



**Widder**

21.-31.3. Die Ihnen gestellte Aufgabe bearbeiten Sie sorgfältig. Denn dies bringt Pluspunkte ein! 1.-10.4. Überfordern Sie sich bitte nicht. Man kann nicht ständig bloß auf Achse sein. 11.-20.4. Ausgefallene Ideen? Die sind Ihre Spezialität!

**Stier**

21.-30.4. Horchen Sie auf die Zwischentöne, und lesen Sie zwischen den Zeilen. Das bringt Sie in einer Sache voran. 1.-10.5. Ihre Abenteuerlust könnte sich als relativ gefährlich erweisen. 11.-20.5. Das ersehnte Ziel ist jetzt greifbar nah.

**Zwillinge**

21.-31.5. Weil Sie für Rücklagen gesorgt hatten, ist diese kleine Einbuße gar nicht schlimm. 1.-11.6. Verlieren Sie Ihr angepeiltes Ziel nicht aus den Augen. 12.-21.6. Eine Aufgabe, die heute zur Erledigung ansteht, sollten Sie nicht vernachlässigen.

**Krebs**

22.6.-1.7. Zum Glück sind Sie eine Kämpferin, die so schnell nicht aufgibt! 2.-12.7. Klar ist leider noch gar nichts. Ein bisschen Geduld werden Sie schon noch brauchen. 13.-22.7. Auch an diesem Tag steht Fortuna wieder direkt an Ihrer Seite!

**Löwe**

23.7.-2.8. An die Grenzen des Machbaren stoßen Sie noch lange nicht! 3.-12.8. Finden Sie bitte den Mut, der nötig ist, um gewisse Konsequenzen zu ziehen. 13.-23.8. Unternehmen Sie an diesem Tag doch einfach einmal das Ungewöhnliche!

**Jungfrau**

24.8.-2.9. Ihre Erwartungen sind recht hoch, doch sie werden erfüllt. 3.-12.9. Sie suchen ein paar gute Ausreden? Das haben Sie im Grunde überhaupt nicht nötig! 13.-23.9. Heute respektieren Sie bestimmte Menschen endlich. Aus aktuellem Anlass!

**Waage**

24.9.-3.10. Sie können heute endlich Klarheit schaffen. Versäumen Sie diese Gelegenheit bitte nicht! 4.-13.10. Ihre Idee wird honoriert. Nicht sofort, aber in Kürze ganz gewiss. 14.-23.10. An eine Sache sollten Sie couragiert herangehen. Es lohnt sich!

**Skorpion**

24.10.-2.11. Sie werden keinen Schiffsbruch erleiden. Sie sind ja gut vorbereitet. 3.-12.11. Der Mensch, der sich heute bei Ihnen entschuldigen kommt, meint es ehrlich. 13.-22.11. Zufrieden? Gut, dann dürfen Sie sich zurücklehnen und alles bilanzieren.

**Schütze**

23.11.-2.12. Ein tolles Schnäppchen lässt sich heute gemäß den Sternen machen! 3.-12.12. In dem speziellen Fall, der nun eingetreten ist, kommt es sehr auf gute Planung an. 13.-21.12. Der von Ihnen begangene Fehler lässt sich ja bequem ausräumen.

**Steinbock**

22.-31.12. Bringen Sie den Stein ins Rollen. Denn ein anderer findet sich ganz offenbar nicht bereit dazu. 1.-10.1. Sie machen sich als Sherlock Holmes ehrlich gar nicht so schlecht! 11.-20.1. Analysieren Sie das Problem. Dann lösen Sie es rascher.

**Wassermann**

21.-30.1. Das Problem ist nun überstanden. Entspannung ist angesagt. 31.1.-9.2. Freute es Sie gar nicht, wenn Sie ein Vorgesetzter lobt? Oder gibt es einen tieferen Grund dafür? 10.-19.2. Eine offene Aussprache wird für mehr Klarheit sorgen!

**Fische**

20.-28./29.2. Jene Geschichte, die Sie belastet, sollten Sie umgehend ansprechen. 1.-10.3. Man macht aus einer Mücke einen Elefanten. Stehen Sie bitte über diesen Dingen! 11.-20.3. Jetzt erhält Ihr Leben dank eines Bekannten einen tollen Kick!

**Das tz-Leserfoto von Regina Pfeifer aus München**

**Pause mit Aussicht**

Unsere Leserin Regina Pfeifer kann nur empfehlen, einmal eine entspannte Wanderung durch die idyllische Maisinger Schlucht im Fünf-Seen-Land zu unternehmen. Für ein erfrischendes Bad im Maisinger See am Ende des Rundgangs dürfte es derzeit zwar noch etwas zu kühl sein, aber auch in der kalten Jahreszeit ist für ein erholsames Pauschen – sogar mit Aussicht – gesorgt.



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-Heys-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**

**Agnes**

Agnes von Böhmen verzichtete auf alle ihr als Königstochter zustehenden Privilegien. Sie lebte in freiwilliger Armut, gründete Spitäler und Klöster und trat in ein Kloster ein. † 1282.

**Kinder fragen**

**Was ist eine Bienennefze?**

Die Bienennefze ist weder ein Insekt noch ein Fabelwesen, sondern ein Vogel. Genauer gesagt ein Vögelchen, denn dieser Nektarfresser aus der Familie der Kolibris wird nicht größer als sieben Zentimeter und gilt deshalb als kleinster Vogel der Welt.

**Lösung von Seite 1**

Richtig ist Antwort d) Beim Wimbledon-Turnier 1999 besiegte Becker den Schotten MacLagan, den Deutschen Kiefer und den Australier Hewitt. Gegen dessen Landsmann Rafter war im Achtelfinale Endstation.

**Die tz-Ratgeber**

**Schreib doch Petra Ordnung der PLZ**

Warum sind es gerade fünf Ziffern bei der Postleitzahl und steckt da eine bestimmte Systematik dahinter? ROLF S., MÜNCHEN

Früher gab es zwei unterschiedliche Systeme in Ost- und Westdeutschland mit jeweils vier Ziffern. Die fünfstelligen Postleitzahl gibt es in Deutschland erst seit dem Jahr 1991. Die Zahlenabfolge der ersten Ziffer beginnt bei Null in Ostdeutschland. Dann geht es gegen den Uhrzeigersinn weiter in Norddeutschland mit den Nummern Eins und Zwei. Die Drei belegt Mitteldeutschland. Die Vier, Fünf und Sechs finden sich in Westdeutschland und die Zahlen Sieben, Acht und

Neun in Süddeutschland. Die Grenzen sind dabei nicht identisch mit denen der Bundesländer. Zum Beispiel sind in Bayern die Postleitzahlen mit den Anfangsziffern Acht und Neun zu finden. Während die erste Zahl die Zone bezeichnet, bestimmt die zweite Ziffer die Region innerhalb der Zone. Diese Regionen beginnen meistens im Süden der Zone mit der Eins und nummerieren auch wieder gegen den Uhrzeigersinn die jeweilige Zone. Die letzten drei Ziffern bezeichnen die sogenannten Leitbereiche, die nach Hauptort, Einwohnerzahl oder alphabetisch verteilt worden sind.



**Gesundheit Schwindelattacken**

Ich bin 63 Jahre alt und habe seit Jahren immer wieder Schwindelanfälle. Weder der Neurologe noch der Radiologe konnten irgendeinen krankhaften Befund feststellen. Was könnte es sein und was kann ich dagegen tun?

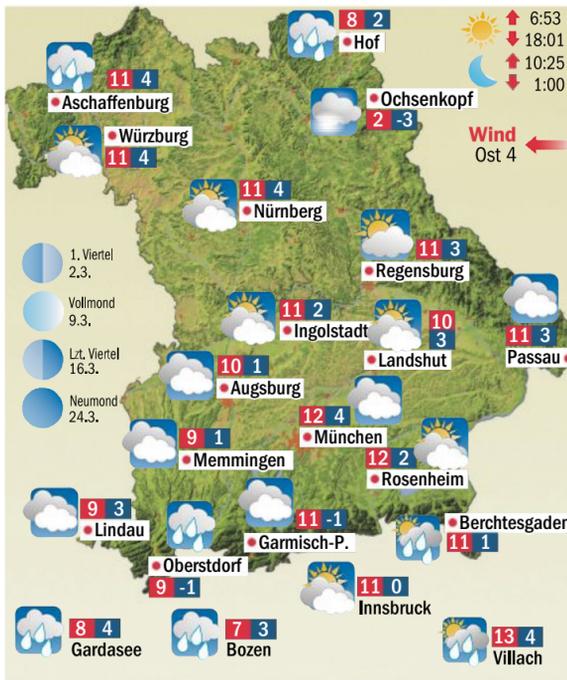
Das ist ein Schwankschwindel. Häufige Ursachen sind Probleme mit der Halswirbelsäule und Fehlhaltungen. Auslöser dafür sind falsche und einseitige Belastungen bei der Arbeit, körperliche Überforderung, aber auch die unnatürliche Kopfhaltung beim dauernden Blick auf das Smartphone belastet die Halswirbelsäule. Führt eine verspannte Nackenmuskulatur tatsächlich zu Schwindelanfällen, kann man sie zum Beispiel mit Physiotherapie und

Massagen therapieren. Auch Wärmebehandlungen mit Fango oder Heißluft helfen, da sie eine entspannende und schmerzstillende Wirkung haben. Bei einer Blockade der Wirbelgelenke hilft die Osteopathie oder ein Orthopäde mit Zusatzausbildung in Manueller Therapie/Chirotherapie. Der Therapeut ertastet die Blockade und löst sie mit gezielten Griffen auf. Gehen die Verspannungen zurück, verschwindet damit in vielen Fällen auch der Schwindel.



DR. MED. MARTIN MARIANOWICZ  
FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE,  
SCHMERZTHERAPIE, CHIROPÄDIE  
LEITER MARIANOWICZ ZENTRUM  
MÜNCHEN

**Es wird föhlig, später kommen Wolken**



**Südbayern**  
In den Alpen und im Oberland herrscht heute zunehmend starker Föhn, damit wird es zeitweise sonnig. Im Tagesverlauf setzen sich dann doch einige Wolken durch. 9 bis 12 Grad. Nachts in den Alpen Schnee.

**Nordbayern**  
Heute scheint anfangs gebietsweise Sonne. Später kommen von Südwesten her Wolken und am Abend im Westen Regen. 8 bis 12 Grad.

**Bergwetter**  
Heute überwiegen die Wolken. Im Süden Schneefall bis gegen 1200 m. Nördlich des Hauptkamms bleibt es tagsüber meist trocken. In der Nacht viel Schnee im Süden, aber auch im Norden Schnee. In 2000 m 1 Grad.

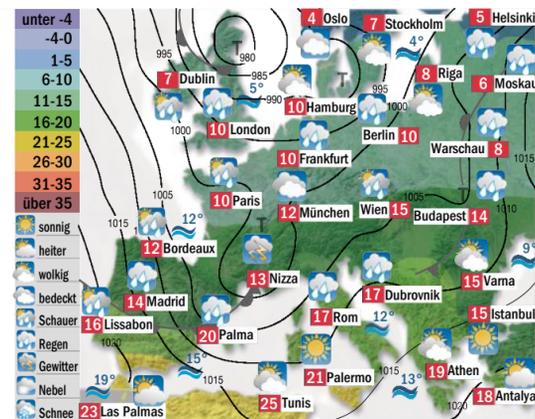
**Weitere Aussichten**  
Morgen anfangs bedeckt, vor allem im Süden Regen. Am Mittwoch gelegentlich Sonne, später auch Wolken.

**Bauernregel**  
Zu Anfang oder zu Ende' der März sein Gift versend't.

**Münchner Rekorde**  
am 2.3. in München  
Tag Maximum 21,4°(1920) Nacht Maximum 8,0°(2008)  
Tag Minimum -7,3°(1880) Nacht Minimum -17,5°(1963)

**Biowetter**  
Heute bleibt der Wettereinfluss meist gering. Bewegung im Freien fördert die Gesundheit.

**Pollenflug**  
Heute gibt es eine schwache Belastung durch Haselpollen. Der Erlenpollenflug ist mäßig bis stark.



**Reisewetter**  
**Alpensüdseite:** In allen Regionen fällt Regen, 5 bis 10 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Teils wolzig, aber teilweise auch Regen und Schauer, 8 bis 15 Grad.  
**Italien, Malta:** Im Norden Regen, im Süden freundlich, Temperaturen bei 7 bis 21 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Meist gibt es Regen oder Schauer, im Süden wolzig, 12 bis 24 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Es wird meist freundlich, in Istanbul sonnig, 15 bis 19 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Vielfach Regen, 6 bis 9 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Wolzig, häufig Regen bei 14 bis 17 Grad.  
**Südfrankreich:** Regen, in Nizza auch Gewitter, 13 bis 15 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Teils Sonne pur teils freundlich, Tageshöchstwerte 19 bis 27 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf Palma Regen Ibiza bleibt trocken, Höchstwerte um 20 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Heiter bis wolzig, dabei überall trocken, Werte 22 bis 24 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Auf Djerba heiter, sonst teils wolzig oder bedeckt, Werte 19 bis 27 Grad.

**tz** Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arbingler  
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Mike Eder  
Chefredakteur: Andreas Beez  
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; 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. 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-Heys-Str. 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.