

Ihr Horoskop

WIDDER 21.-31.3. Teilen Sie Ihre Kräfte bitte gut ein, denn es kommt so einiges an Arbeit auf Sie zu. **1.-10.4.** Alles war prima geplant, doch es kam etwas dazwischen. Kein Grund zur Panik! **11.-20.4.** Der Tipp, den Sie jetzt erhalten haben, ist Gold wert.

STIER 21.-30.4. Setzen Sie sich für die Schwächeren ein; man wird es Ihnen danken. **1.-10.5.** Sie überzeugen. Durch Ihren Elan. Davon hat manch anderer nicht die Hälfte! **11.-20.5.** Ihre Eigeninitiative hat sich, bereits heute, gelohnt.

ZWILLINGE 21.-31.5. Handelt es sich vielleicht um eine Art Machtkampf? Das sollten Sie herausfinden. **1.-11.6.** Alle starren Regeln, die ohnehin kaum mehr zeitgemäß sind, über Bord werfen! **12.-21.6.** Das Positive sollten Sie möglichst zuerst erkennen!

KREBS 22.6.-1.7. Bei einer Meinungsverschiedenheit sollten Sie nachgeben. **2.-12.7.** In der Vergangenheit ist einiges schiefgelaufen. Heute machen Sie das besser! **13.-22.7.** Die wichtigsten Dinge müssten Sie vorrangig erledigen!

LÖWE 23.7.-2.8. Akzeptieren Sie, dass auch die anderen versucht hatten, sich da näher zu informieren! **3.-12.8.** Die Bemerkung war unangebracht. Gehen Sie einfach darüber hinweg. **13.-23.8.** Jupiters Einflussnahme bringt Sie heute nach vorne.

JUNGFRAU 24.8.-2.9. Sie müssen ja nicht alles erklären können; nehmen Sie einige Dinge als gegeben hin. **3.-12.9.** In einer Angelegenheit sollten Sie einen gut gemeinten Rat annehmen. **13.-23.9.** In der letzten Zeit waren Sie, ein wenig, unvorsichtig!

WAAGE 24.9.-3.10. Geben Sie ein paar Aufgaben an andere ab, denn allein bewältigen Sie das alles ja nicht. **4.-13.10.** Gefühlsschwankungen sind heute möglich. Sollten aber nicht dramatisiert werden. **14.-23.10.** Entscheiden Sie. Aus dem Bauch heraus!

SKORPION 24.10.-2.11. Entdecken Sie heute an sich eine Fähigkeit, die Sie längst als verloren betrachtet hatten. **3.-12.11.** Sie wachsen an Ihrer neuen Aufgabe! Kommt Zeit, kommt auch Rat. **13.-22.11.** Das Sammeln neuer Kräfte ist nötig. Urlaub wäre richtig!

SCHÜTZE 23.11.-2.12. Setzen Sie Ihre Prioritäten neu. Nun erhalten Sie die Gelegenheit dazu. **3.-12.12.** Vorsicht vor angeblich günstigen Angeboten! Das ist meistens nichts Reelles. **13.-21.12.** Es läuft hier nicht so, wie Sie möchten. Doch dies kommt noch!

STEINBOCK 22.-31.12. Ein Hemmnis konnte beseitigt werden, und ab jetzt geht alles wieder seinen gewohnten guten Gang. **1.-10.1.** Man kommt Ihnen entgegen. Das ist Ihre Chance! **11.-20.1.** Venus ist unterwegs in Ihrem Sternzeichen. Möglich ist viel!

WASSERMANN 21.-30.1. Fast alles gelingt. Die Sterne meinen es heute wirklich gut mit Ihnen! **31.1.-9.2.** Immer mehr reift eine grandiose Idee in Ihnen. Treffen Sie Ihre Vorbereitungen. **10.-19.2.** Skrupel, die Sie hatten, sind nun verflogen. So ist es richtig.

FISCHE 20.-28.(29).2. Ein Fehler ist passiert. Macht ja nichts. Sie erhalten eine zweite Chance. **1.-10.3.** Ein Thema, das Sie bislang vernachlässigt hatten, drängt heute in den Vordergrund. **11.-20.3.** Dass man sich mit Ihnen gern unterhält, ist doch logisch!



Leserfoto

Kunstvoll geschnitzt

Hier hat wohl ein unbekannter Künstler aus der Not eine Tugend gemacht. „Das ist doch eine schöne Idee. So kann man die alten Bäume noch in guter Erinnerung behalten. Man freut sich jedes Mal, wenn man dort vorbeigeht“, schreibt unsere Leserin Regina Pfeifer, die diese beeindruckenden Holzschnitzereien bei einem Spaziergang im Englischen Garten entdeckt hat.



Regina Pfeifer, München

■ 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

So heilt ein Kreuzbandriss

Der Kreuzbandriss ist eine der häufigsten Bandverletzungen am Knie. Das vordere Kreuzband ist dabei zehnmal häufiger betroffen als das hintere. Wie der Riss wieder geheilt werden kann, erklärt Prof. Peter Diehl.



Der Kreuzbandriss – auch Kreuzbandruptur genannt – zählt zu den häufigsten Verletzungen im Kniegelenk. Vor allem das vordere Kreuzband ist hierbei betroffen.

Das vordere Kreuzband stabilisiert das Kniegelenk, vor allem bei Drehbewegungen. Typische Verletzungsmechanismen sind beispielsweise das Ver-

kanten mit den Skiern im Schnee, das Verdrehen des Kniegelenkes oder das Hängenbleiben mit dem Stollen beim Fußballspielen.

Als Faustregel gilt: Je jünger der Patient, desto eher rät Professor Peter Diehl zu einer operativen Versorgung und Restabilisierung des vorderen Kreuzbandes. Der Grund ist neben der Instabilität die

Mikroinstabilität, die oft nicht bemerkt wird und trotzdem die Kniebinnenstrukturen, wie Meniskus und Knorpel, zunehmend durch vermehrte Scherkräfte verschleißt. Oft ist das vordere Kreuzband nicht komplett gerissen und es verbleiben restliche Fasern oder der das Kreuzband umgebende Schleimhautschlauch.

Blut enthaltene Heilmittel und Wachstumsfaktoren. Aber selbst bei einem kompletten Riss und deutlicher Instabilität muss das Kreuzband nicht ersetzt werden, wenn die für die Ernährung notwendige Schleimhauthülle noch intakt ist. Um dann eine stabile narbige Heilung zu gewährleisten, muss jedoch innerhalb von drei Wochen der Knochen an dem Schleimhautschlauch im Zuge einer Schlüssellochoperation (Arthroskopie) stimuliert werden. Für den Fall eines Risses, bei dem das Kreuzband total zerfetzt ist, kommen die oben beschriebenen Möglichkeiten nicht infrage und das Band muss durch eine Sehne aus einem anderen Bereich des Kniegelenkes ersetzt werden. Dann kann gegebenenfalls auch mit Physiotherapie versucht werden, das Gelenk wieder beweglich und stabil zu bekommen.

Der Heilungsprozess kann durch Blutplasmatherapie, also die Gabe von Eigenblut, unterstützt werden – hierbei helfen im



Professor Peter Diehl
Orthopäde / Unfallchirurg
Orthopädiezentrum OZMO
München Ost

MÜNCHNER

Straßennamen

Hefnerstraße

Joseph von Hefner (*1799) gründete die erste Kinderkrippe in der Au. Die Straßenwidmung in Giesing erfolgte im Jahre 1908.

Schon gewusst?

Warum leuchten Textmarker so intensiv?



Im Textmarker sind Moleküle enthalten, die Energie aus ultraviolettem Licht aufnehmen und wieder abgeben. Sie können quasi unsichtbares Licht in sichtbares verwandeln – und darum leuchten sie.

Namenstag

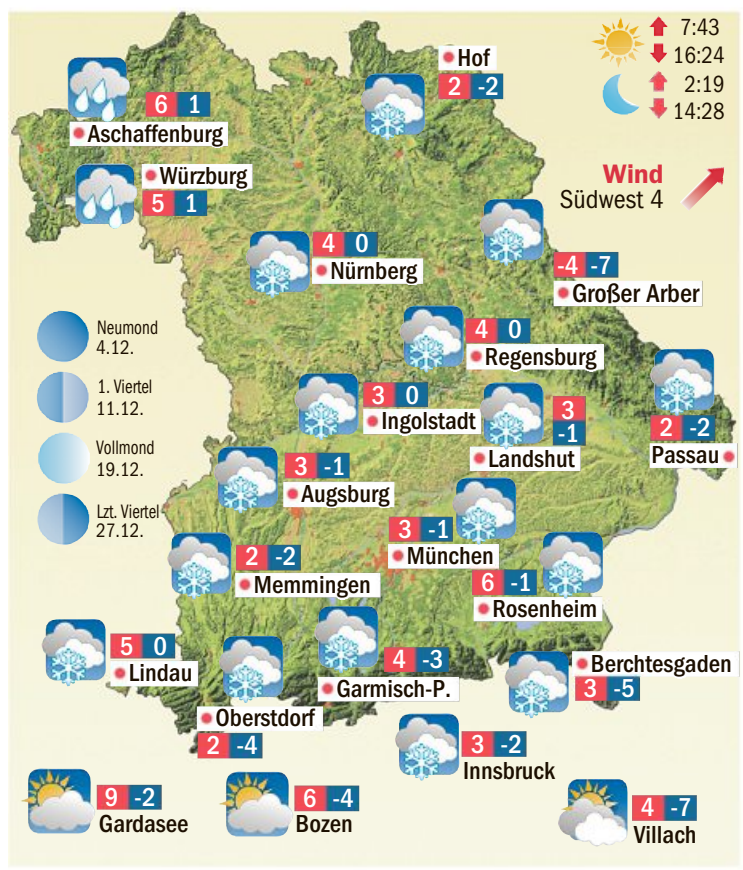
Andreas

Der Apostel Andreas predigte in Griechenland, wo er um das Jahr 61 den Märtyrertod an einem Kreuz mit schrägem Balken erlitt.

Lösung von Seite 1

Richtig: Antwort b) Orfeo ed Euridice (deutsch Orpheus und Eurydike) ist eine 1762 uraufgeführte Oper von Christoph Willibald Gluck (Libretto von Ranieri de' Calzabigi).

Schnee und Wind, stärker an den Alpen



Südbayern

Heute gibt es nur in Alpennähe anfangs Aufhellungen. Dazu kommt Schneefall, an den Alpen kräftiger. Der Südwestwind weht mit teils stürmischen Böen. Es kommt zu starken Verwehungen. 2 bis 6 Grad.

Nordbayern

Der Himmel bleibt heute weitgehend bedeckt. Es gibt Schneefall, vor allem am Bayerwald ist er kräftiger. Verwehungen, 2 bis 6 Grad.

Bergwetter

Heute sehr windiges, zum Teil stürmisches Bergwetter! Im Norden überwiegen die Wolken, und es schneit zeitweise leicht bis mäßig stark. Nach einer Beruhigung weitere Niederschläge. In 2000 m -4 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen an den Alpen und im Vorland kurze sonnige Phasen, sonst Regen. Am Donnerstag bedeckt und Regen.

Bauernregel

Wenn es an Andreas schneit, der Schnee hundert Tage liegen bleibt.

Nullgradgrenze: 2200 m
Schneefallgrenze: 500 m

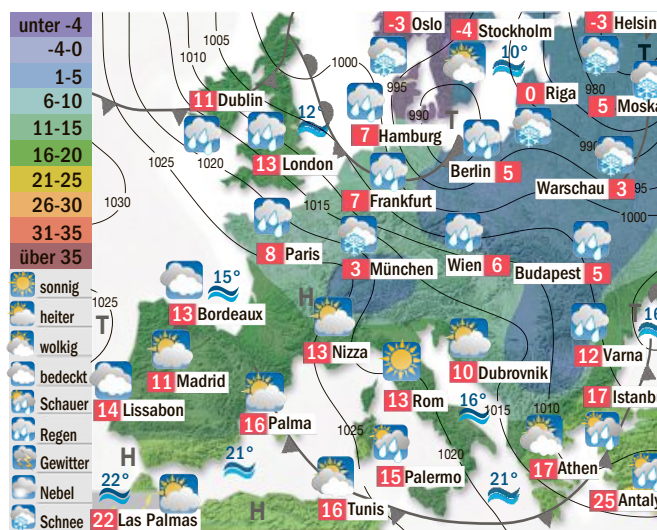
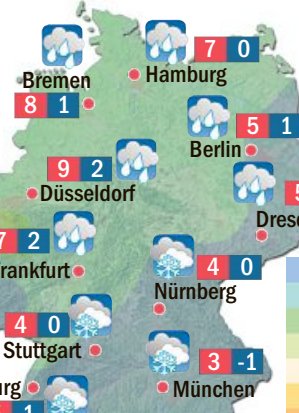
Münchner Rekorde am 30.11. in München
Tag Maximum 16,1°(1885) Nacht Maximum 10,0°(1885)
Tag Minimum -6,5°(1879) Nacht Minimum -12,8°(1879)

Biowetter

Bei Bluthochdruck am Morgen und Abend größere Aktivitäten im Freien vermeiden!

Autowetter

Wechselnde Witterung mit Regen und Schneeregen kann auf den Straßen zu Verkehrsbehinderungen führen. Nachts wieder glatt.



Reisewetter

Alpensüdseite: Oft freundlich und trocken, von 6 bis 9 Grad.

Österreich, Schweiz: Bei starker Bewölkung Schnee, Ostösterreich Regen, 3 bis 6 Grad.

Italien, Malta: Es wird meist freundlich, auf Sizilien Niederschläge, Werte 8 bis 17 Grad.

Spanien, Portugal: Freundlicher Mix aus Sonne und Wolken, Werte von 11 bis 19 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Griechenland bewölkt, Regen, Izmir Gewitter, 12 bis 25 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Regen, Höchstwerte 5 bis 11 Grad.

Slowenien, Kroatien: Überall freundlich, von 4 bis 10 Grad.

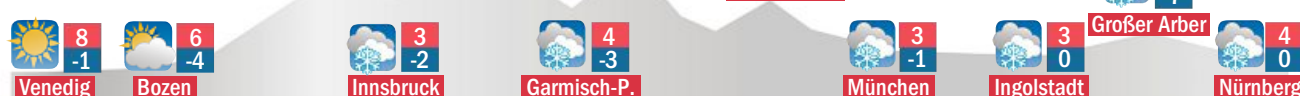
Südfrankreich: Oft heiter, Bordeaux bedeckt, 9 bis 13 Grad.

Israel, Ägypten: In Israel heute sonst wird es überwiegend wolkig, Werte 25 bis 34 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es freundlich, Tageshöchstwerte 16 bis 17 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: E wird allgemein heiter und trockener Werte 21 bis 24 Grad.

Tunesien, Marokko: In Tunesien wolkig, sonst aber freundlich Agadir sonnig, 16 bis 24 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 & Panoramas: 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: 03 06-640/641
Verantwortlich für Anzeigen: Daniel Schöningh
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-Heys-Str. 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.

WISSEN. WAS ZÄHLT
Geprüfte Auflage
Klare Basis für den Werbermarkt