



**Widder**

21.-31.3. Ihr Verwöhnprogramm steht fest. Möglicherweise kommt Ihnen jetzt jedoch eine Sache dazwischen. 1.-10.4. Dank Ihrer lockeren, gelassenen Art machen Sie keine Fehler; trotz all dieser Hektik. 11.-20.4. Vergessen Sie nicht etwas?

**Stier**

21.-30.4. Schauen Sie sich um, wenn Sie glauben, dass es Ihnen an Chancen mangelt. Das ist gar nicht der Fall! 1.-10.5. Vorsicht vor Schnellschüssen. Besser wäre es ja, ein Urteil gut zu überlegen. 11.-20.5. Diese Sache gibt sich rasch wieder!

**Zwillinge**

21.-31.5. Ihr sonst sehr positives Denken könnte auf eine harte Probe gestellt werden; jedoch ist sie zu bestehen. 1.-11.6. Setzen Sie heute eigene Interessen mit Nachdruck durch! 12.-21.6. Es schadet ja nicht, sich eine Bedenkzeit auszubitten!

**Krebs**

22.6.-1.7. Ein Behördentermin rückt näher. Falls Sie sich noch nicht vorbereitet haben, müssten Sie dies jetzt tun. 2.-12.7. Für eine gute Sache legen Sie sich ins Zeug. Dies verschafft Ihnen jetzt Respekt. 13.-22.7. Der Tag wird etwas anstrengend!

**Löwe**

23.7.-2.8. Auch unerwartete Probleme lösen Sie mit Bravour; da kann mancher ja wirklich neidisch werden! 3.-12.8. Ein an positiven Erlebnissen reicher Tag liegt heute vor Ihnen. Genießen Sie ihn! 13.-23.8. Es könnte etwas unruhig zugehen.

**Jungfrau**

24.8.-2.9. Eine Freude, die Sie jemandem zu bereiten gedenken, wird nicht zuletzt zurückfallen auf Sie! 3.-12.9. Mit Fingerspitzengefühl meistern Sie heute eine vertrackte Situation. 13.-23.9. Ihre Ausdauer macht sich so langsam bezahlt für Sie.

**Waage**

24.9.-3.10. Man sucht Ihre Nähe, während Sie lieber die Distanz wahren würden? Ein Gespräch wäre ganz gut! 4.-13.10. Von einer Absprache haben Sie nichts gewusst. Also trifft Sie auch keine Schuld! 14.-23.10. Weichen Sie heute einem Streit aus!

**Skorpion**

24.10.-2.11. Für eine neue Herausforderung sind Sie bestens gewappnet. Nehmen Sie sie also getrost an. 3.-12.11. Ihre Toleranz könnte nun auf eine gewisse Probe gestellt werden, die Sie aber meistern dürften. 13.-22.11. Interessante Begegnungen.

**Schütze**

23.11.-2.12. Nach Ihrer anfänglichen Ablehnung sind Sie ja heute von einem Plan schier begeistert! 3.-12.12. Die Möglichkeit, sich zu verbessern, kann sich jetzt ergeben. Halten Sie Augen und Ohren auf! 13.-21.12. Feiern Sie ruhig Ihren Erfolg!

**Steinbock**

22.-31.12. Wenn Sie sich für eine Sache entscheiden, dann bitte ganz. Räumen Sie zuerst unbedingt die Zweifel aus. 1.-10.1. Die Freude über Ihre Hilfsbereitschaft ist nicht gespielt, sondern ganz echt! 11.-20.1. Forschen Sie ruhig im Verborgenen.

**Wassermann**

21.-30.1. Über die Ignoranz einer Person sollten Sie sich nicht übermäßig ärgern. Ihnen entstand ja kein Nachteil. 31.1.-9.2. Ihre Konkurrenten haben aufgeholt. Doch: Sie haben da ja noch ein Ass im Ärmel. 10.-19.2. Skepsis ist jetzt angebracht.

**Fische**

20.-28.(29).2. Leider gehört der Neid zum Leben. Ihr großer Erfolg lässt andere neidisch auf Sie blicken. 1.-10.3. Die Ansprüche, die man an Sie stellt, sind recht hoch. Sie werden sie, trotzdem, zu erfüllen wissen! 11.-20.3. Trauen Sie sich, ja zu sagen.

**Das tz-Leserfoto von Ramona Pröbstl, Weilheim**

**Spaßiges Mähtraining**

„Dieses Bild“, schreibt uns Ramona Pröbstl, „entstand an einem kühlen Sommertag in Weilheim, den unsere Hündin Riqua dafür nutzte, den Rasen für ihr nächstes Fußballspiel zu präparieren. Sie ist ein super Torwart und wegen ihrer schnellen Sprints auch ein toller Stürmer“. Jetzt kann Ramona das Fotohonorar in die versprochenen, leckeren Halbzeitsnacks investieren.



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 Porträt 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.

**Die tz-Ratgeber**

**Frag doch Claudia Terror-Nachbarin**

Folgendes Problem: Wir haben eine Nachbarin, die uns alle mit ihren Marotten terrorisiert. Wenn nur ein Auto falsch parkt, holt sie die Polizei, oder wenn jemand etwas lauter Geburtstag feiert. Kürzlich habe ich sie beim Einkaufen getroffen und musste sie notgedrungen grüßen. Da blieb sie stehen und fing ohne Pause an zu reden. Ihr Mann hatte wohl einen Herzinfarkt, was keiner von uns mitbekommen hat, darfauf absehbare Zeit nicht arbeiten usw. Ich wusste gar nicht, wie mir geschieht. In den letzten Jahren hat sie keine fünf Minuten mit mir geredet. Wie würden Sie da reagieren?

ANONYM



Warum schützt diese Frau ausgerechnet Ihnen ihr Herz aus? Ich fürchte, weilsie sonst nicht viele Freunde hat. Weil Sie Ihnen trotz aller Unstimmigkeiten vertraut. Und weil sie so verzweifelt ist, dass sie dringend einfach mit jemandem reden muss! Deshalb würde ich auch versuchen, über meinen Schatten zu springen – und sie möglichst bald auf eine Tasse Kaffee einladen. Sie müssen Sie nicht plötzlich mögen. Sie könnten aber zuhören und vielleicht wieder den Kontakt zu anderen Nachbarn knüpfen. Das wäre ein kleines Netz, das weit mehr wert ist als jede Rechthaberei. Das wird auch die Nachbarin merken!

**Gesundheit Hydrogel-Therapie**

Ich leide seit Monaten nach einem Bandscheibenvorfall. Meine Frau ließ sich operieren, doch bei ihr kamen die Schmerzen bald wieder. Deshalb suchte ich nach einer Alternative und stieß auf die Hydrogel-Therapie. Wäre das was?

ANONYM

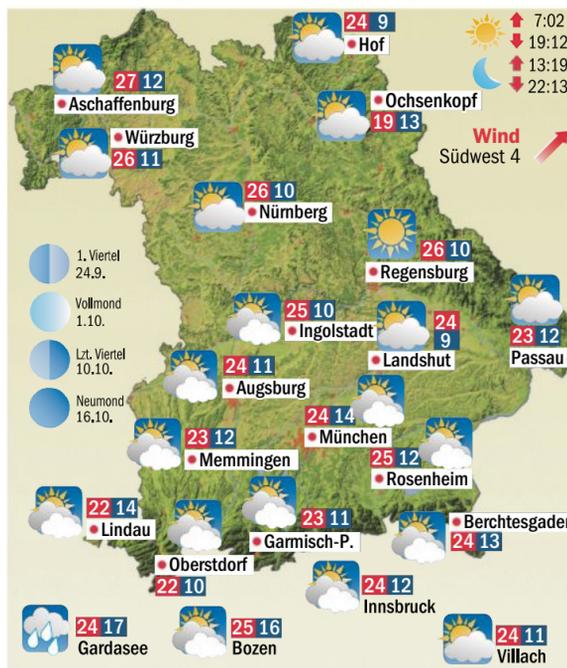
Bei der Hydrogel-Therapie handelt es sich um eine schonende, komplikationsarme Therapieform, die ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt wird. Kleine Kollagensticks werden unter Röntgenkontrolle in die Bandscheibe eingeführt. Die quellen auf und erhöhen wieder die Bandscheibenelastizität. Diese „Bandscheiben-Augmentation“ verhindert Überlastungsreaktionen an den Wirbeln und Vorwölbungen

am Bandscheibengewebe, die auf die Nerven im Wirbelkanal drücken und starke Schmerzen verursachen können. Vorwölbungen und Vorfälle können sich dann langsam wieder zurückziehen und den gereizten Nerv entlasten. Die Rückenbeschwerden nehmen ab. Entscheidend zum Gelingen sind exakte Anamnese und genaue Untersuchung. Der Eingriff erfolgt ambulant, ist schonend und nahezu komplikationsfrei.



DR. MED. WILLIBALD WALTER  
FACHARTZ FÜR ORTHOPÄDIE UND MANUALTHERAPIE, CHIROTHERAPIE, INTERVENTIONELLE SCHMERZTHERAPIE  
MARIANOWICZ ZENTRUM MÜNCHEN

**Nochmals recht freundlich und warm**



**Südbayern**  
Heute nach teils trübem Start zeitweise, nach Norden und Osten hin längere Zeit Sonne. In der Südwesthälfte im Tagesverlauf aufkommende Schauer- und Gewittermeigung. Temperaturen 22 bis 26 Grad.

**Nordbayern**  
Heute scheint nach Auflösung von teils zähem Frühnebel gebietsweise länger die Sonne. Später kommen Wolkenfelder auf. 24 bis 28 Grad.

**Bergwetter**  
Heute im Süden von Beginn an viel Bewölkung und erste Regenschauer schon am Vormittag. Im Norden bis zum Nachmittag sehr sonnig und allmählich leicht föhnig. In 2000 Metern Höhe Tageshöchstwerte um 14 Grad.

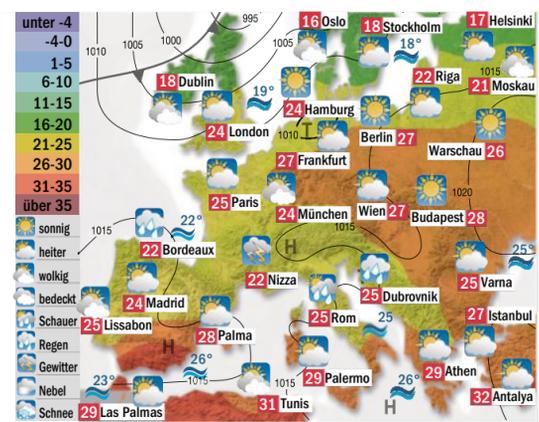
**Weitere Aussichten**  
Morgen kurze sonnige Abschnitte und Wolken, Schauer und Gewitter. Donnerstag bewölkt, vereinzelt Regen.

**Bauernregel**  
Zeigt sich klar Mauritius, viele Sturm' er bringen muss.

**Münchner Rekorde**  
am 22.9. in München  
Tag Maximum 30,2° (1993) 15,7° (1892)  
Tag Minimum 7,3° (1910) 0,0° (1951)

**Blowetter**  
Ungünstiger Wettereinfluss. Bei niedrigem Blutdruck können Kreislaufprobleme auftreten.

**Pollenflug**  
Es besteht schwache Belastung durch Ambrosiapollen und kaum noch Belastung durch Beifußpollen.



**Reisewetter**

**Alpensüdseite:** Wechselhaft mit Regenfällen, 22 bis 26 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Heiter bis wolkig, Schweiz teils stärker bewölkt, von 23 bis 27 Grad.  
**Italien, Malta:** Regen oder Schauer, im Süden freundlich, Höchstwerte 22 bis 30 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Meist heiter, am Atlantik ein paar Wolken, Temperaturen 22 bis 32 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Fast überall heiter, auf Rhodos wolkenlos, von 26 bis 32 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Heiter oder sonnig, 22 bis 25 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Wechselhaft, Schauer, 22 bis 26 Grad.  
**Südfrankreich:** Regen, im Süden Gewitter, 22 bis 23 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Es wird heiter oder wolkenlos, Tageshöchstwerte von 31 bis 43 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf Mallorca wird es heiter, auf Ibiza wolkig, Tageshöchstwerte um 28 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Es wird meist heiter, auf Madeira wolkig, von 27 bis 32 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Wechselnd wolkig, im Süden Marokkos heiter, Maxima 27 bis 38 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arbingler  
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 Arbingler. Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.

