

Horoskop

Widder 21.–31.3. Ihre Kreativität kommt heute im beruflichen Bereich voll zur Geltung. **1.–10.4.** Es sind alle Hoffnungen erlaubt, dass es zu einem guten Neustart kommt! **11.–20.4.** Beweisen Sie, dass Sie Stehvermögen haben. Man erwartet das.

Stier 21.–30.4. Sehen Sie dem Ereignis völlig entspannt entgegen! Kein Anlass für besorgte Gedanken! **1.–10.5.** Der harmonische Verlauf einer Aktion wird Ihnen von Mars garantiert. **11.–20.5.** Ihr Fehler war es nicht. Im Gegenteil, Sie warteten ja!

Zwillinge 21.–31.5. Sie haben da niemanden, mit dem Sie reden können? Das stimmt so nicht ganz! **1.–11.6.** Gehen Sie kein Risiko ein. Zumal es auch gar nicht notwendig wäre! **12.–21.6.** Es hatte sich rar gemacht, das Glück. Nun kehrt es zurück!

Krebs 22.6.–1.7. Bleiben Sie tolerant; dann haben Sie überhaupt nichts zu befürchten. **2.–12.7.** Ihre Leistungen können sich sehen lassen. Einseitige Dauerbelastung jedoch vermeiden. **13.–22.7.** Handeln Sie ganz bewusst nachsichtig. Und vor allem fair!

Löwe 23.7.–2.8. Mit Vorwitzigkeit kommen Sie in diesem aktuellen Fall garantiert nicht weiter. **3.–12.8.** Neue Impulse setzen! Das ist wesentlich leichter, als Sie glauben. **13.–23.8.** Leider wird Ihre Unternehmungslust heute ein wenig gedämpft!

Jungfrau 24.8.–2.9. Saturn könnte Sie dazu verleiten, Probleme dort zu sehen, wo keine sind. **3.–12.9.** Bei der Ausführung eines Vorhabens kommt Ihnen ein höchst glücklicher Zufall zu Hilfe. **13.–23.9.** Sicher lässt sich noch mehr einsparen.

Waage 24.9.–3.10. Warten Sie bitte nicht darauf, dass jemand Ihre verborgenen Talente entdeckt! **4.–13.10.** Der notwendigen Aussprache sollten Sie nicht mehr länger aus dem Weg gehen. **14.–23.10.** Besinnen Sie sich auf die Kontakte, die Sie haben.

Skorpion 24.10.–2.11. Eine Meinungsverschiedenheit könnte zu heftigen Debatten führen. **3.–12.11.** Nicht machbar, alles zu hundert Prozent zu erledigen! Setzen Sie daher Prioritäten. **13.–22.11.** Denkbar ist, dass ein Kompliment nicht ganz ehrlich gemeint ist.

Schütze 23.11.–2.12. Eine Neuigkeit dürfte Sie beflügeln. Ihre Pläne nehmen Gestalt an. **3.–12.12.** Heute sollten Sie keinesfalls einen Beschluss übers Knie brechen. **13.–21.12.** Schlichten Sie den Streit. Wie Sie bereits wissen, liegt Ihnen das sehr am Herzen.

Steinbock 22.–31.12. Sie müssen nun vermutlich ein dickes Fell beweisen. Möglich wäre es. **1.–10.1.** Ohne wirklich viel zum Erfolg beigetragen zu haben, dürfen Sie ihn ernten. **11.–20.1.** Sie befürchten immer gleich das Schlimmste. Absolut überflüssig.

Wassermann 21.–30.1. Oft reagieren Sie zu sensibel, was dann zu gewissen Problemen führen kann. **31.1.–9.2.** Versuchen Sie sich nicht an Machtdemonstrationen! Das bringt Ihnen gar nichts. **10.–19.2.** Ihre ureigenen Bedürfnisse müssen Vorrang haben.

Fische 20.–28.(29).2. Sie klammern sich zu sehr an ein höchst zweifelhaftes Prinzip. **1.–10.3.** Sie ziehen ohne erkennbare Schwierigkeiten an der Konkurrenz vorbei. Gratulation! **11.–20.3.** Wenn Sie Ihrem Plan Gestalt verleihen wollen, müssen Sie etwas tun.



Leserfoto

Wolkenstrudelmonster

„Diese spannende Wolkenkreation sah ich Mitte November in der Nähe von Fahrenzhausen“, schreibt uns Angelika Schneider. Das Wort Kreation beschreibt dieses gewaltige Wolkenmonstrum aber nur unzureichend. Die Begriffe Wolkenstrudel oder Wolkenwalze treffen da schon eher zu. Eigentlich könnte einem bei diesem Anblick himmelangst werden... Nicht so unserer Leserin, die zu Recht stolz auf diesen faszinierenden Schnappschuss sein kann.



Angelika Schneider, 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-Heise-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

Wie Muskeln unser Leben erleichtern

Ein muskulöser und definierter Körper ist zweifelsohne sehr schön anzusehen. Noch viel wichtiger ist allerdings der gesundheitliche Aspekt. Denn es gibt viele gute Gründe, die für ein regelmäßiges Muskelaufbau-Training sprechen. Der Münchner Orthopäde Professor Peter Diehl aus dem Orthopädiezentrum München Ost erklärt, woraus es dabei ankommt.



Viele Menschen quälen sich mit Rückenschmerzen und können sich gar nicht erklären, woher die kommen. Die Gründe dafür liegen nicht selten im mangelnden Training: Eine schwache Rücken- oder Bauchmuskulatur zum Beispiel kann nämlich auf die Dauer zu Fehlhaltungen und Schmerzen führen. Gezieltes Muskeltraining beugt dagegen spürbar vor.

Wichtig zu wissen: Muskeln sind wahre Fettverbrennungsmaschinen. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Kalorien werden verbrannt – auch im Ruhezustand. Muskelaufbau hilft also dabei, Gewicht zu reduzieren und langfristig auch zu halten. Sogar die Körpertemperatur wird mit mehr Muskeln reguliert. Muskelgewebe produziert Wärme,

wodurch man gerade jetzt im Spätherbst resistenter gegen Kälte ist. Menschen mit mehr Muskelmasse verfügen über eine verbesserte Wärmeregulierung und empfinden daher auch bei niedrigeren Temperaturen eine angenehme innere Wärme. Ganz wichtig ist auch der Schutz von Knochen und Gelenken: Muskeln spielen eine wichtige Rolle bei der Stabilität und

Unterstützung der Knochen und Gelenke. Eine starke Muskulatur reduziert das Risiko von Verletzungen und verbessert die allgemeine Widerstandsfähigkeit des Körpers. Somit ist regelmäßiges Training die beste Vorbeugung für Verletzungen.

Prof. Diehl weiß auch: „Es ist nie zu spät, mit dem Muskelaufbau-Training zu beginnen. Selbst im fortgeschrittenen Alter reagiert der Körper noch positiv auf das Training und kann Muskelmasse wieder aufbauen. Regelmäßiges Training ist besonders



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

Fotos: Mauritius, OZMO

MÜNCHNER Straßennamen

Liebherrstraße

Diese Straße im Lehel wurde im Jahre 1899 dem Mechaniker und Uhrmacher Joseph Liebherr (1767–1840) gewidmet.

Schon gewusst?

Warum sind Baustellen nachts grün beleuchtet?



Auf menschenleeren Großbaustellen haben Diebe oft leichtes Spiel. Seit einiger Zeit werden daher grüne Strahler eingesetzt, die den Kameras bessere Bilder liefern. Die Umwelt freut sich auch, weil weniger Tiere angezogen werden.

Namenstag

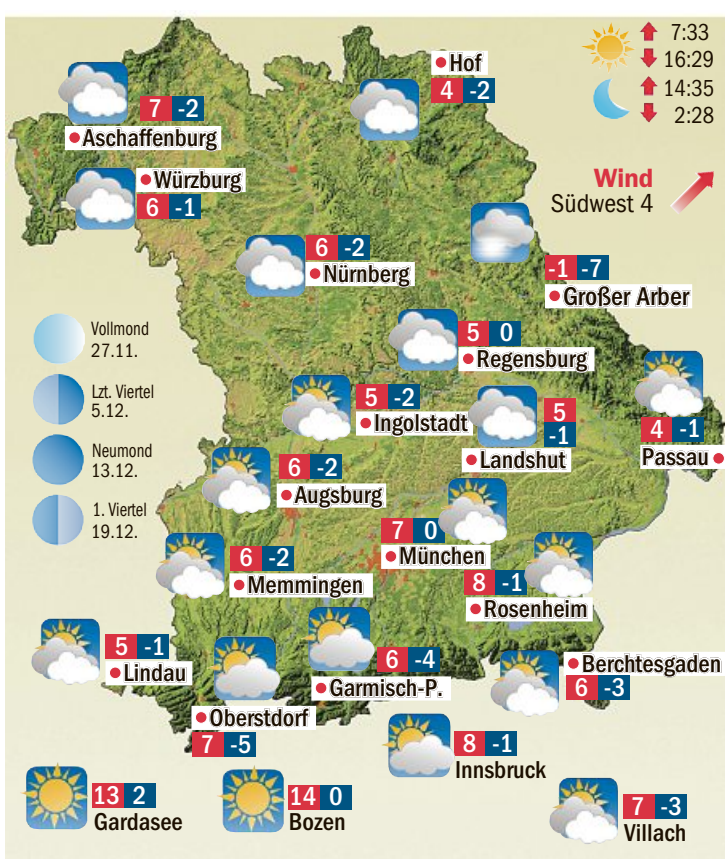
Clemens

Papst Clemens wurde unter Trajan zur Zwangsarbeit auf die Krim verbannt und im Jahr 101 mit einem schweren Anker um den Hals ertränkt.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort d). Die 164,8 km lange Eisenbahnbrücke Danyang-Kunshan der Strecke Peking – Shanghai ist die längste Brücke der Welt.

Freundlich, nach Norden mehr bewölkt



Südbayern
Heute nach Auflösung von Hochnebelfeldern länger Sonne. Die Tageshöchstwerte liegen zwischen 4 und 8 Grad. Mäßiger Wind aus Südwest. In der Nacht zum Freitag von Norden aufkommender Regen.

Nordbayern
Heute erst gebietsweise noch Nebel, dann nach Süden auch mal freundlich, sonst viele Wolken und vereinzelt etwas Sprühregen. Bis 7 Grad.

Bergwetter
Heute sorgt ein Zwischenhoch in den ganzen Ostalpen für viel Sonnenschein auf den Bergen mit kaum nennenswerter Bewölkung. So zeigt sich der Himmel oft wolkenlos. Tageshöchstwerte in 2000 Metern Höhe um 2 Grad.

Weitere Aussichten
Morgen verbreitet Regen. Nachmittags örtliche Auflockerungen. Samstag Schneefall und Schneeregen.

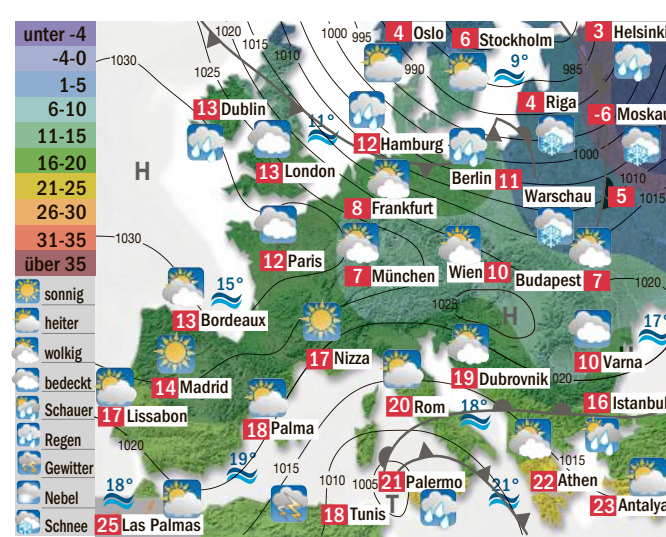
Bauernregel
Dem Heiligen Klemens traue nicht, denn selten zeigt er ein mild' Gesicht.

Nullgradgrenze: 2200 m
Schneefallgrenze: 1300 m

Münchener Rekorde
am 23.11. in München
Tag Maximum Nacht Maximum
16,9°(1984) 11,9°(1984)
Tag Minimum Nacht Minimum
-3,1°(1988) -11,0°(1988)

Biowetter
Der Wettereinfluss ist gering, so dass kaum wetterbedingte Beschwerden zu erwarten sind.

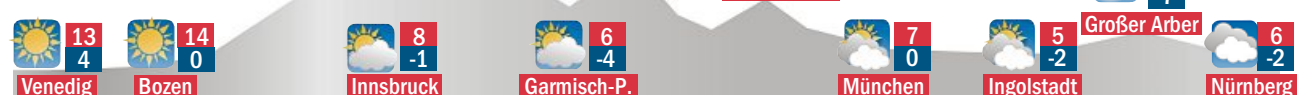
Autowetter
Bei überwiegend störungsfreiem Wetter bestehen im Allgemeinen gute Fahrbedingungen. Vorsicht vor Nebelbänken.



Reisewetter

Alpensüdseite: Freundlich, Locarno heiter, 13 bis 14 Grad.
Österreich, Schweiz: Leicht bis stark bewölkt, Zürich heiter, Temperaturen 6 bis 10 Grad.
Italien, Malta: Freundlich, in Südtalien und auf Malta Regen, teils Gewitter, bis 21 Grad.
Spanien, Portugal: Sonnig bis heiter, niederschlagsfrei, Temperaturen von 16 bis 19 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter bis bewölkt, Griechenland mit Regen, 16 bis 26 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Bedeckt, trocken, 7 bis 13 Grad.

Slowenien, Kroatien: Heiter bis bewölkt, Werte 5 bis 19 Grad.
Südfrankreich: Sonnig, Bordeaux bewölkt, 12 bis 17 Grad.
Israel, Ägypten: Sonnig, Ägypten heiter, Temperaturen zwischen 26 und 29 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln bleibt es heiter, Tageshöchstwerte 17 bis 18 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Es bleibt heiter bis bewölkt bei Werten von 22 bis 26 Grad.
Tunesien, Marokko: Heiter bis bewölkt, Tunis Gewitter, Tageshöchstwerte 18 bis 22 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt
Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Göttler (Stellv.)
Produktion: Armin Geiler
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 Mennert
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: Stefan Hampel, Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heise-Str. 2-4, 80336 München
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 79, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 38,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt.).
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 (soweit nicht anders angegeben).
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