



**Widder**

21.-31.3. Für einen Neuanfang stehen Ihre Sterne günstig. Sie könnten ihn tatsächlich ernsthaft in Erwägung ziehen. 1.-10.4. Glauben Sie getrost einem Kompliment! Es steckt kein böser Gedanke dahinter. 11.-20.4. Nicht zu leichtsinnig werden!

**Stier**

21.-30.4. Nahezu automatisch stellt sich der Erfolg ein, den Sie beabsichtigten. Doch ein Wunder ist das nicht. 1.-10.5. Gewisse Traumvorstellungen sollten Sie begraben. Die Realität sieht anders aus. 11.-20.5. Sie machen ein paar Pluspunkte!

**Zwillinge**

21.-31.5. Dass Sie sich hinter der Arbeit eines Kollegen verstecken, ist unnötig. Ihre Leistung ist zu beachten! 1.-11.6. Jetzt ist der ideale Tag, einen Vertrag unter Dach und Fach zu bringen! 12.-21.6. Jemand fühlt sich vernachlässigt. Gegenlenken!

**Krebs**

22.6.-1.7. Wo haben Sie Ihren Realitätssinn versteckt? Kramen Sie ihn wieder hervor. Sie tun sich so keinen Gefallen! 2.-12.7. Ihre Beschwerde müsste von einer höheren Stelle unterstützt werden! 13.-22.7. Man will Sie ausnutzen. Größte Vorsicht!

**Löwe**

23.7.-2.8. Einer überfälligen Aussprache sollten Sie bitte nicht länger ausweichen. 3.-12.8. Einer Ihrer Lebensbereiche gefällt Ihnen gar nicht mehr? Dann könnten Sie versuchen, etwas geringfügig zu ändern! 13.-23.8. Geben Sie sich bitte toleranter.

**Jungfrau**

24.8.-2.9. Keiner will Sie an den Rand drängen! Ihre Befürchtungen in dieser Hinsicht entbehren jeglicher Grundlage. 3.-12.9. Mit Verzögerungen ist nicht zu rechnen. Gehen Sie Ihren Weg getrost weiter! 13.-23.9. Ihre Bemühungen haben nun Erfolg.

**Waage**

24.9.-3.10. Die kleine Krise zeigt positive Wirkung: Sie verstehen sich nun wie nie zuvor mit Ihrem Partner! 4.-13.10. Private Zerstreuung hilft aus dem momentanen Tal. Gönnen Sie sich einfach mal etwas! 14.-23.10. Gesundheitlich sind Sie obenauf.

**Skorpion**

24.10.-2.11. Ihre Hartnäckigkeit beginnt, sich auszuwirken. Man wird sich Ihren Wünschen kaum mehr lange entziehen können. 3.-12.11. Es ist überflüssig, nachzurechnen. Ihre Berechnungen stimmen ja alle! 13.-22.11. Ihre Skepsis sollten Sie ablegen.

**Schütze**

23.11.-2.12. Bei einem Gespräch sollten Sie die Ruhe bewahren. Es bringt doch nichts, unwirsch zu reagieren. 3.-12.12. Dieser Tag ist günstig für sämtliche Vorhaben. Ihre Sterne unterstützen Sie mit Macht. 13.-21.12. Ziehen Sie heute alle Register!

**Steinbock**

22.-31.12. Amor hat da etwas arrangiert für Sie. Versprechen Sie aber im Überschwang der Gefühle nicht zu viel. 1.-10.1. Sowohl Ihre Aufrichtigkeit als auch Ihre Ausdauer machen sich heute bezahlt! 11.-20.1. Neue Impulse entfachen die Lebenslust.

**Wassermann**

21.-30.1. Warum so ungeduldig? Sie haben alle Trümpfe in Ihrer Hand und brauchen nur zu warten auf die Chance! 31.1.-9.2. Man will Ihnen ein Bein stellen, doch Sie wissen das noch zu verhindern. 10.-19.2. Sie bleiben heute von Stress verschont.

**Fische**

20.-28./29./2. Sie erhalten nun mehr Anfragen, als Sie bewältigen können. Damit war kaum zu rechnen. 1.-10.3. Probleme nur auszutauschen, bringt keinen Nutzen. Das müssen Sie völlig anders angehen! 11.-20.3. Alles entpuppt sich als kleiner Scherz.

**Das tz-Leserfoto von Christiane Esch aus München**

**Danke und bleibt gesund!**

„Es war mir ein Bedürfnis, spontan dieses Stückchen Normalität fest zu halten und all jenen zu danken, die dafür verantwortlich sind: Ihnen, die Sie im Verlag oder Homeoffice texten, allen Mitarbeitern in der Druckerei und nicht zu vergessen den Fahrern und Austrägern. Herzlichen Dank und bleiben Sie alle gesund!“ Das schrieb uns tz-Leserin Christiane Esch. Dankeschön!



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.



**Namenstag**

**Jutta**

Jutta lebte in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts als Einsiedlerin bei Bernried in Schwaben und führte ein Leben voller Nächstenliebe, Gebete und inniger Hingabe zu Gott.

**Kinder fragen**

**Warum brennt Brennnessel?**

Auf den Blättern befinden sich Härchen, die in einer bestimmten Richtung liegen. Streichst du entgegen der Richtung, brechen sie und geben eine Flüssigkeit ab, die Ameisensäure enthält. Das ist ein Schutz der Brennnessel, damit sie nicht gefressen wird.

**Lösung von Seite 1**

Richtig ist Antwort d) Bali liegt im Indischen Ozean und gehört zu Indonesien. Sansibar, Madagaskar und Mauritius liegen im Indischen Ozean und gehören zu Afrikas Inseln.

**Die tz-Ratgeber**

**Schreib doch Petra Virenbekämpfung**

Befreit warmes Wasser besser von Keimen?  
MARIA M. AUS MÜNCHEN

Dass es vor allem in Zeiten von Corona wichtig ist, sich konsequent die Hände zu waschen, ist allgemein bekannt. Ob man dies besser mit warmem anstatt mit kaltem Wasser tut, spielt dabei tatsächlich ebenfalls eine Rolle. Denn: Alles, was uns dabei hilft, Partikel von der Hautoberfläche wegzuspülen, bekämpft die Verbreitung von Viren und Krankheitserregern. Warmes Wasser ist dabei ein besseres Lösungsmittel als kaltes. Das Prinzip kennen wir vom Geschirrspülen. Schmutzige Tel-

ler und Taschen, die oftmals mit einer Fettschicht bedeckt sind, lassen sich mit Spülmittel und warmem Wasser am besten reinigen. Bei unseren Händen ist es nicht anders: Auf ihnen befindet sich ebenfalls eine dünne Schicht aus Fett und Schmutzpartikeln, an welcher auch Krankheitserreger kleben. Am effektivsten löst man deshalb diesen Fettfilm – und damit auch die Krankheitserreger – mit Hilfe von Seife und warmem Wasser. Übrigens, vor dem Händewaschen bitte nicht ins Gesicht oder gar in den Mund fassen, genauso wenig in die empfindliche Augenpartie.



**Gesundheit Sport und Rücken**

Ich habe immer wieder Rückenschmerzen. Welche Sportarten sollte ich ausüben und welche vermeiden?

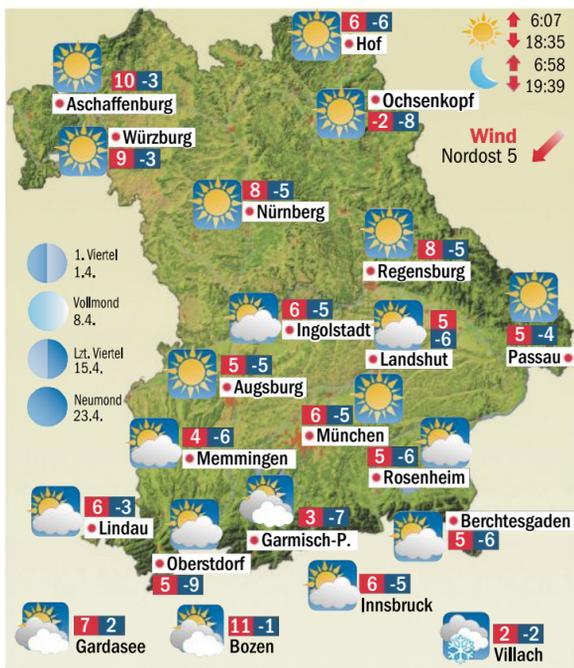
Prinzipiell gilt immer noch: Wer rastet, der rostet. Aber es hängt auch von den Sportarten ab. Nahezu bedenkenlos können Sportarten ausgeübt werden, die eher in leichter Vorwärtsneigung stattfinden. Dazu zählen vor allem Radfahren, aber auch Crosstrainer und Stepper sind geeignet. Je rhythmischer, desto besser. Mit Vorsicht zu genießen sind eher stauende (Joggen, Trampolinspringen) und zu stark reclinierende Sportarten (z. B. Brustschwimmen, Überkopfsportarten). In der Vorwärtsneigung erfahren die besonders belasteten

kleinen Wirbelgelenke ebenso eine Entlastung wie eingeengte und gereizte Nerven im Bereich der Lendenwirbelsäule. Ebenso würde ich Yoga und/oder Pilates einem Krafttraining mit Gewichten vorziehen. In allen Fällen gilt: Vor dem Sport gut aufwärmen! Falls oben angeführte Empfehlungen schmerzverstärkend sind, sollten Sie einen Orthopäden aufsuchen. Schmerz ist wie die rote Ampel an der Kreuzung und meint: Stopp!

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



**Viel Sonnenschein, nachts Bodenfrost**



**Südbayern**

Die Sonne dominiert auch heute am Himmel. Allerdings bilden sich am Alpenrand ein paar Wolkenfelder, besonders Richtung Osten. Kühle 3 bis 8 Grad. Nachts frostig. Frischer, in Bön teils starker östlicher Wind.

**Nordbayern**

Heute gibt es wieder viel Sonne. In Richtung Osten bilden sich Wolkenfelder. Höchstwerte zwischen 6 und 9 Grad. Nachts kommt Bodenfrost.

**Bergwetter**

Von Südosten her werden die Wolken heute schon am Morgen dichter, in den Südalpen ist ab Mittag nur noch wenig Sonne zu sehen. Meist trocken, eher sonnig. Die Bewölkung nimmt zu. Stark windig, in 2000 m -2 Grad.

**Weitere Aussichten**

Morgen nicht mehr ganz so viel Sonne, aber trocken. Frischer Wind. Freitag teils noch sonnig, etwas milder.

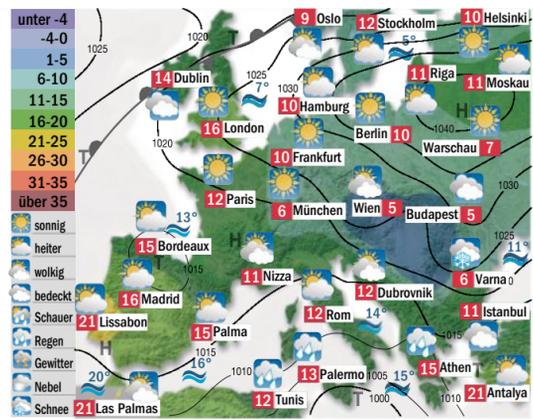
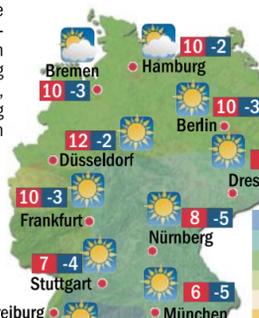
**Bauernregel**

Wenn Maria sich verkündet, Storch und Schwalbe heimwärts findet.

**Münchner Rekorde**  
am 25.3. in München  
Tag Maximum 22,3° (2010) Nacht Maximum 11,0° (1994)  
Tag Minimum -1,1° (2013) Nacht Minimum -10,3° (1932)

**Biowetter**  
Das Wohlbefinden wird nicht ungünstig beeinflusst, und die Stimmung ist meist ausgeglichen.

**Pollenflug**  
Heute wird eine allgemein schwache Belastung durch den Flug von Erlenpollen und Birkenpollen erwartet.



**Reisewetter**

**Alpensüdseite:** Wolzig, Venedig heiter, 7 bis 11 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Verbreitet heiter, in Graz fällt Schnee, 2 bis 8 Grad.  
**Italien, Malta:** Im Norden freundlich, sonst Regen, auf Malta Gewitter 8 bis 15 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Es wird heiter bis wolzig, in Malaga fällt Regen, Werte 14 bis 21 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Freundlich, Athen Regen, in Istanbul bedeckt, 10 bis 22 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Viel Sonne, trocken, 9 bis 11 Grad.  
**Slowenien, Kroatien:** Freundlich, Zagreb Schnee, bis 12 Grad.  
**Südfrankreich:** Heiter, in Nizza wolzig, 11 bis 15 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Überall wird es heiter, Hurghada und Luxor sonnig, trocken, 21 bis 33 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln wird es heiter, Tageshöchstwerte 14 bis 15 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Freundlicher Mix aus Sonne und Wolken, 18 bis 23 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** In Tunesien fällt Regen, sonst bleibt es freundlich bei 18 bis 23 Grad.



**tz** Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arbingler  
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Mike Eder  
Chefredakteur: Andreas Beetz  
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.); 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; Anzeigenfax: 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. Euro 2,15 MwSt.); 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.

