten, ist getan. Nun müssen Sie ein Weilchen abwarten. **11.–20.3.** Rein instinktiv lehnen Sie einen Plan ab. Richtig so!



## Leserfoto

# Winterzauber

Einen unvergesslichen Tag im Winterwunderland erlebte unsere Leserin Andrea Mager am Sonntag auf dem Weg zur Unteren und Oberen Firstalm. Da war wirklich für jeden etwas dabei: Mit den Freunden Sonne tanken, während Kinder und Hund im Schnee herumtoben, und die ganz Mutigen unter ihnen sind mit dem Schlitten ins Tal gedüst. Ein toller Sonntagsausflug!



Andrea Mager, Langenpreising

■ 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

# Knorpelersatz in den Knien

Knorpel überzieht die Knochen an den Gelenkflächen wie der Reifen auf der Felge. Wenn er sich abnutzt, wird es schmerzhaft. Der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Peter Diehl erklärt die verschiedenen Therapie-Ansätze.



Knorpelschäden in den Knien sind weit verbreitet, da sich mit zunehmendem Alter die Gelenke abnutzen und der Knorpel sich zwischen den Gelenken zunehmend abreibt. Begünstigt werden solche Knorpelschäden durch die Fehlstellung der Gelenke wie zum Beispiel bei O- oder X-Beinen. Dies führt dazu,

nicht gleichmäßig belastet werden und so Knorpelschäden an den überlasteten Stellen entstehen. Neben degenerativen Knorpelschäden gibt es jedoch auch entsprechende Veränderungen, die nach Verletzungen bzw. Unfällen entstehen können. Dabei kann es z. B. zum Herausbrechen ganzer Knorpelstücke aus der Gelenkfläche

kommen, die sich dann schmerzhaft im Gelenk einklemmen können. Wenn es sich um echte Knorpelschäden – also sogenannte Schlaglochdefekte handelt – ist ein Wiederaufbau des Knorpels mittels Transplantation möglich. Dabei werden in einer ersten ambulanten Operation im Rahmen einer Knorpel-

biopsie wenige Knorpelanteile aus dem Gelenk entnommen und instabile Anteile, die sich nicht mehr fixieren lassen, entfernt. Die Knorpelzellen werden über Wochen angezchtet und in einer weiteren ambulanten Schlüsselloch-Operation implantiert. Auf diese Weise können Knorpeldefekte komplett ausheilen. Bei gleichmäßigem degenerativem Ab-schliff des Knorpels funktioniert diese Methode nicht, da in die-

sem Fall keine stabile Verschaltung besteht, in der man den Knorpel füllen kann – vergleichbar mit Spurrillen auf der Straße, die sich im Gegensatz zu Schlaglöchern auch nicht einfach ausbessern lassen.

Jedoch gibt es auch für degenerative Knorpelschäden, die nicht mehr operiert werden können, gute konservative Therapiemöglichkeiten. Krankengymnastik mit Kräftigungsübungen für den Oberschenkel und Dehnübungen, aber auch Fahrradfahren sind zielführend, da eine gute Muskulatur den Knorpel entlastet. Zusätzlich können Hyaluronsäure-Infiltrationen die Ernährung des Knorpels verbessern und stabilisieren. Wenn die Hyaluronsäure-Therapie nicht die gewünschte Wirkung entfaltet, kann alternativ auch noch eine Eigenbluttherapie vorgenommen werden.

Fotos: A. Schmidt; Shutterstock



Prof. Peter Diehl  
Orthopädiezentrum München Ost (OZMO) Haar

## MÜNCHNER

### Straßennamen

#### Tillmannweg

Die Straße auf der Prinz-Ludwigs-Höhe wurde 1957 dem Münchner Oberbibliothekar Heinrich Tillmann (1852–1939) gewidmet.

### Schon gewusst?

Gibt es auch Säugetiere, die bunt gefärbt sind?



Das farbenprächtigste Säugetier ist der Mandrill. Die Affen aus der Familie der Meerkatzen haben bunte Gesichter und Hinterbeile. Besonders die Nasen der ranghöchsten Männchen leuchten in grellem Blau und Rot.

## Namenstag

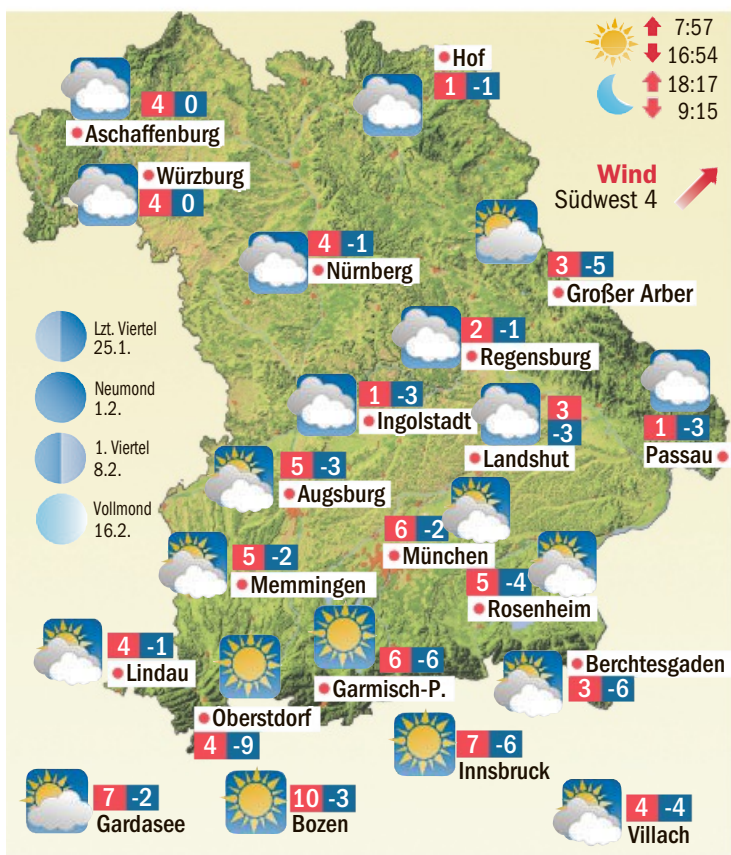
### Heinrich

Heinrich von Staufen trat 1171 ins Kloster ein. Im Auftrag Bernhards von Clairvaux reiste er durch Europa. Der Mystiker liebte das innige Gebet.

### Lösung von Seite 1

**Richtig: Antwort c)** „Das Versprechen“ (1958) ist der Titel eines Kriminalromans des zweiten großen Schweizer Autors neben Max Frisch: Friedrich Dürrenmatt.

## Nach Nebel kommt die Sonne heraus



### Südbayern

Heute gibt es in den Alpen und im Vorland nach Auflösung von Nebel und Hochnebel viel Sonne. 1 bis 6 Grad. Richtung Donau nimmt die Bewölkung zu. Der Südwestwind frischt auf. Nachts kommt Schnee.

### Nordbayern

Der Himmel bleibt heute weitgehend bedeckt, die Sonne lässt sich kaum blicken. Maxima 1 bis 4 Grad. Auffrischender Südwestwind.

### Bergwetter

Mit Hochdruckeinfluss bringt der heutige Tag im gesamten Ostalpenraum wunderbares und überaus sonniges Winterwetter mit guten Sichten. Es ist recht mild und windschwach, in 2000 m zirka 2 Grad.

### Weitere Aussichten

Morgen stark bewölkt oder bedeckt, Schneeschauer, teils länger Schnee. Am Freitag weitere Schneeschauer.

### Bauernregel

Je frostiger der Januar, desto freudiger das ganze Jahr.

Nullgradgrenze: 2200 m  
Schneefallgrenze: 1300 m

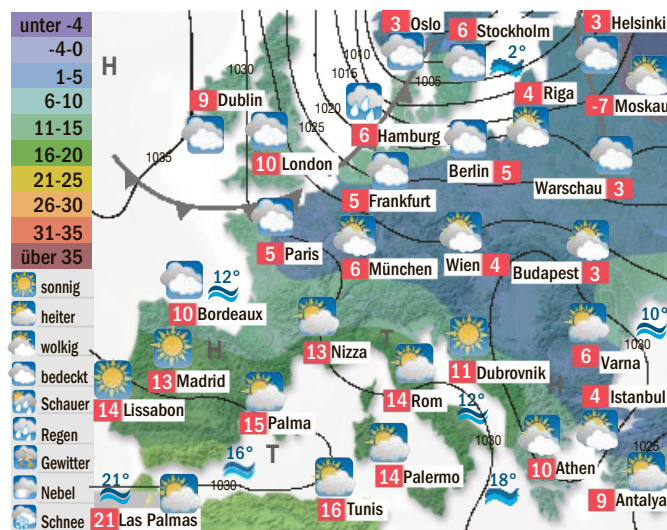
**Münchner Rekorde**  
am 19.1. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
13,8°(2007) 9,5°(2008)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
-14,2°(1893) -23,8°(1893)

### Biowetter

Erhöhte Leistungsfähigkeit. Bei Bluthochdruck sind jedoch Kreislaufbeschwerden möglich.

### Autowetter

Vorsicht vor Regen oder Schneereggen. Es kann auch stürmische Böen geben. Gebietsweise Gefahr durch gefrierende Nässe.



### Reisewetter

**Alpensüdseite:** Es bleibt überwiegend heiter, 7 bis 10 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Teilweise sonnig, sonst wird es meist wolbig bis heiter, 4 bis 7 Grad.  
**Italien, Malta:** Im Norden und der Mitte oft heiter, im Süden sonnig. Werte 8 bis 16 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Viel Sonnenschein, in Malaga ist es meist heiter, 13 bis 16 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** In Griechenland teils heiter, Türkei wolbig, 4 bis 11 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Oft bedeckt, neblig, 4 bis 7 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Sonnig oder auch heiter, 2 bis 11 Grad.  
**Südfrankreich:** Meist sonnig, Bordeaux Wolken, bis 13 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Sonnig, am Mittelmeer Regen, Oberägypten Sonne, 13 bis 20 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln bleibt es heiter, Tageshöchstwerte zirka 15 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Teils leicht bewölkt, meist aber auch Sonne, 19 bis 22 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Überwiegend heiter, in Rabat wolbig, Höchstwerte 16 bis 24 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 Mennner  
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,  
Zeitungsguppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz),  
Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 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-Str. 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.