

Ihr Horoskop

WIDDER 21.-31.3. Sie könnten dazu neigen, jemanden zu unterschätzen. Begehen Sie diesen Fehler jedoch bitte nicht. **1.-10.4.** Dass Sie den Durchblick haben, ist kein Geheimnis. Schlecht für gewisse Leute! **11.-20.4.** Machen Sie nun das Beste draus.

STIER 21.-30.4. Eine Diskussion blieb lange fruchtlos. Mit einem Beitrag kommt Schwung in diese Sache. **1.-10.5.** Man konfrontiert Sie mit neuen Techniken. Dass Sie sich darauf einstellen werden, ist aber klar. **11.-20.5.** Unverhofft kommt eben oft!

ZWILLINGE 21.-31.5. Trotz aller momentanen Bedenken sollten Sie auf jenem Weg bleiben, den Sie gewählt hatten. **1.-11.6.** Lassen Sie in Ihrer Beharrlichkeit nicht nach; der Durchbruch steht nun kurz bevor. **12.-21.6.** Ein neues Vorhaben lockt Sie?

KREBS 22.6.-1.7. Ihre Devise sollte sein, noch ein wenig abzuwarten. Wer weiß, welche Chance sich bald ergibt? **2.-12.7.** Ein Wiedersehen übertrifft Ihre kühnsten Erwartungen. **13.-22.7.** Weil Ihr Partner nicht mitzieht, gibt es ein Problem. Geduld!

LÖWE 23.7.-2.8. Es liegt an Ihrer persönlichen Stimmungskurve, dass Sie so unruhig sind. Wird aber kaum von Dauer sein. **3.-12.8.** Das Warten hat sich auf jeden Fall gelohnt! Eine Nachricht macht Sie jetzt glücklich. **13.-23.8.** Rechnen Sie lieber nach.

JUNGFRAU 24.8.-2.9. Ihr Rückhalt bei jetzt anstehenden Gesprächen ist die vorzügliche Arbeit, die Sie geleistet haben. **3.-12.9.** Bestimmte Aufgaben lassen sich rasch erledigen. Andere wiederum brauchen eben länger. **13.-23.9.** Ihre Erwartung erfüllt sich!

WAAGE 24.9.-3.10. Inzwischen können Sie sich ausrechnen, was hätte sein können. Gut, dass Sie sich das erspart haben! **4.-13.10.** Die Wirtschaftlichkeit eines Vorhabens ist eher unwichtig. Ausnahmsweise. **14.-23.10.** Die Information ist gut zu nutzen.

SKORPION 24.10.-2.11. Beim Knüpfen neuer Kontakte sind Sie in Ihrem Element. Doch erzählen Sie nicht zu viel von sich. **3.-12.11.** Ihr Brief dürfte den Empfänger wohl überzeugen. Ihre Formulierung ist kaum zu toppen! **13.-22.11.** Bonuspunkte einsammeln!

SCHÜTZE 23.11.-2.12. Eine unerwartete Begegnung könnte Sie ein bisschen aus der Bahn werfen. Aber das ist sekundär. **3.-12.12.** Manches ist es schlicht nicht wert, sich länger damit zu beschäftigen. **13.-21.12.** Bloß ein falsch platzierter Aprilscherz?

STEINBOCK 22.-31.12. Nachfragen lohnen sich garantiert; dadurch kommen Sie dem Verborgenen gewiss auf die Spur. **1.-10.1.** Sie haben den nächsten Plan ja schon im Kopf, obwohl der alte noch nicht beendet wurde. **11.-20.1.** Immun gegen eine Kritik?

WASSERMANN 21.-30.1. Ein Wechsel bringt nicht viel, zumindest nicht im Moment. Wappnen Sie sich also bitte mit Geduld. **31.1.-9.2.** Sie haben Lampenfieber. Ein gutes Zeichen; das lehrt die Erfahrung. **10.-19.2.** Ihr Vorgehen ist nun von Erfolg gekrönt.

FISCHE 20.-28.(29).2. Bleiben Sie unbedingt objektiv. Einem Freund wäre nicht damit gedient, ihm nach seinem Mund zu reden! **1.-10.3.** Von Kleinigkeiten nicht beirren lassen. Wäre zu schade, wenn Sie stolpern würden. **11.-20.3.** Wunderbare Erinnerungen!

Leserfoto

Beste Freundinnen

Bella und Vikki sind die allerbesten Freundinnen und im wahrsten Sinne des Wortes unzertrennlich! Wie könnte es auch anders sein? Schließlich sind die quirlige Jagdhündin und die gutmütige Golden-Retriever-Dame von tz-Leserin Inge Artinger schon zusammen, seit sie Welpen sind. Gemeinsam durch dick und dünn lautet ihr Motto und beim Toben im Schnee ja sowieso.



Inge Artinger, Hengersberg

■ Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. 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-Heys-Str. 2-4, 80336 München, oder per E-Mail an bild@tz.de. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Quälgeist Fersensporen

Ein kleiner Dorn im Fuß kann jeden Schritt zur Qual machen: der Fersensporn. Hier erklärt der Münchner Orthopäde Dr. David John, wie man diesen Quälgeist wieder los wird und Rückfälle verhindert werden können.



Es ist ein Problem, das Menschen in den mittleren Lebensjahren und Frauen öfter als Männer trifft: der Fersensporn. Ein kleiner Dorn im Fuß, der höllische Schmerzen verursachen kann. Bei einem Fersensporn bildet sich ein knöcherner, dornartiger Auswuchs unten an der Fußsohle oder hinten am Ansatz der Achillesseh-

ne. Entzündet sich das Gewebe ringsherum, können stechende Schmerzen die Folge sein, die das normale Abrollen des Fußes massiv behindern. Ein Fersensporn entsteht durch ständige Überbelastung des Fußes beim Sport oder in Berufen, in denen man viel läuft oder steht. Auslöser können auch Übergewicht, falsches

Schuhwerk oder nicht korrigierte Fuß-Fehlstellungen sein. „Vor der Therapie ist eine Befragung und die genaue Lokalisierung des Schmerzes wichtig“, so Dr. John. Die Schmerzen bei einem Fersensporn werden in der Regel als stechend oder brennend beschrieben. Oft kann der Orthopäde den Übeltäter schon

direkt ertasten. Im Zweifelsfall helfen Röntgen- und Ultraschalluntersuchung und auch das MRT. „Ein Fersensporn lässt sich in den allermeisten Fällen sehr gut mit konservativen, nicht operativen Maßnahmen behandeln“, weiß Dr. John aus langjähriger Erfahrung. Kühlung, Schmerzmittel und Fußeinlagen zur Entlastung bringen schnelle Linderung. Längerfristig hilft die Stärkung des Fußgewölbes

durch Fuß- und Kranksport, um der Überbelastung des Fußes nachhaltig entgegenzuwirken. Mit solchen Dehnungsübungen können Patienten aktiv die Heilung beschleunigen und Rückfall- bzw. Wiederholungsgefahren vorbeugen.

In seiner orthopädischen Praxis nahe des Sendlinger Tors bietet Dr. John zur schnellen Schmerzlinderung auch alternative Therapieformen wie Akupunktur, Triggerpunkt-Akupunktur oder auch Kinesio-Taping an. Sehr gute Ergebnisse in hartnäckigen Fällen verspricht die fokussierte Stoßwellentherapie – die neue und sanftere Generation der Stoßwellentechnik. Nur in seltenen Fällen ist beim Fersensporn ein operativer Eingriff notwendig – hier arbeitet Dr. John eng mit Spezialisten im Uni-Klinikum rechts der Isar zusammen. dop/Fotos: Schmidt/Shutterstock



Dr. David John Orthopäde und Unfallchirurg in der eigenen Praxis München

MÜNCHNER Straßennamen

Paul-Preuß-Straße

Paul Preuß (1886–1913) war ein bedeutender Alpinist. Die Straßenwidmung in Feldmoching erfolgte im Jahre 1947.

Schon gewusst?

Stimmt es, dass Fregattvögel nicht schwimmen können?



Ihre Bürzeldrüse bildet kaum Fett, um die Federn im Wasser zu schützen. Ihre Füße haben Schwimmhäute, die aber weder zum Schwimmen noch zum Laufen geeignet sind. Die meiste Zeit verbringen die Vögel in der Luft.

Namenstag

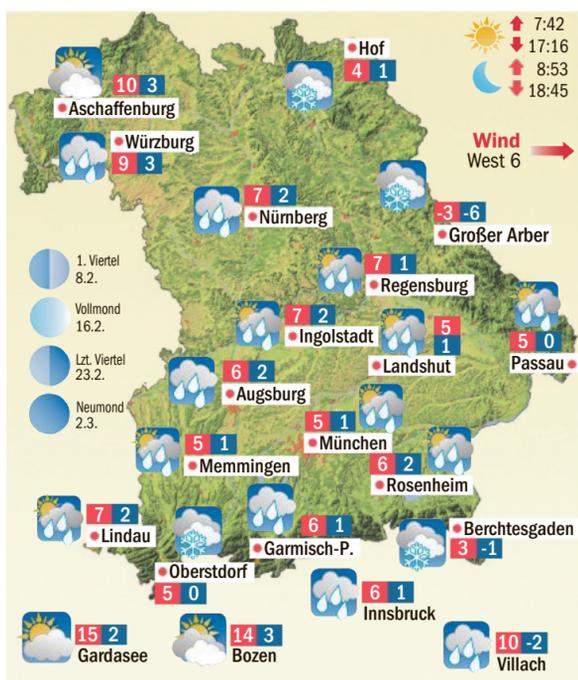
Mariä Lichtmess

Lichtmess war bis zum Jahr 1912 ein offizieller Feiertag. Nach diesem Tag begann die Arbeit der Bauern nach der Winterpause wieder.

Lösung von Seite 1

Richtig: Antwort b) In der ARD läuft Deutschlands erfolgreichste und langlebigste Krimi-Reihe seit 1970, das österreichische ORF kam 1971 dazu und die Schweiz 1990.

An den Alpen noch Schnee, sonst Regen



Münchner Rekorde
am 2.2. in München
Tag Maximum Nacht Maximum
18,1°(1957) 7,7°(2016)
Tag Minimum Nacht Minimum
-14,2°(1956) -25,6°(1956)

Biowetter
Bei niedrigem Blutdruck sind Beschwerden möglich. Kreislaufanregende Maßnahmen helfen.

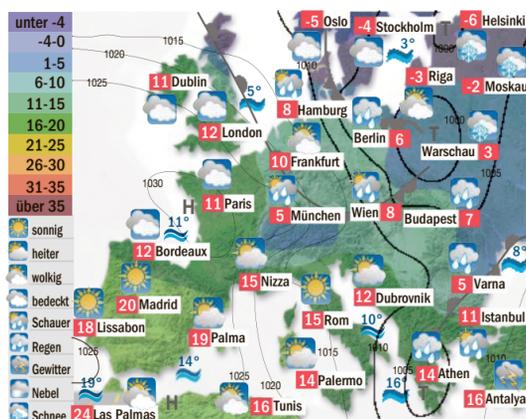
Autowetter
Vorsicht vor Regen oder Schneereggen. Es kann auch stürmische Böen geben. Vor allem nachts Gefahr durch gefrierende Nässe.

Reisewetter
Alpensüdseite: Heiter, in der Schweiz Regen, 10 bis 19 Grad.
Österreich, Schweiz: Überwiegend stark bewölkt, Regen und Schauer, Werte 5 bis 10 Grad.
Italien, Malta: Im Norden und der Mitte sonnig, im Süden leicht bewölkt, 10 bis 19 Grad.
Spanien, Portugal: Überall wolkenlos und niederschlagsfrei, Werte von 16 bis 20 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Zypern wolzig, sonst Schauer oder Gewitter, 7 bis 18 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Verbriet Regen, 7 bis 10 Grad.

Nullgradgrenze: 1600 m
Schneefallgrenze: 800 m

Zillertaler Alpen -12 -17
Großglockner -12 -17
Zugspitze -10 -14
Wendelstein -4 -7

Venedig 10 -2
Bozen 14 3
Innsbruck 6 1
Garmisch-P. 6 1
München 5 1
Ingolstadt 7 2
Nürnberg 7 2



Slowenien, Kroatien: Überall heiter und trocken, bis 12 Grad.
Südfrankreich: Heiter, Bordeaux bedeckt, 12 bis 15 Grad.
Israel, Ägypten: Heiter, nach Süden Sonnenschein pur, Tageshöchstwerte 20 bis 24 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln bleibt es sonnig oder heiter, Höchstwerte um 18 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Oft wolzig, Madeira und Teneriffa Schauer, 20 bis 24 Grad.
Tunesien, Marokko: Nordtunesien teils wolzig, sonst viel Sonnenschein, 16 bis 29 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)
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 Manner
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: Daniel Schöningh
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 78,
Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz),
Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 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-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.