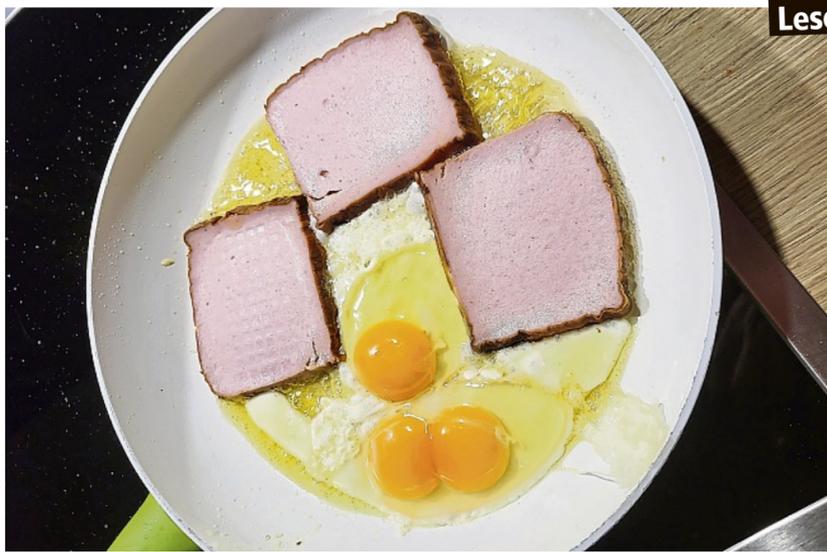


Horoskop

Widder 21.–31.3. Ihr letztes Unternehmen war zwar erfolgreich, doch zu Übermut sollte es Sie bitte nicht verführen. **1.–10.4.** Wo Sonne ist, da ist eben auch Schatten. Das Glück hat also auch seinen Nachteil! **11.–20.4.** Verschweigen Sie nur nicht alles!
Stier 21.–30.4. Termine über Termine! Wann endlich haben Sie denn vor, ein bisschen Ruhe einkehren zu lassen? **1.–10.5.** Es ist keineswegs unüblich, Geschenke zu machen. In Ihrer Situation ist es gut gewählt. **11.–20.5.** Mit Toleranz geht es!
Zwillinge 21.–31.5. Eine kleine Richtungsänderung wäre nötig. Wollten Sie das nicht schon längst in Angriff nehmen? **1.–11.6.** Um einen neuen Auftrag richtig ausführen zu können, benötigen Sie weitere Informationen. **12.–21.6.** Aus all dem Chaos wurde Ordnung!
Krebs 22.6.–1.7. Für grundsätzliche Änderungen ist es jetzt zu spät, aber bei einigen Details könnten Sie schon noch nachjustieren. **2.–12.7.** Sie sollten versuchen, die Kräfte zu bündeln. Es wäre der bessere Weg. **13.–22.7.** Eine Aufgabe können Sie doch gut bewältigen.
Löwe 23.7.–2.8. Doppelte Vorsicht bei finanziellen Aktionen! Das rät Ihnen Saturn, denn der heutige Tag kann es in sich haben. **3.–12.8.** Sie haben ein gutes Händchen bei allem, was Sie ab heute erwartet. **13.–23.8.** Bedenkzeit gewähren?
Jungfrau 24.8.–2.9. Ihre Gründlichkeit wird bewundert. Ab und zu jedoch nützt sie Ihnen nichts oder ist sogar hinderlich. **3.–12.9.** Ein neues Angebot ist jetzt unwiderstehlich. Kreative Pause ade!
13.–23.9. In der jetzigen Konstellation ist tatsächlich alles möglich.
Waage 24.9.–3.10. Ihre Ehrlichkeit ist entwerfend! Niemand sollte Ihnen deshalb böse sein können. **4.–13.10.** Sie sind bereits unterwegs, während die anderen zumeist noch in den Startlöchern stehen. **14.–23.10.** Die Lösung haben Sie nun gefunden.
Skorpion 24.10.–2.11. Im Zerspiegel Ihrer Vorurteile haben Sie die Lage falsch eingeschätzt. Legen Sie das in Zukunft bitte ab! **3.–12.11.** Ein donnernder Applaus sollte Ihnen sicher sein, sogar von Konkurrenten. **13.–22.11.** Die Anteilnahme sollte schon echt sein.
Schütze 23.11.–2.12. Mit Ihrer Zusage sollten Sie noch ein bisschen länger warten: Es könnte ja ein besseres Angebot eintrudeln. **3.–12.12.** Alle Konsequenzen kennen Sie noch nicht. Das sollten Sie aber! **13.–21.12.** Diese Perspektive ist verlockender.
Steinbock 22.–31.12. Ihr Gerechtigkeitsempfinden ist stark ausgeprägt, wie sich jetzt mal wieder zeigen dürfte. **1.–10.1.** Statt mit einer gesalzenen Rechnung kommt man zu Ihnen mit einer Bitte. Ist Ihnen auch bestimmt lieber so. **11.–20.1.** Beginnen Sie von vorne!
Wassermann 21.–30.1. Ist ein Wunschtraum in der Realität umzusetzen oder nicht? Das festzustellen, ist nicht einfach. **31.1.–9.2.** Wenn es so weiterläuft, dürfen Sie sich beglückwünschen. Das zeigt sich heute. **10.–19.2.** Denken Sie nochmal darüber nach!
Fische 20.–28.(29.)2. Eine familiäre Differenz bekommen Sie in den Griff. Bald ist diese Geschichte ausgestanden. **1.–10.3.** Ob das alles Ihren Vorstellungen entspricht? Das können nur Sie beurteilen. **11.–20.3.** Seien Sie offen für Änderungen!



Leserfoto

Doppeldotter!

Schauen Sie sich mal das Ei unten auf dem Foto an: zwei Dotter! „Ich hätte nicht gedacht, dass ein dem bei einem gekauften Ei passieren kann“, schreibt Franz Reiter. Und: „Meine Mutter hatte früher selbst Hühner und erzählte mir, dass sie mal so einen Fall hatte. So ist das Foto auch eine Erinnerung an meine Kindheit, als mir meine Mutter von ihrem besonderen Ei erzählte.“ Das ist damals übrigens in einem Kuchen gelandet, ohne Foto.



Franz Reiter

➤➤➤ 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 die tz-Fotoredaktion, Paul-Heysse-Str. 2-4, 80336 München. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Spezielle Operation bei Kreuzbandrissen

Manchen Skifahrer hat es heuer schon erwischt. Auch andere Sportarten mit schnellen Richtungswechseln wie Fußball, Basketball, Handball oder Tennis sind prädestiniert für diese üble Knieverletzung: Kreuzbandriss! Der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Peter Diehl vom Orthopädiezentrum München Ost erklärt eine schonende OP-Methode, mit der der Riss schneller wieder heilt.



Nach einem Kreuzbandriss folgt im Normalfall eine Operation mit Kreuzbandnaht oder Kreuzbandersatz. Oft vergehen danach Monate, bis die Patienten ihr Knie wieder belasten können. Eine weniger aufwendige Alternative ist die Healing-Response-Technik – ein minimalinvasives Verfahren zur Behandlung eines vorderen Kreuzbandrisses.

Es fördert die körpereigene Heilung des angerissenen Bandes durch kleine Stiche. Damit wird die Heilungszeit verkürzt.“ Die Healing-Response-

Methode wurde in den 90er-Jahren von dem amerikanischen Knieexperten Richard Steadman aus Vail/Colorado entwickelt. „Die Erfolgsquote bei meinen Patienten ist sehr hoch“, bestätigt Prof. Diehl, der diese Technik sehr oft durchführt. Healing Response ist eine arthroskopische OP-Methode. Die Voraussetzung ist, dass das Band nicht komplett durchtrennt und der Synovialschlauch – die dünne Hülle, die alle Bänder im Knie umgibt – noch vorhanden ist. Außerdem sollte das Kreuzband direkt am

Oberschenkel ausgerissen und der Kreuzbandstumpf gut erhalten sein. Hier liegt nämlich das einzige Gefäß, das zur Versorgung des vorderen Kreuzbands beiträgt.

Dann kann Prof. Diehl mit einer speziellen Technik eine Blutung im Ursprung des Kreuzbandes auslösen, damit über eine Stammzellreaktion oder Vernetzung durch kleine Stiche der Selbstheilungsprozess beschleunigt wird. Dabei können häufige Begleitverletzungen wie zum Beispiel Meniskusrisse (kommen in 70 Pro-

zent der Fälle vor) gleich mit operiert werden.

Optimal ist die OP innerhalb der ersten zwei Wochen nach der Verletzung: „Je jünger ein Patient ist, desto höher ist die Chance, dass die Methode zum Erfolg führt. Möglich ist der Eingriff bis zu etwa sechs Wochen nach der Verletzung.“ Später wird eine Healing-Response-OP nicht mehr durchgeführt und stattdessen eine Kreuzbandplastik vorgenommen. Nach der OP trägt der Patient etwa drei bis maximal sechs Wochen lang eine Kniegelenksorthese mit einem Bewegungsradius von 0 bis 60 Grad. Das Bein kann damit meist nach kurzer Zeit wieder voll belastet werden. Patienten sind so deutlich schneller wieder arbeits- und sportfähig. Parallel zum Heilungsprozess wird die Schutz- und Stütz- und Muskulatur in der Physiotherapie zügig wieder aufgebaut, um Kreuzband und Kniegelenk zu schützen und zu stabilisieren.

DOP/OZMO; MAURITIUS IMAGES



Prof. Dr. Peter Diehl

Orthopäde & Unfallchirurg
Orthopädiezentrum München Ost (OZMO)

MÜNCHNER Straßennamen

Gotteszeller Straße

Diese Straße in Berg am Laim wurde 1925 nach Gotteszell benannt. Das ist ein Ort in Niederbayern – gelegen nördlich von Deggendorf.

Schon gewusst?

Was bedeutet eigentlich genau opulent?



Der Begriff drückt aus, dass etwas sehr reichlich vorhanden und zudem von vorzüglicher Qualität ist. Auch kann gemeint sein, dass etwas mit großem Aufwand bereitet wurde.

Namenstag

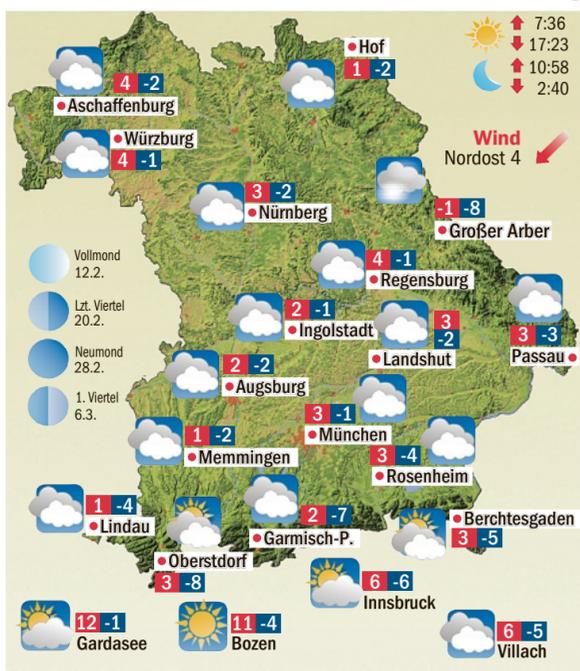
Dorothea

Dorothea kombiniert das griechische Wörter doron, was „Geschenk“ bedeutet, mit theos („Gott“), ergibt also „Geschenk Gottes“.

Lösung von Seite 1

Richtig ist c.) Der Lombenben ist ein 1496 Meter hoher Schildvulkan auf der Insel Ambae im Staat Vanuatu im Pazifik.

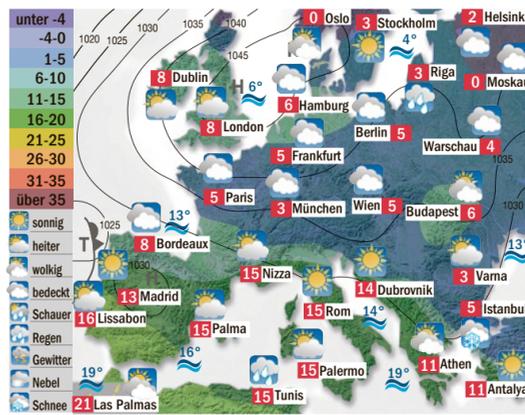
Gefrierender Sprühregen, etwas Schnee



Münchener Rekorde
am 6.2. in München
Tag Maximum Nacht Maximum
18,3°(2004) 8,0°(2001)
Tag Minimum Nacht Minimum
-11,8°(1895) -22,5°(1963)

Biowetter
Wetterfähige Personen mit Blutdruck sollten heute Anstrengungen im Freien vermeiden.

Autowetter
Vorsicht vor Schauern oder Schneeschauern. Es kann teils auch windig werden. In der Nacht besteht gebietsweise Glättegefahr.



Reisewetter
Alpensüdseite: Freundlich, Locarno bedeckt, 9 bis 12 Grad.
Österreich, Schweiz: Es wird meist stark bewölkt, dabei trocken, Werte von 2 bis 6 Grad
Italien, Malta: Überwiegend freundlich mit Sonne und wenigen Wolken, 9 bis 15 Grad.
Spanien, Portugal: Wenige Wolken, trocken, in Madrid ist es sonnig, Werte 13 bis 17 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Mix aus Sonne und Wolken, in Istanbul Schnee, 5 bis 15 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Oft bewölkt, von 3 bis 8 Grad.

Slowenien, Kroatien: Sonnig oder heiter, von 4 bis 14 Grad.
Südfrankreich: Heiter, Bordeaux bedeckt, 8 bis 15 Grad.
Israel, Ägypten: Heiter oder sonnig, in Israel Regen, Werte 16 bis 20 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln leicht bewölkt, Höchstwerte bis 15 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Oft heiter und trocken, Maxima 20 bis 22 Grad.
Tunesien, Marokko: Tunesien teils Regen, sonst freundlich, 15 bis 26 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
 Chefredakteur: Sebastian Arlinger
 Stell. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler
 Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.)
 Produktion: Armin Geier
 Kultur & TV: Michael Scheicher
 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 Ammereschläger
 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-Heysse-Str. 2-4, 80336 München
 Vertriebsleitung: Patrick Zülley
 Anzeigenpreisliste Nr. 81,
 Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OV + tz).
 Abonnementpreis monatlich Euro 43,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt).
 Samstag mit tz-Teile-Magazin.
 Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heysse-Str. 2-4, 80336 München,
 zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).
 Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arlinger, Tobias Hagmann.
 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