

Widder

21.-31.3. Ihr Pensum ist beachtlich; denken Sie aber an die Einteilung Ihrer Kräfte! **1.-10.4.** Gut, dass Sie einer Person mit großem Einfühlungsvermögen begegnet sind. **11.-20.4.** Behutsames Vorgehen ist natürlich besser als blinder Aktionismus.

Stier

21.-30.4. Es sieht ganz danach aus, als hätte Amor Sie getroffen. Zumindest deutet einiges darauf hin. **1.-10.5.** Die Gewitterfront entspannt sich. Zurück bleibt eindeutig die Harmonie! **11.-20.5.** Höchste Zeit für Ihr Projekt. Ihre Sterne helfen Ihnen dabei.

Zwillinge

21.-31.5. Viele Interessen unter einen Hut zu bekommen, ist natürlich gar nicht so einfach. **1.-11.6.** Ihre Arbeit nimmt Sie voll in Anspruch. Da bleibt kaum noch Zeit übrig. **12.-21.6.** Heute haben Sie eine Chance, die Sie nutzen sollten.

Krebs

22.6.-1.7. Äußern Sie einen speziellen Wunsch klar und deutlich. Vielleicht wird er ja erfüllt! **2.-12.7.** Darauf zu achten, nicht ausgenutzt zu werden, hat mit Egoismus gar nichts zu tun! **13.-22.7.** Es ist stets verlockend, sich etwas vorzumachen.

Löwe

23.7.-2.8. Mit Vorwitzigkeit kommen Sie in diesem aktuellen Fall garantiert nicht weiter. **3.-12.8.** Setzen Sie neue Impulse! Das ist wesentlich leichter, als Sie glauben. **13.-23.8.** Leider wird Ihre Unternehmungslust heute ein wenig gedämpft!

Jungfrau

24.8.-2.9. Ein klärendes Wort zur rechten Zeit kann wahre Wunder bewirken. **3.-12.9.** Es ist leider nicht alles nach Plan gelaufen. Doch resignieren sollten Sie deshalb nicht! **13.-23.9.** Ihrer weiteren Karriere steht nun gar nichts mehr im Wege.

Waage

24.9.-3.10. Mit Ihrem Enthusiasmus reißen Sie andere mit. Wunderbar! **4.-13.10.** Momente der Stille können Sie gewiss gebrauchen, denn es geht heute recht hektisch zu. **14.-23.10.** Leistung lohnt sich bestimmt! Das werden Sie bald erkennen.

Skorpion

24.10.-2.11. An einer Sache ist noch ein winziger Haken. Beseitigen Sie ihn am besten gleich. **3.-12.11.** Einer Ihrer Verbündeten befindet sich zurzeit noch in den gegnerischen Reihen! **13.-22.11.** Ihr Misstrauen ist unbegründet, wie sich heute zeigen wird.

Schütze

23.11.-2.12. Nicht immer finden Ihre Ideen den verdienten Anklang. Schade! **3.-12.12.** Man muss ganz klar mit Ihrer Gegenwehr rechnen. Und das ist auch völlig in Ordnung! **13.-21.12.** Leider hat Ihre anfängliche Begeisterung etwas nachgelassen.

Steinbock

22.-31.12. Man zeigt Ihnen die verdiente Beachtung, und Sie genießen sie zu Recht. **1.-10.1.** Auch die Hürden, die sich heute vor Ihnen aufbauen, wissen Sie zu nehmen. **11.-20.1.** Plötzlich gibt es die Chance, die Sie unbedingt ergreifen sollten!

Wassermann

21.-30.1. Einen faulen Kompromiss haben Sie zum Glück recht schnell aufgespürt. **31.1.-9.2.** Mit Ihrem Temperament ziehen Sie so manchen Mitmenschen in Ihren Bann! **10.-19.2.** Alle Schritte sollten heute möglichst genau geplant werden.

Fische

20.-28.(29).2. Die Situation könnte sich zuspitzen. Mischen Sie sich in dem Fall aber trotzdem nicht ein. **1.-10.3.** Was hinter Ihrem Rücken geschieht, sollte Sie nicht interessieren. **11.-20.3.** Sollten Sie Ihr Vorhaben durchsetzen können, wäre es gut!

Das tz-Leserfoto von Peter Fischer aus Gauting

Warten aufs Christkind

Endlich ist es so weit, und das letzte Türchen des Adventskalenders darf geöffnet werden. Nun dauert es auch nicht mehr lange, bis das Christkind kommt. Wir wünschen allen unseren treuen Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und auch das eine oder andere Geschenk. Verbringen Sie geruhsame Feiertage und bleiben Sie vor allem gesund.



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-Heyse-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.



24. Dezember

Constanza

Die Witwe Constanza Cerioli gründete die Kongregation der Schwestern und Brüder von der Heiligen Familie für die Erziehung von Waisenkindern und unehelich Geborenen. † 1865.

Kinder fragen

Atemwolke

Beim Ausatmen trifft kalte mit feuchtwarmer Luft zusammen. Die kalte Luft kann die Feuchtigkeit in unserer Atemluft nicht vollständig aufnehmen, deswegen kondensiert sie und wird flüssig. Was wir sehen, sind winzige Tröpfchen Wasser.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort d). Somit sind die Färinger die letzten mit dem nordischen Weihnachtsbrauch, bei dem man am 13. Januar zum Weihnachtskehrhaus tanzt.

Mehr Wissen gibt es unter www.duden.de

Die tz-Ratgeber

Schreib doch Petra Was ist ein Tsunami?

In diesen Tagen jährt sich der große Tsunami im indischen Ozean 2004 zum zehnten Mal. Wieder zeigt das Fernsehen die schrecklichen Bilder von damals. Doch wie genau ist es dazu gekommen? Wie entsteht ein Tsunami? R. KOCH

Das Wort Tsunami kommt aus dem Japanischen und bedeutet in etwa so viel wie Hafenvelle. Die bis zu 50 Meter hohen Wellen entstehen in aller Regel als Folge von Erdbeben in großer Wassertiefe, können aber auch durch Meteoriteneinschläge ausgelöst werden. Kommt es – wie im Dezember 2004 im indischen Ozean – zu einem starken Beben am Meeresgrund, bei dem die Erd-

massen sich ruckartig nach oben (oder unten) bewegen, so gerät auch das umliegende Wasser in Bewegung. Die Energie des Erdbebens wird gewissermaßen an das Wasser abgegeben und breitet sich nun kreisförmig aus. Dabei sind Tsunamis auf dem offenen Meer noch kaum erkennbar, weil die Energie der Welle sich noch weit verteilen kann und so sehr lange und flache Wellen entstehen. Trifft der Tsunami allerdings auf die flache Küste, stellen sich die Wellen zu sehr großer Höhe auf und können dadurch große Zerstörungen anrichten. Zumal ein Tsunami nie nur aus einer einzigen Welle besteht.



Gesundheit Spiralkanalstenose

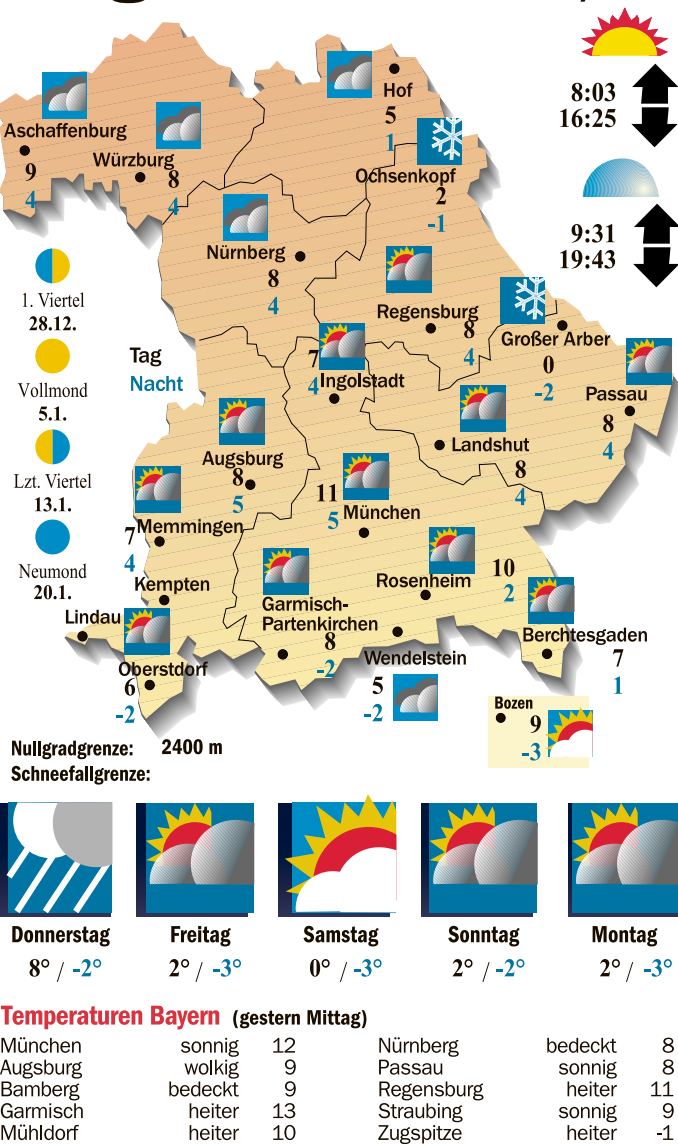
Wenn ich gehe, bekomme ich schon nach wenigen Schritten so starke Rücken- und Beinschmerzen, dass ich stehen bleiben muss. Was könnte das sein?

Möglicherweise leiden Sie unter einer Spinalkanalstenose. Hierbei ist der Wirbelkanal krankhaft verengt, sodass das im Kanal verlaufende Rückenmark bzw. die darin gelegenen Nervenwurzeln bedrängt werden. Das charakteristische Beschwerdebild deckt sich jedenfalls mit Ihrer Beschreibung: heftige Rückenschmerzen beim Gehen, die in Gesäß und Beine ausstrahlen und den Betroffenen oft schon nach wenigen Schritten zwingen, stehen zu bleiben. Mein Rat: Lassen Sie Ihre Schmerzen

baldmöglichst orthopädisch abklären. Dabei kann es sein, dass für eine sichere Abgrenzung von ähnlichen Krankheitsbildern die Diagnose durch bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT bestätigt werden muss. Abhängig vom Schweregrad reicht die Behandlung von einer medikamentösen Schmerztherapie bzw. Injektionsbehandlungen, oft in Kombination mit physikalischen Maßnahmen und/oder Krankengymnastik, bis hin zu einer chirurgischen Intervention zur Druckentlastung für die betroffenen Nervenstränge.

DR. FELIX SÖLLER
ORTHOPÄDE
MVZ IM HELIOS, MÜNCHEN

Längere Zeit Sonne, meist niederschlagsfrei



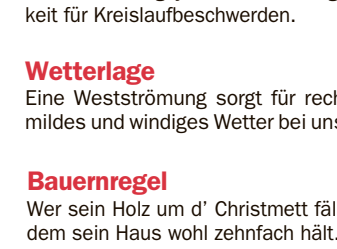
Meerestemperaturen

Nordsee	6-8 Grad
Ostsee	2-6 Grad
Biskaya	12-15 Grad
Algarve	17-19 Grad
Kanaren	20-21 Grad
Adria	13-17 Grad
Agäis	18-21 Grad
Westl. Mittelmeer	16-18 Grad
Ostl. Mittelmeer	17-21 Grad

Biowetter
Der Wettereinfluss auf das subjektive Befinden ist günstig. Die Leistungsfähigkeit ist erhöht. Bei Bluthochdruck steigt jedoch die Anfälligkeit für Kreislaufbeschwerden.

Wetterlage
Eine Westströmung sorgt für recht mildes und windiges Wetter bei uns.

Bauernregel
Wer sein Holz um d' Christmett fällt, dem sein Haus wohl zehnfach hält.



Reisewetter

Alpensüdseite: Wolkig, teils heiter, Temperaturen 8 bis 15 Grad.

Österreich, Schweiz: Wechsel zwischen Sonne und Wolken, 2 bis 8, in Ostösterreich 11 Grad.

Italien, Malta: Freundlich, an der nördlichen Adria erst noch Nebel, 13 bis 17 Grad.

Spanien, Portugal: Sonniges Wetter, niederschlagsfrei, 7 bis 15, im Süden 17 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Überwiegend sonnig, niederschlagsfrei, 15 bis 20 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Regenschauer, 9 bis 14 Grad.

Slowenien, Kroatien: Sonne und Wolken, trocken, 9 bis 15 Grad.

Südfrankreich: Wechselnd bis stark bewölkt, 7 bis 15 Grad.

Israel, Ägypten: Überwiegend sonniges Wetter, niederschlagsfrei, 20 bis 24 Grad.

Mallorca, Ibiza: Nach Auflösung von örtlichem Nebel recht freundlich, um 17 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Überwiegend sonniges Wetter, trocken, 18 bis 23 Grad.

Tunesien, Marokko: Verbreitert Sonnenschein, Tageshöchstwerte dabei 17 bis 23 Grad.

Europa und Welt (gestern Mittag)

London	wolkig	12	Warschau	Regen	10
Mallorca	heiter	16	Wien	heiter	12
Moskau	bedeckt	2	Zypern	heiter	18
Nizza	bedeckt	11	Kairo	sonnig	18
Paris	bedeckt	8	New York	Regen	14
Rom	bedeckt	13	Tel Aviv	sonnig	21
Barcelona	heiter	14	Tokio	bedeckt	13
Bordeaux	Nebel	4	Tunis	heiter	17
Salzburg	heiter	9			
Venedig	Nebel	4			

Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Rudolf Bögel
Stellv. Chefredakteur: Peter Schiebel

CVd: Sabine Peljger; Chefreporter: Andreas Beez;
Verantwortlich: Region München: Stefan Dörner, Stellv. Uli Heichele, Sebastian Arlinger; Kommunalpolitik: David Costanzo; Münchner Kultur: Matthias Bieber; Sport: Florian Benedikt, Stellv. Klaus Heydenreich; Politik: Klaus Rimpel; Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt; Layout: Sebastian Raab, Stellv. Alois Kaiser; Chefayout: Manfred Salzinger; Bildredaktion: Stephanie Braunert; Reise: Christine Hinkofer; Autor: Rudolf Bögel, Stellv. Peter Schiebel; Wirtschaft: Karl-Heinz Dix;

Schlussredaktion: Michael Dürr; Autorin: Dr. Beate Kayser; Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Mennert; Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 5306-552; Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-666; Anzeigen-Fax: 53 06-640641; Verantwortlich für Anzeigen, Inland: Hans-Georg Bechtold.

Anzeigenpreliste Nr. 69; Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz); Abonnementpreis monatlich Euro 23,95 frei Haus (einschließlich Euro 1,57 MwSt.); Abbestellungen können nur schriftlich mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende bzw. zum Ende des Vorauszahlungszeitraumes erfolgen. Samstag mit tz-Tele-Magazin.

Verlag: Zeitungsverlag tz München GmbH & Co. KG, 80336 München oder Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen. Geschäftsführer: Dirk Ippen, Andreas Heinkel. Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München

Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.