



Widder

21.-31.3. Kurzfristig könnte Ihnen ein vergessener Termin Probleme bereiten. 1.-10.4. Bitte lassen Sie sich nicht zu einer Unbeherrschtheit verleiten. Steuern Sie dagegen an! 11.-20.4. Haben Sie Ihre Entscheidung auch gut überlegt? Es wäre wichtig!

Stier

21.-30.4. Für die angenehme Überraschung sorgt heute ein kleiner Gewinn, mit dem Sie so kaum gerechnet hatten. 1.-10.5. Die eine oder andere Chance kann sich jetzt einstellen. Auf Kleinigkeiten achten! 11.-20.5. Bitte keine voreilige Reaktion!

Zwillinge

21.-31.5. Die Anstrengungen der letzten Zeit werden vermutlich heute belohnt. Erwarten Sie jedoch nicht zu viel! 1.-11.6. Für Entlastung wird nunmehr gesorgt. Dies ist tatsächlich ein Grund, sich zu freuen! 12.-21.6. Legen Sie da nichts falsch aus?

Krebs

22.6.-1.7. Vorsichtshalber sollten Sie einen Termin verschieben. Wer weiß, was jetzt noch alles geschieht! 2.-12.7. Jemand versucht ein Vertuschungsmanöver. Doch zum Glück bemerken Sie es rechtzeitig. 13.-22.7. Warum nicht mal versuchen?

Löwe

23.7.-2.8. Sie sollten heute Ihrem Gefühl folgen und entsprechend handeln. Überlegungen nämlich würden zu nichts führen. 3.-12.8. Wunschträume? Müssen ja nicht unbedingt immer Wunschträume bleiben! 13.-23.8. Blicken Sie hinter die Kulissen?

Jungfrau

24.8.-2.9. Unerwartet verzögert sich die Durchführung Ihres Vorhabens. Das ist aber zum Glück nicht schlimm. 3.-12.9. Man versucht offenbar, Sie mit in die Schusslinie zu ziehen. Das misslingt! 13.-23.9. Ihre Erwartungen sind etwas zu hoch!

Waage

24.9.-3.10. Auf ein harmonisches Miteinander legen Sie Wert. Nicht ganz zu Unrecht, wie sich zeigen wird. 4.-13.10. Schritt für Schritt kommen Sie bei einem wichtigen Projekt voran. 14.-23.10. Ihre Meinung zählt in diesem Falle natürlich ganz besonders.

Skorpion

24.10.-2.11. Ihren derzeitigen Erfolg gönnt Ihnen ja leider nicht jeder. Dadurch bitte nicht verunsichern lassen! 3.-12.11. Ihr Vertrauen haben nur wenige Leute verdient. Verschenken Sie es darum nicht so großzügig. 13.-22.11. Das Konzept geht prima auf.

Schütze

23.11.-2.12. Ihr Ehrgeiz macht sich inzwischen bemerkbar. Anders ist wohl Ihre Arbeitswut kaum zu erklären. 3.-12.12. Sie befinden sich zurzeit auf einem Höhenflug. Das Schönste ist, dass der weitere anhalt! 13.-21.12. Vergebliche Mühen? Abwarten.

Steinbock

22.-31.12. Eine Hürde ist noch zu nehmen. Ist dies geschafft, können Sie aufatmen. 1.-10.1. Zu einer Erklärung sind Sie niemandem gegenüber verpflichtet. Jegliche Erklärung Ihrerseits würde freiwillig geschehen. 11.-20.1. Die Pluspunkte einfahren!

Wassermann

21.-30.1. Ihre Begabung verhilft Ihnen heute zu einem großen Sprung auf der Karriereleiter. 31.1.-9.2. Ganz ohne Vorbereitung wollen Sie zu neuen Ufern aufbrechen? Bitte, überlegen Sie es sich noch einmal! 10.-19.2. Ihre Fairness ist bemerkenswert!

Fische

20.-28.(29)2. Man will Sie für den entstandenen Schaden verantwortlich machen. Doch daraus wird nun wirklich nichts! 1.-10.3. Eine zufriedenstellende Nachricht trifft ein. Lange genug haben Sie ja auch gewartet. 11.-20.3. Sie vermuten böse Absichten?

Das tz-Leserfoto von Alfred Müller aus Gundelfingen

Urlaub daheim



Wer sagt denn eigentlich, dass man seine Ferien immer im Ausland verbringen muss, um sich zu erholen? Klar, am Gardasee, an der Adria oder in der Karibik ist es wunderschön – keine Frage! Aber wer, wie tz-Leser Alfred Müller, seinen Urlaub heuer inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte verbracht hat, weiß, wie schön Urlaub auch daheim sein kann.



Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto. 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. Wollen Sie Ihr Papierbild zurück, dann legen Sie bitte einen adressierten und frankierten Rückumschlag bei.

Namenstag

Klara

Klara von Assisi floh als 18-Jährige aus ihrem reichen Elternhaus, um in Armut zu leben. Mit der Gründung eines ärmlichen Klosters entstand der Klarissenorden. Sie starb 1253.

Kinder fragen

Machen Landschildkröten Geräusche?

Sie machen schon Geräusche: fauchende, wenn sie ruckartig ihren Kopf im Panzer einziehen und piepsende während der Paarung. Neuen Forschungen zufolge kommunizieren sie mit tiefen Tönen aber auch untereinander.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort c) Der Satz stammt von Max Reinhardt (ursprünglich Maximilian Goldmann, 1873 bis 1943), dem österreichischen Theaterregisseur, Intendant und Theatergründer.

Die tz-Ratgeber

Schreib doch Petra Schlau mit Muskeln

Ist Sport wirklich gut fürs Gehirn? ARNOLD S. AUS MÜNCHEN

Um unseren Körper und unsere Muskeln zu bewegen, brauchen wir unser Gehirn. Aber ist es anders herum genauso? Braucht unser Gehirn die Bewegung? Fakt ist: Sport hilft uns dabei, zu entspannen. Mithilfe der Bewegung können wir Dampf ablassen, Stress abbauen und somit oft unsere Konzentration steigern. Wie aber läuft das konkret ab? Die gesteigerte Konzentrationsfähigkeit beruht im Wesentlichen auf zwei Effekten: Einerseits entsteht beim erhöhten Stoffwechsel durch Sport Lak-

tat. Laktat ist ein Energieträger fürs Gehirn – ähnlich wie beim Zucker, der unserem Gehirn kurzfristig Energie schenkt, ist unser Gehirn durch das Stoffwechsellnennprodukt Laktat leistungsfähiger. Zum anderen kann unser Gehirn nicht wirklich multitasken: Beim Sport schalten wir deshalb im wahren Sinne des Wortes „kurz ab“, denn der Hauptfokus unseres Gehirns liegt bei der Motorik. Imfolgedessen verschaffen wir unserem Kopf einen kleinen Kurzurlaub – weshalb wir nach dem Sport erfrischt von der Denkpause wieder besser denken können.



Gesundheit Kribbeln in der Hand

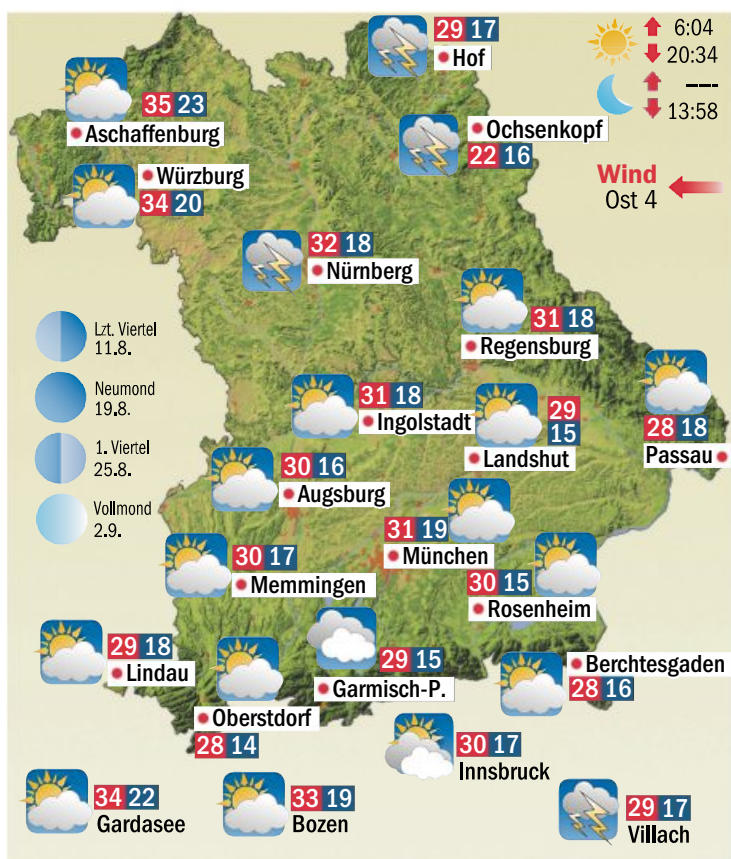
Ich habe immer wieder Kribbeln in den Fingern oder sogar in den ganzen Händen, oft auch nachts. Muss ich mir dabei Sorgen machen? RICHARD, 58

Dieses Phänomen ist in 95 Prozent der Fälle unbedenklich. Es tritt vor allem bei Personen auf, die viel Rad fahren, viel am PC arbeiten, oder gerne auch länger Brustschwimmen. Kurz: Vor allem bei Tätigkeiten, bei denen der Kopf nach hinten geneigt wird oder bei Überkopparbeiten. Dann kann es nämlich u.a. durch Muskelverspannungen zu Reizungen der Nerven im Nackenbereich kommen, welche dann zu diesem Kribbeln führen. Es besteht also erst einmal kein Grund zur Sorge! Entgegenwirken kann man durch

Nach-Unten-Neigen des Kopfes, durch das generelle Ändern der Kopfposition und vor allem durch Dehnung der hinteren Anteile der Halsmuskulatur. Perfekt wäre hier ein Physio- oder Manualtherapeut. Auch aktives Entspannen, Massagen oder Wärme können Abhilfe schaffen. Wichtig wäre auch die Position am Arbeitsplatz: Ein höhenverstellbarer Schreibtisch mit Blick leicht abwärts geneigt, bewirkt schon wahre Wunder. Bessert es sich nicht, suchen Sie besser einen Orthopäden auf. DR. MED. WILLIBALD WALTER, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND MANUALTHERAPIE, CHIROTHERAPIE, MARIANOWICZ ZENTRUM MÜNCHEN



Viel Sonne, dann leichtes Gewitterisiko



Südbayern

Die Sonne bleibt auch heute die Attraktion am Himmel. Sie scheint ausgiebig, und es gibt mit 28 bis 31 Grad sommerliche Hitze. Später Gewittergefahr. Mäßiger Wind um Ost, bei Gewittern stürmische Böen.

Nordbayern

Heute gibt es wieder längere Zeit Sonnenschein. Verbreitet können sich nachmittags Schauer und Gewitter entwickeln. 29 bis 34 Grad.

Bergwetter

Heute erneut ein Sommertag mit hohen Temperaturen. Es wird zwar nicht heiß, dafür allmählich schwül. So steigt die Neigung zu einzelnen Regenschauern oder Wärmegeewittern an. In 2000 Metern 20 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen wieder viel Sonne, zeitweise Quellwolken, Gewitterisiko. Donnerstag keine Änderung, weiter heiß.

Bauernregel

Augustsonne, die sehr frühe brennt, nimmt nachmittags kein gutes End.

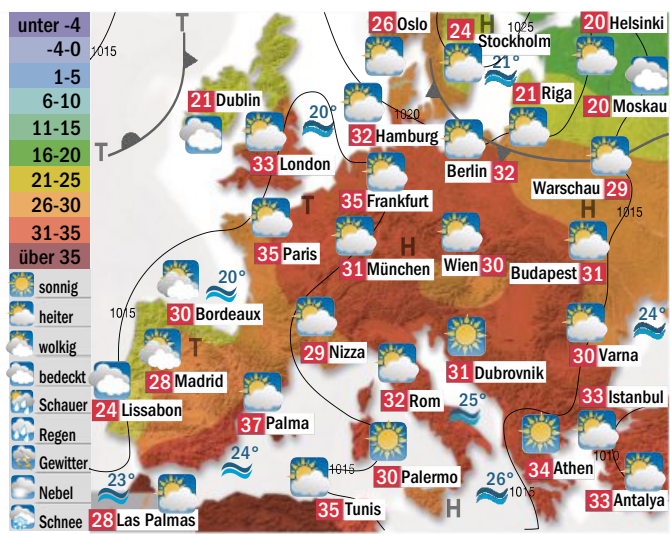
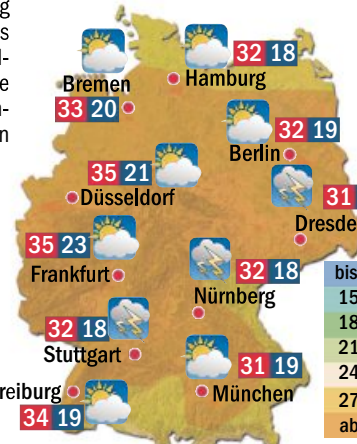
Münchener Rekorde
am 11.8. in München
Tag Maximum 34,3°(1998) 19,7°(2015)
Tag Minimum 14,6°(2017) 7,5°(1879)

Biowetter

In den Mittagsstunden starke Wärmebelastung. Wichtig: ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

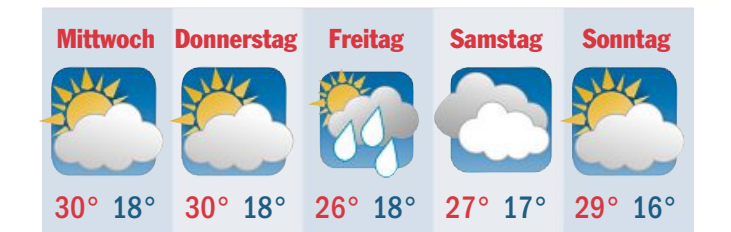
Pollenflug

Es besteht mäßige bis starke Belastung durch Beifuß- und schwache Belastung durch Gräserpollen.



Reisewetter

Alpensüdseite: Sonnig oder heiter, trocken, 32 bis 34 Grad.
Österreich, Schweiz: Viel Sonnenschein, Ostösterreich Gewitterschauer, 30 bis 34 Grad.
Italien, Malta: Heiter oder sonnig und überwiegend niederschlagsfrei, 30 bis 34 Grad.
Spanien, Portugal: Überwiegend heiter, am Atlantik bewölkt, Werte 23 bis 34 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Meist sonnig, Nordgriechenland heiter, von 30 bis 35 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Freundlich, 33 bis 35 Grad.
Slowenien, Kroatien: Meist sonnig, trocken, 25 bis 32 Grad.
Südfrankreich: Heiter, am Atlantik teils wolbig, bis 31 Grad.
Israel, Ägypten: Am Mittelmeer heiter, sonst sonnig, Tageshöchstwerte 31 bis 43 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln ist es heiter, Tageshöchstwerte von 31 bis 37 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Es wird meist heiter, auf Fuerteventura wolbig, 26 bis 30 Grad.
Tunesien, Marokko: Oft heiter, in Südmarokko bewölkt, Tageshöchstwerte 30 bis 35 Grad.



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), Dr. Barbara Nazarewka; 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 Mennert; Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552 Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222 Anzeigen-Fax: 53 06-640/641 Verlagsleitung Werbemärkte: Andrea Schaller Vertriebsleitung: Tobias Hagmann Anzeigenpreisliste Nr. 76, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz), Abonnementpreis monatlich Euro 32,95 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-Heise-Straße 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.

