

Horoskop

Widder 21.–31.3. Sie treten auf der Stelle. Wechseln Sie mal die Methoden! **1.–10.4.** Halten Sie nur nicht mit der Wahrheit hinterm Berg, bloß weil sie unangenehm ist! **11.–20.4.** In einer Geldangelegenheit heute nicht blauäugig sein, sonst sind Sie der Dumme.
Stier 21.–30.4. Lassen Sie sich ein gewisses Angebot mal in Ruhe durch den Kopf gehen! **1.–10.5.** Auf Nörgler müssten Sie keine Rücksicht nehmen. **11.–20.5.** Es gibt zwar einige Schwierigkeiten, doch die kann man ausräumen.
Zwillinge 21.–31.5. Sie bleiben weiter auf dem Boden der Tatsachen, trotz der Erfolge. Und das ist natürlich gut so. **1.–11.6.** Jetzt könnte eine Eroberung denkbar sein. Jupiter hilft Ihnen dabei. **12.–21.6.** Sie werden schon noch finden, was Sie suchen. Gedulden Sie sich bitte!
Krebs 22.6.–1.7. Bitte keine weiteren Zukunftssorgen, denn das Wichtigste ist eigentlich in Ordnung. **2.–12.7.** Drama, denken Sie? Ein Stimmungstief, mehr ist es nicht. **13.–22.7.** Geben Sie nach einer kleinen Niederlage nicht auf! Es geht ja weiter.
Löwe 23.7.–2.8. Kann sein, dass ein kleineres Problem auftaucht. Aber Sie können das schon meistern. **3.–12.8.** Es wird nächstes Mal besser klappen. Das ist garantiert. **13.–23.8.** Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, keine vollendeten Tatsachen schaffen!
Jungfrau 24.8.–2.9. Mars könnte Sie gerade heute zu unüberlegten Schritten verleiten. **3.–12.9.** Sie erzielen dank fremder Hilfe gute Resultate. Bitte revanchieren! **13.–23.9.** Eine Diskussion dürfte eher hitzig geführt werden. Bewahren Sie dennoch einen kühlen Kopf!
Waage 24.9.–3.10. Ein verlockendes Angebot könnte zum Geldausgeben verleiten. **4.–13.10.** Die Wogen aus den vergangenen Tagen sind jetzt geglättet worden. **14.–23.10.** Verschwenden Sie Ihre Energien bitte nicht für solche Kleinigkeiten!
Skorpion 24.10.–2.11. Die Unterstützung durch eine Person führt leider nicht zum gewünschten Erfolg. **3.–12.11.** Jetzt ist der Anfang gemacht – so kann es auch weitergehen. **13.–22.11.** Mit ein bisschen Glück und einer Portion Geschick werden Sie das Kind noch schaukeln.
Schütze 23.11.–2.12. Die Dankbarkeit anderer ist Ihnen gewiss. Zwar nicht sofort, aber bald. **3.–12.12.** In diesen Tagen sollten Sie Energie sinnvoller nutzen. **13.–21.12.** Ihre Meinung sollte keinesfalls hinter dem Berg gehalten werden.
Steinbock 22.–31.12. Sie sollten methodisch vorgehen. Dann kriegen Sie die Sache auch in den Griff. **1.–10.1.** Halten Sie sich aus den Intrigen heraus, die jetzt geschmiedet werden! **11.–20.1.** Eine eventuelle gesundheitliche Störung sollte Sie bitte nicht beunruhigen.
Wassermann 21.–30.1. Tanken Sie mal wieder neue Kräfte! Immer nur am Arbeitsplatz sein: Das geht kaum gut. **31.1.–9.2.** Gut: Wer Sie provoziert, hat sich all das selbst zuzuschreiben! **10.–19.2.** In den nächsten Tagen wird Ihre Beliebtheit wohl noch weiter steigen.
Fische 20.–28.(29)2. Stellen Sie sich den aufgetauchten Problemen! Unlösbar sind sie nicht. **1.–10.3.** Nur bitte nicht eigene Bedürfnisse ausklammern! Wäre falsch. **11.–20.3.** Sie haben die Sterne als enge Verbündete auf Ihrer Seite. Wunderbar!



Leserfoto

Relaxen vor dem Auftritt

Einen sehr gechillten Eindruck machten diese jungen Trachtler auf der Landesgartenschau in Kirchheim am Wochenende vor ihrem Auftritt. Mit einem einstündigen Tanzprogramm, unter der Leitung von der Jugendtrainerin Frau Magdalena Jaud, begeisterten sie die Besucher. Den krönenden Abschluss bildete der Sternentanz am Ende einer gelungenen Vorstellung der Jugendgruppe des Trachtenvereins Mesnerbergler aus Arget.



Johann Jungbauer

» Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann das Foto entstand, ein Porträtfoto von Ihnen, Ihre Adresse und

IBAN. Bilder per E-Mail an bild@tz.de oder an tz-Fotoredaktion, Paul-Heys-Str. 2–4, 80336 München. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Verrenkte Schulter: Die beste Therapie

Bei einem Sturz beim Sport oder im Alltag versuchen Menschen instinktiv, den Aufprall des Körpers mit den Armen abzufedern. Das hat häufig schmerzhafte Folgen für die Schulter. Hier erklärt der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Peter Diehl, wie eine Schulterluxation oder Brüche behandelt werden. Längst nicht immer ist dafür eine Operation notwendig.



Eine Schulterverrenkung (Schulterluxation) beschreibt eine Verschiebung der Knochen im Schultergelenk, wodurch die normale Beweglichkeit des Gelenks beeinträchtigt wird. Meistens sind Stürze beim Sport oder im Alltag für eine Ausrenkung verantwortlich. Schulterexperte Prof. Peter Diehl: „Schulterverletzungen werden vor allem nach der Art des Un-

fallherganges unterschieden. Bei einem direkten Aufpralltrauma auf die Schulter kommt es häufig auch zu einer Verletzung des Schulter-Eckgelenkes. Das führt dann zu einem Hochstand des Schlüsselbeines, bekannt als Klavertastenphänomen.“ Diese Verletzungen sind sehr schmerzhaft und werden in verschiedenen Stadien unterteilt, die bei älteren Patienten oft konser-

vativ sehr gut behandelt werden können. Ein Sturz auf den ausgestreckten Arm oder das Abfangen des Körpers über den Arm führt aufgrund der Hebelwirkung häufig zu Schulterverrenkungen oder sogar einem Auskugeln des Schultergelenkes. „Diese äußert sich darin, dass die Schulter ab diesem Zeitpunkt sehr schmerzhaft und unbeweglich ist. Sie muss dann unter ent-

sprechender Schmerztherapie wieder eingelenkt werden.“

Bei diesen Verletzungen treten oft Begleitverletzungen wie Knorpelschäden oder ein Einriss der Gelenkklippe auf. Diese Gelenkklippe, Labrum genannt, funktioniert wie ein Dichtungsring. Sie sorgt wie ein Bremsklotz dafür, dass der Oberarmkopf nicht aus der Pfanne rutscht. „Ist diese Lippe durch einen Unfall verschoben, kann sie in einer falschen Position verheilen. Das kann zu einer chronischen Instabilität führen, die Schul-

ter springt dabei selbst bei alltäglichen Belastungen immer wieder aus der Position“, so der Unfallchirurg. Aus diesem Grund muss vor allem bei jungen Patienten durch eine arthroskopische, ambulante Schlüsselloch-Operation diese Dichtung wieder an der Pfanne fixiert werden.

Zur Diagnostik gehört die körperliche Untersuchung, Sonografie (Ultraschall), ggf. Röntgen und die Kernspintomografie (MRT), um das Ausmaß der Schäden festzustellen. Dann erst wird entschieden, ob eine konservative oder operative Therapie notwendig ist. Ein ganz neuer konservativer Therapieansatz in Prof. Diehls Praxis ist dabei die Magnetotransduktionstherapie (EMTT) – eine Weiterentwicklung der anerkannten wirksamen Magnetfeldtherapie, die den Heilungsprozess beschleunigt.

dop/Fotos: Mauritius, OZMO



Prof. Peter Diehl
Unfallchirurg & Orthopäde
im Orthopädiezentrum
München-Ost (OZMO) in Haar

MÜNCHNER

Straßennamen

Däumlingstraße

Die Däumlingstraße in Waldperlach wurde 1930 nach dem Däumling, einer Märchenfigur vor allem bekannt aus „Grimms Märchen“, benannt.

Schon gewusst?

Was ist eigentlich Kulanz genau?



Kulanz (von französisch „coulant“, fließend, gefällig) bedeutet entgegenkommendes Verhalten, Großzügigkeit oder wohlwollende Behandlung. Es bezieht sich meist auf Unternehmen etwa im Kundenservice, bei Geschäften.

Namenstag

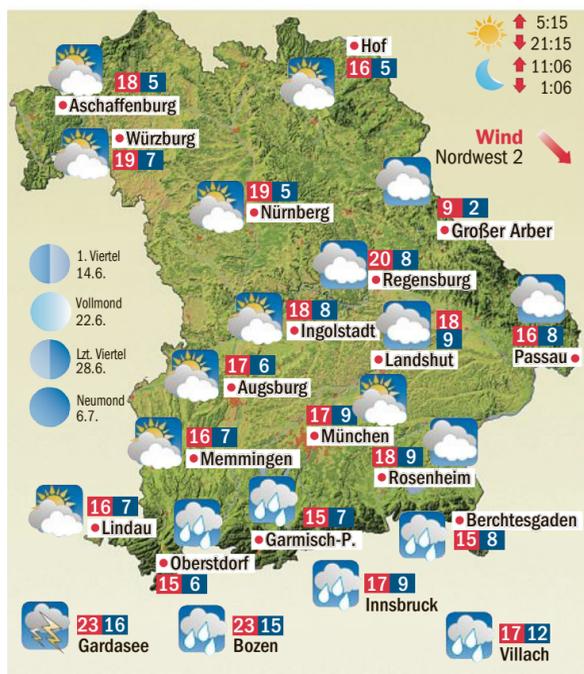
Florinda

Florinda ist eine spanische Form von Florina und bedeutet „blühen“, „frisch sein“, „glänzen“ oder „hohes Ansehen genießen“.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Lösung c). Der Buntine Highway ist eine Fernverkehrsstraße im Westen des australischen Northern Territory.

Etwas Sonne, an den Alpen auch Regen



Südbayern

Heute an den Alpen und im Südosten zeitweise leichter Regen. Sonst vereinzelt Schauer oder Gewitter, aber auch etwas Sonne. Höchstwerte zwischen 15 und 18 Grad. Meist schwachwindig, in der Nacht Nebel.

Nordbayern

Heute lässt sich die Sonne kurz mal blicken, sonst hält sich die Bewölkung. Nur vereinzelt mal ein Schauer oder Gewitter. 16 bis 20 Grad.

Bergwetter

Heute keine Änderung der Wetterlage. Es bleibt bei dicht bewölktem und regnerischem Wetter. An der Südseite Schauer und Gewitter. Im Norden Flocken bis unter 2000 m. Selten Sonne. In 2000 m um 5 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen Sonne und Wolken, an den Alpen auch Schauer. Freitag noch häufiger Sonne und dabei trocken.

Bauernregel

Was im Juni nicht wächst, gehört in den Ofen.

Münchner Rekorde

am 12.6. in München
 Tag Maximum 33,7° (2003) 18,5° (2014)
 Tag Minimum 10,3° (1986) 4,4° (1955)

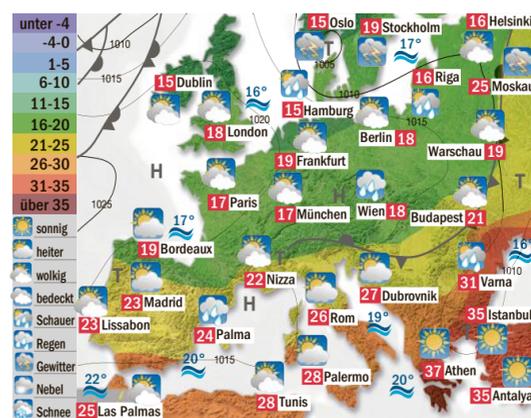
Biowetter

Heute bleibt der Wettereinfluss meist gering. Bewegung im Freien fördert die Gesundheit.

Pollenflug

Die Belastung durch Gräserpollen ist derzeit noch stark, die von Roggenpollen überwiegend mäßig.

Nullgradgrenze: 2500 m
 Schneefallgrenze: 1900 m



Reisewetter

Alpensüdseite: Häufig Schauer oder Gewitter, 22 bis 24 Grad.
Österreich, Schweiz: Allgemein gibt es Regenfälle oder Schauer, Werte 16 bis 19 Grad.
Italien, Malta: Heiter oder sonnig, im Norden gibt es Gewitter, Werte von 22 bis 30 Grad.
Spanien, Portugal: Wolkig bis heiter, dabei niederschlagsfrei, Maxima von 18 bis 28 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Es wird allgemein sonnig, niederschlagsfrei, 33 bis 41 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Einige Wolken, 15 bis 16 Grad.

Slowenien, Kroatien: Schauer, auch Regen, 18 bis 28 Grad.
Südfrankreich: Es wird verbreitet heiter, 19 bis 23 Grad.
Israel, Ägypten: Es wird meist wolkenlos mit viel Sonne, Werte 32 bis 42 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf Palma fällt Regen, Ibiza wolkig, Höchstwerte 24 bis 25 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Meist wechselnd wolkig, trocken, 22 bis 26 Grad.
Tunesien, Marokko: Allgemein wolkig, Agadir leicht bewölkt, 23 bis 29 Grad.

Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser

Chefredakteur: Sebastian Arbing

Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler

Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götterl (Stellv.)
 Produktion: Armin Geier
 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
 Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner
 Reise: MerkurMedia GmbH, Julitta Ammerschläger

Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552
 Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222
 Anzeigenfax: 53 06-640/641
 Verantwortlich für Anzeigen: Stefan Hampel,
 Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG,
 Paul-Heys-Str. 2-4, 80336 München
 Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
 Anzeigenpreliste Nr. 80,
 Zeitungsgruppe Münchner Merkur
 (MM + OVB + tz).
 Abonnementpreis monatlich Euro 40,95 frei
 Haus (einschließl. gesetzlicher USt.).
 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 (soweit
 nicht anders angegeben).
 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.

WISSEN, WAS ZÄHLT
 Geprüfte Auflage
 Klare Basis für den Werbemarkt