

Widder

21.-31.3. Treffen Sie Ihre Entscheidung mit Blick auf Ihre unmittelbare Zukunft. 3.-12.9. In Wahrheit liegt eine gewisse Schummelei in Ihren Aktionen. Doch das wissen die anderen zum Glück nicht. 1.-10.4. Riskieren Sie nichts! Nicht nötig! 11.-20.4. Denken Sie daran, dass Kontakte ja gepflegt werden müssen. Sonst gehen Sie verloren.

Stier

21.-30.4. Die Sterne sorgen für Entschädigung. Geduld, bitte. 1.-10.5. Wenigstens ein Punkt der Tagesordnung ließe sich verschieben. 11.-20.5. Wer von Ihnen zu viel fordert, hat momentan schlechte Aussichten. Sie sind da einfach zu eingespannt.

Zwillinge

21.-31.5. Der Durchsetzungswille ist enorm. 1.-11.6. Sie wünschen keine weitere Einmischung. Dann sollten Sie es unmissverständlich sagen. 12.-21.6. Mit Ausreden lassen Sie sich zum Glück nicht abspenken!

Krebs

22.6.-1.7. Sie haben Spaß an dem Neuen. 2.-12.7. Zum Glück fruchten Werbeprospekte kaum bei Ihnen. Sie sind dann eher für handfeste Fakten! 13.-22.7. Schießen Sie nicht über das Ziel hinaus, bitte.

Löwe

23.7.-2.8. Die Schauspielerei bemerken Sie sofort! 3.-12.8. Ein Gespräch bringt es an den Tag; zudem dürfen Sie sich geschmeichelt fühlen. 13.-23.8. Der Ehrgeiz hat Sie unversehens gepackt. Was jedoch leider noch keine Erfolgsgarantie darstellt!

Jungfrau

24.8.-2.9. Nichts Negatives steht in den Sternen! 3.-12.9. Für Ihren fast schon bedingungslos zu nennenden Einsatz im Beruf winkt eine hübsche Belohnung. 13.-23.9. Der Fehler, den Sie begangen haben, lässt sich ohne Schwierigkeiten beheben und ausbügeln.

Waage

24.9.-3.10. Haben Sie sich doch zu viel aufgebürdet? 4.-13.10. Leise Untertöne sollten beachtet werden. In ihnen steckt, zumeist, sehr viel Hintergrund. 14.-23.10. Werfen Sie Ihre Selbstzweifel über Bord. Sie sind ungerechtfertigt.

Skorpion

24.10.-2.11. Mit Ihrer Entscheidung könnten Sie heute anecken. 3.-12.11. Denken Sie mal daran, was Sie schon alles geschafft haben. Die Bilanz kann sich gut sehen lassen. 13.-22.11. Setzen Sie sich durch. Dank der Hilfe einer Person gelingt Ihnen das gewiss.

Schütze

23.11.-2.12. Eine Aussprache wäre ganz gut. 3.-12.12. Zu große Hektik befähigt nicht die Kreativität. Bei Ihnen allerdings sieht das anders aus! 13.-21.12. Einen bestimmten Kummer sollten Sie nicht zu nah an sich heranlassen.

Steinbock

22.-31.12. Irren ist halt menschlich! 1.-10.1. Sie haben Gegenbeweise. Und sollten bitte nicht zögern, diese auch vorzulegen. 11.-20.1. Über Ihre zahlreichen guten Ideen staunt man. Auch, wenn sich wohl kaum alle realisieren lassen!

Wassermann

21.-30.1. Schritt für Schritt geht es nun voran. 31.1.-9.2. Ein Problem liegt bei Ihnen in sehr guten Händen. Sie haben Erfahrung in dieser Sache. 10.-19.2. Auf kreativem Gebiet darf man jetzt viel von Ihnen erwarten.

Fische

20.-29.(29).2. Alles gerät allmählich wieder ins Lot. Das ist nicht zuletzt ein Verdienst Ihres Einsatzes. 1.-10.3. Beruflich macht sich Routine breit. Aber schon bald geht es wieder turbulenter zu! 11.-20.3. Den Gerüchten keinen Glauben schenken!

Das tz-Leserfoto von Simone Gonella, Kirchseeon

Shakesbier ist überall

Neulich auf Amerika ... irgendwo entlang des Pacific Coast Highway. „Als ich meine Tochter in den USA abholte, führte uns der Weg auch in ein kleines „Nest“ zwischen LA und San Francisco ... Was wir da sahen brachte uns gebürtige Münchner zum Lachen! Shakespeare hätte sicher auch seine Freude gehabt hätte an der Modernisierung seines Ansinnens ...“



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-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.



Namenstag

Josef

Josef, auch Joseph (hebr. yōsēf = er fügt hinzu), ist ein weltweit verbreiteter biblischer Vorname hebräischer Ursprungs. Er geht zurück auf Josef, den Sohn Jakobs.

Kinder fragen

Seepferdchen

Alles wird geprüft, auch das Schwimmen. Bis 17 gibt's das Seepferdchen, ab 18 das Schwimmzeugnis für Große. Leistungen: Sprung vom Beckenrand, 25 Meter schwimmen, Rafttauchen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort C) Perus nördlichster Punkt liegt nur Kilometer südlich des Äquators. Ecuador und Brasilien kreuzt er im Norden, Kolumbien im Süden.

Mehr Wissen gibt es unter www.duden.de

Die tz-Ratgeber

Schreib doch Petra Elf Freunde

Wieso hat eine Fußballmannschaft genau elf Mitspieler?
KARL-HEINZ R., MÜNCHEN

Elf Freunde müsst ihr sein – heißt es immer so schön. Doch warum eigentlich? Die offizielle Fußballregel lautet: „Das Spiel wird von zwei Mannschaften bestritten, von denen jede höchstens elf Spieler aufweisen darf.“ Wie es zu dieser Regel kam, darum ranken sich einige sich ähnelnde Geschichten. Die bekannteste besagt, dass sich die Regel auf die Betten-Anzahl in den Elite-Universitäten Englands, dem Geburtsland des Fußballs, zurückführen lässt. Daran wurde die Zahl der Spieler einer Mannschaft angeglichen, und seit 1870 hat sich nichts daran geändert. Eine andere Geschichte besagt, dass früher immer die Schiffsäle der Universitäten gegeneinander spielten – hier schliefen immer zehn Studenten und ein Aufpasser im Zimmer, also elf Spieler. Vorher gab es allerdings auch Mannschaften mit 15 bis 20 Spielern. Irgendwann nahm man für internationale Spiele dann elf Spieler, da diese auch alle gemeinsam untergebracht werden konnten. Das war kostengünstiger, praktischer. So oder so: Der Schlafsaal war ausschlaggebend für die Anzahl der Spieler.



Gesundheit Verspannungen

Vor ein paar Tagen bin ich mit starken Schmerzen im Nacken, die bis in die rechte Schulter ziehen, aufgewacht; meinen Kopf kann ich auch nicht mehr richtig drehen. Was kann ich tun?

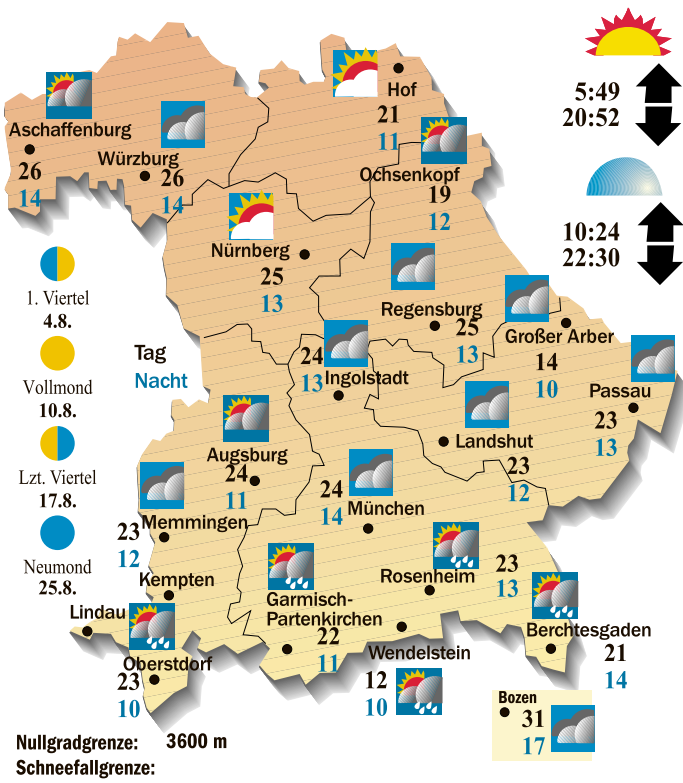
Ich vermute muskuläre Verspannungen. Für dieses häufige Krankheitsbild kommen viele Auslöser in Betracht, etwa angespanntes Sitzen am Schreibtisch, Zugluft oder auch psychischer Druck bzw. Stress. Wärme kann helfen, die verhärteten Muskeln zu lockern. Geeignet sind eine Wärmflasche oder Rotlicht-Anwendungen. Tritt keine Besserung ein, sollten Sie die Beschwerden orthopädisch abklären lassen – auch um andere Ursachen auszuschließen und einem chronischen Verlauf vorzubeugen. Der

Arzt kann Ihnen Medikamente verordnen, die einen entzündungshemmenden und leicht muskelentspannenden Effekt haben; alternativ können schmerzlindernde Wirkstoffe auch gespritzt werden. Weitere bewährte Möglichkeiten sind Akupunktur oder eine Behandlung mit Magnetimpulsen zur Verbesserung der Muskelmobilität. Sprechen Sie Ihren Arzt auch auf geeignete Übungen an, mit denen Sie Ihre Muskeln gezielt stärken, stabilisieren und dehnen können. Gut trainiertes Muskelgewebe ist weniger anfällig für Verspannungen!



DR. FELIX SOELLER
ORTHOPÄDE
MVZ IM HELIOS, MÜNCHEN

Wechselnd bis stark bewölkt, Schauer



Münchner Rekorte 31.7.
Wärmster Tag: 33,4° (1983)
Kältester Tag: 14,5° (1898)
Wärmste Nacht: 18,1° (2006)
Kälteste Nacht: 4,5° (1961)

Bergwetter

Heute steht eine Wetterberuhigung bevor. Zunächst trüb und regnerisch. Die Niederschläge lassen aber zum Nachmittag deutlich nach. Mit etwas Glück bleibt man trocken.

Südbayern

Heute ist es wechselnd bis stark bewölkt. Zwischen Alpenrand und Bayerischem Wald können sich im Tagesverlauf einzelne Schauer oder Gewitter entwickeln. Die Temperaturen liegen zwischen 21 und 26 Grad.

Nordbayern

Heute scheint zeitweise die Sonne, und es bleibt trocken. Vereinzelt bilden sich jedoch dichtere Wolkenfelder. Temperaturen 21 bis 26 Grad.

Pollenflug

Es besteht schwache bis mäßige Belastung durch Beifuß- und schwache Belastung durch Gräserpollen.

Weitere Aussichten

Morgen zunächst leicht, später auch stärker bewölkt. Samstag neben einigen Wolken zeitweise Sonnenschein.

Meerestemperaturen
Nordsee 19-20 Grad
Ostsee 19-21 Grad
Biskaya 20-22 Grad
Algarve 22-23 Grad
Kanaren 22-23 Grad
Adria 24-25 Grad
Ägäis 24-26 Grad
Westl. Mittelmeer 23-26 Grad
Östl. Mittelmeer 24-28 Grad

Biowetter

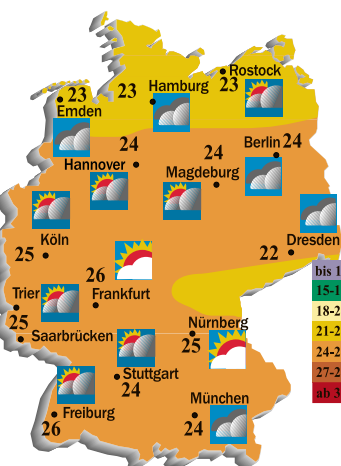
Im Tagesverlauf können Herz-Kreislauf-Beschwerden in Verbindung mit niedrigem Blutdruck auftreten. Vorsicht: Häufig drohen Schwindel oder auch Müdigkeit.

Wetterlage

Die feucht-labile Luft gelangt allmählich unter Hochdruckeinfluss.

Bauernregel

Juli heiß und schwül, braucht der Bauer der Hände viel.



Reisewetter

Alpensüdseite: Heiter, örtlich wolkig, meist trocken, 27 bis 32 Grad.
Österreich, Schweiz: In großen Teilen ergiebige Regenfälle oder Schauer, 21 bis 25 Grad.
Italien, Malta: Sonne und Wolken, dabei kein nennenswerter Niederschlag, 26 bis 31 Grad.
Spanien, Portugal: Verbreitet Sonnenschein, 27 bis 31, im Inneren 35, am Atlantik 23 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Oft sonnig, in Nordgriechenland Gewitter, 29 bis 38 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Heiter, oft trocken, 24 bis 27 Grad.

Slowenien, Kroatien: Ergiebige Regenschauer, 23 bis 27 Grad.

Südfrankreich: Freundlich, 25 bis 30, im Rhonedelta 33 Grad.

Israel, Ägypten: Viel Sonnenschein, 36 bis 40, in Oberägypten 44, in Israel 32 Grad.

Mallorca, Ibiza: Heiteres Wetter mit viel Sonnenschein, niederschlagsfrei, um 30 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Sonne und Wolken, überwiegend trocken, 23 bis 29 Grad.

Tunesien, Marokko: Anfangs noch Wolken, später überwiegend sonnig, 27 bis 33 Grad.

Europa und Welt (gestern Mittag)

London	heiter 22	Warschau	wolkig 27
Mallorca	heiter 28	Wien	heiter 26
Moskau	wolkig 32	Zypern	heiter 31
Antalya	heiter 31	Kairo	sonnig 35
Nizza	heiter 25	New York	bedeckt 28
Athen	heiter 34	Tel Aviv	sonnig 33
Barcelona	heiter 27	Tokio	wolkig 30
Bordeaux	wolkig 24	Tunis	wolkig 32
Budapest	heiter 27		

Temperaturen Bayern (gestern Mittag)

München	bedeckt	19	Nürnberg	wolkig	23
Augsburg	bedeckt	21	Passau	bedeckt	20
Bamberg	bedeckt	23	Regensburg	bedeckt	24
Garmisch	Regen	16	Straubing	bedeckt	23
Mühlhof	Regen	18	Zugspitze	Regen	4

© tz; Daten: Deutscher Wetterdienst; Aktualisierung: Image PresseService

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

CvD: Sabine Peljger; Chefredakteur: 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; Cheflayout: 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 Menner;
Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 5306-552
Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-666
Anzeigen-Fax: 53 06-640/641
Verantwortlich für Anzeigen, Inland: Hans-Georg Bechtold.
Anzeigenpreisliste Nr. 69;
Abonnementpreis monatlich Euro 23,95 frei Haus (einschließl. Euro 1,67 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, 80282 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.