



**Widder**

21.-31.3. Ihr Tempo kann kaum jemand mithalten. Schalten Sie wenigstens um einen Gang zurück. 1.-10.4. Was Sie sich ausgedacht haben, verspricht sehr erfolgreich zu werden. 11.-20.4. Unzufrieden sollten Sie eigentlich ja nicht sein!

**Stier**

21.-30.4. Derzeit können Sie besonders gute Ideen entwickeln. Dafür heimsen Sie viel Lob ein. 1.-10.5. Den Lebensgenuss haben Sie ja offenbar abonniert! 11.-20.5. Dass eine herrliche Sache quasi im Anrollen ist, spüren Sie ganz deutlich.

**Zwillinge**

21.-31.5. Ein kleinerer Konflikt lässt sich jetzt ohne größere Mühe beilegen. 1.-11.6. Privat haben Sie so viel vor, dass alles andere automatisch zu kurz kommen muss. 12.-21.6. Bestehen Sie unbedingt auf Ihren Rechten. Es ist wichtig!

**Krebs**

22.6.-1.7. Delegieren Sie kleinere Aufgaben. Sie können gar nicht alles allein machen! 2.-12.7. Zeit für eine Standortanalyse. Dass Sie positiv ausfallen wird, kann als sicher gelten. 13.-22.7. Nehmen Sie sich für einen Besuch bitte viel Zeit.

**Löwe**

23.7.-2.8. Lassen Sie die Dinge tunlichst nach dem bewährten Muster weiterlaufen! 3.-12.8. Nachrechnen lohnt sich. Bedenken Sie bitte, dass sich die andern mal irren könnten. 13.-23.8. Gut, dass Sie an einer Sache unbeteiligt sind.

**Jungfrau**

24.8.-2.9. Der Inhalt vertraulicher Gespräche ist bei Ihnen gut aufgehoben. Dies weiß man allgemein. 3.-12.9. Ein Problem findet wider Erwarten doch noch eine glückliche Lösung. 13.-23.9. Ein späterer Umtausch ist vermutlich nicht möglich.

**Waage**

24.9.-3.10. Wer kann Ihrem augenblicklichen Charme schon widerstehen? Doch wohl nur wenige! 4.-13.10. Eine zusätzliche Belastung zehrt bloß kurzfristig an Ihren Kräften. 14.-23.10. Vor den Folgen Ihres Tuns muss Ihnen gar nicht bange sein!

**Skorpion**

24.10.-2.11. Sie wissen, was Sie wollen. Davon würde sich so mancher gern ein Stück abschneiden. 3.-12.11. Geben Sie in einer Auseinandersetzung nach. Es kostet Sie ja nichts. 13.-22.11. In absehbarer Zeit dürfte sich einiges verändern.

**Schütze**

23.11.-2.12. Natürlich wäre es sehr von Vorteil, wenn sich Ihre Idee verwirklichen ließe. 3.-12.12. Verlieren Sie Ihre persönlichen Vorsätze bitte möglichst nicht aus den Augen. 13.-21.12. Sie sind, wieder einmal, mit großem Ernst bei Ihrer Sache.

**Steinbock**

22.-31.12. Grübeleien bringen gar nichts ein. Handeln Sie lieber, dann bessert sich die Stimmung sofort. 1.-10.1. Sie haben ganz Recht, wenn Sie sich auf einen Tausch nicht einlassen möchten. 11.-20.1. Ihr Projekt nimmt Sie stark in Anspruch.

**Wassermann**

21.-30.1. Jemand schätzt Sie falsch ein. Nutzen Sie das aus, um zu beweisen, was Sie können! 31.1.-9.2. Bitte Vorsicht! Denn Fortuna steht Ihnen nicht dauernd zur Seite, wie geschehen. 10.-19.2. Verkehrt gemacht haben Sie nichts. Das täuscht!

**Fische**

20.-28.(29).2. Juristische Probleme sind nicht zu erwarten, auch nicht, wenn man es Ihnen prophezeit. 1.-10.3. Sie sind klug genug, um in einer Angelegenheit noch abzuwarten. 11.-20.3. Prüfen Sie heute ein Argument auf seine Stichhaltigkeit.

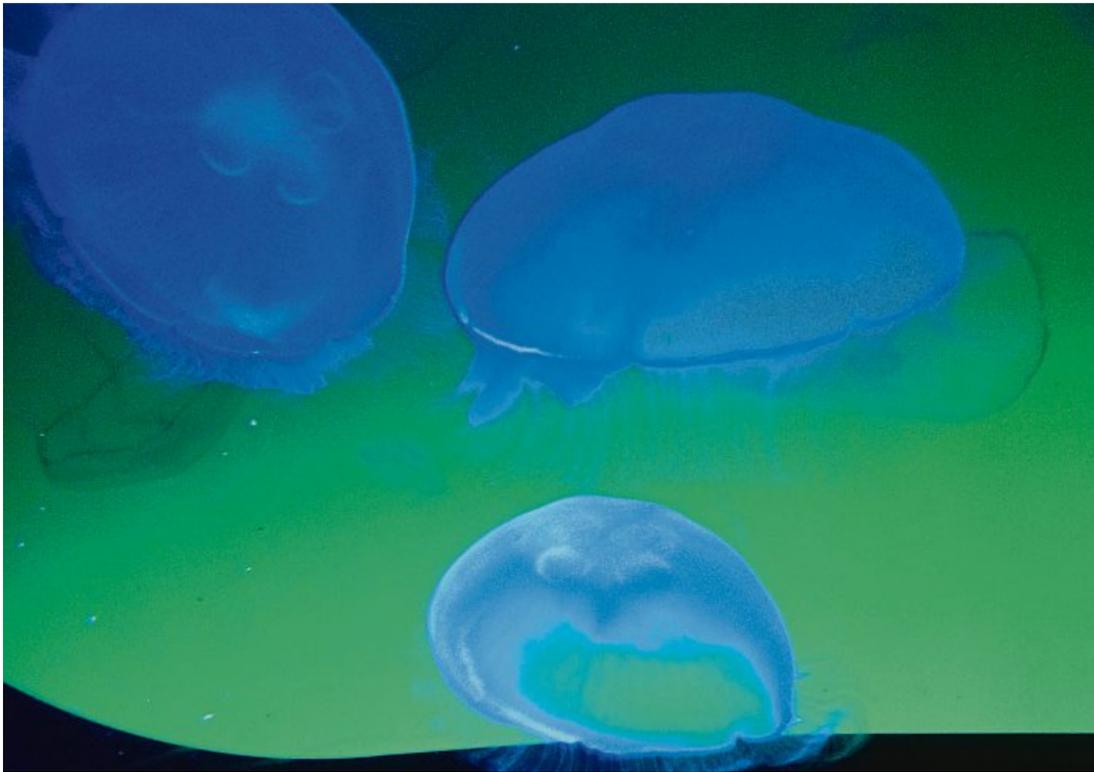
Das **tz**-Leserfoto von Ingrid Matzeit aus Erding

**Harmlos hinter Glas**

Wenn man diese glibberigen Meeresschönheiten so gespannt und farbenfroh durchs Wasser gleiten sieht, mag man gar nicht daran denken, dass einige ihrer Art ganz schön gefährlich sein können. Gott sei Dank sind die Tiere für die Besucher des Ozeaneums in Stralsund völlig harmlos, denn Bewunderer und Quallen trennt natürlich eine dicke Glasscheibe.



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.



**Namenstag**

**Rudolf**

Rudolf (Rodolfo) von Gubbio machte aus seiner Burg ein Kloster und wurde Mönch. Der fromme Mann bekämpfte energisch die Missstände in der Kirche. Er starb 1064.

**Kinder fragen**

**Was genau ist Stevia?**

Stevia ist ein Lebensmittelzusatzstoff – genauer gesagt ein Süßungsmittel, das keine Kalorien hat und als Zuckersersatz verwendet wird. Gewonnen wird es aus Extrakten des Honigstrauchs, der in Südamerika beheimatet ist.

**Lösung von Seite 1**

Richtig ist Antwort a). Dean hätte allerdings noch eine Szene von Giganten nachsynchronisieren sollen, was dann ein Freund, der Schauspieler Nick Adams, übernahm.

Mehr Wissen gibt es unter [www.duden.de](http://www.duden.de)

Die **tz**-Ratgeber

**Frag doch Claudia Bammel oder ...?**

*Ich habe im Englischen Garten um ihre Hand angehalten und, wissen Sie, was sie gesagt hat? Erst mal nix und dann hat sie gesagt, dass sie lieber noch damit warten würde, obwohl sie mich so furchtbar lieb hat. Was sagen Sie als Frau dazu? Wir sind seit zwei Jahren zusammen und ich bin keiner, der einer Frau nachrennt. Ich habe es keinem erzählt. Das würde mir sowieso auch keiner glauben. Hat sie noch einen anderen? Was soll das?* ANONYM

Sie schreiben auch, dass Sie seither nicht auf ihre Anrufe reagiert haben. Bitte, gehen Sie dran! Vielleicht war sie „über-rumpelt“, fühlt sich noch



nicht „reif“ dazu, hat noch Ausbildungsziele oder einen Herzenswunsch wie eine große Reise. Oder sie hat „Bammel“, dass Sie sich schon bald Kinder wünschen. Vielleicht hat sie zuhause auch eine sehr unglückliche Ehe der Eltern erlebt. Und sie möchte lieber mit Ihnen ohne Trauschein glücklich sein. Sie haben ehrliche Antworten verdient und nur Sie wissen, ob Sie das irgendwie verzeihen können. Aber vielleicht gibt's nicht nur die Entscheidung entweder/oder. Vielleicht wachsen Sie beide dadurch, dass Sie jetzt schonungslos ehrlich zueinander sind, nur noch enger „zam“...

**Gesundheit Osteoporose vererbt?**

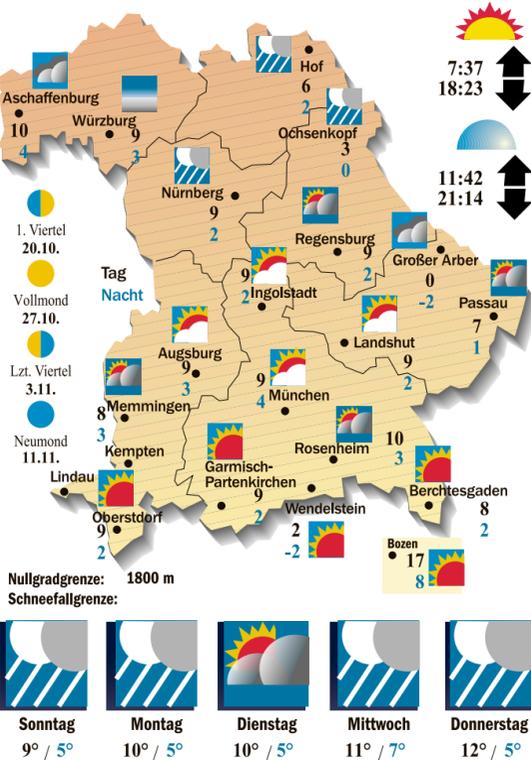
*Meine Eltern haben beide schwere gesundheitliche Probleme infolge einer Osteoporose. Muss ich als Tochter nun damit rechnen, im Alter auch daran zu erkranken?*

Bei familiärer Vorbelastung ist das individuelle Osteoporoserisiko tatsächlich erhöht. Deshalb wird betroffenen Frauen geraten, sich spätestens nach der Menopause regelmäßig auf Osteoporose untersuchen zu lassen. Denn auch Östrogenmangel ist ein osteoporosefördernder Faktor. Richtig ist aber auch: Mit einer gesunden Lebensweise lässt sich das Erkrankungsrisiko senken. Dazu gehört neben dem Verzicht aufs Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum auch eine knochengesunde Ernährung. Eine knochengesunde Ernährung ist aus-



gewogen und fleischarm, sie besteht aus viel frischem Obst und Gemüse, ist reich an Kalzium, Vitamin D und Vitamin K, enthält jedoch Phosphate, raffinierten Zucker und Fette in Maßen. Mindestens ebenso wichtig ist Bewegung: Studien belegen, dass der Knochenaufbau am besten mit sportlicher Aktivität angeregt wird. Dieser Effekt wird über eine moderate Belastung des Knochens durch die Muskeln bewirkt. Ideal sind z.B. Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Zudem empfehle ich Ihnen, viel bergauf bzw. treppauf zu gehen. DR. HERIBERT KONVALIN MVZ IM HELIOS, MÜNCHEN

**Heiter bis wolbig, am Alpenrand teils sonnig**



**Meerestemperaturen**

Nordsee	14-15 Grad
Ostsee	12-14 Grad
Biskaya	17-19 Grad
Algarve	20-21 Grad
Kanaren	23-25 Grad
Adria	18-22 Grad
Agäis	23-24 Grad
Westl. Mittelmeer	20-23 Grad
Ostl. Mittelmeer	23-28 Grad

**Biowetter**  
Bei Wetterfühligkeit mit zu hohem und zu niedrigem Blutdruck kann es heute zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen. Schonendes Verhalten ist daher angesagt.

**Wetterlage**  
Kühle und teils feuchte Luft bestimmt unser Wetter Region.

**Bauernregel**  
Bringt der Oktober viel Regen, so ist's für die Felder ein Segen.



**Reisewetter**  
**Alpensüdseite:** Heiter bis wolbig, meist trocken, 12 bis 18 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Wolbig, Ost-österreich und am Bodensee Regen, 9 bis 13 Grad.  
**Italien, Malta:** Heiter bis wolbig, meist niederschlagsfrei, 18 bis 23, auf Malta 26 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Wechsel aus Sonnenschein und Wolken, am Atlantik Regen, 20 bis 28 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Wechselnd wolbig, 23 bis 27, türkische Riviera 31 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Wolken, teils Regen, 9 bis 15 Grad.  
**Slowenien, Kroatien:** Sonnig, Kroatien Regen, 12 bis 21 Grad.  
**Südfrankreich:** Sonne und Wolken, trocken, 12 bis 19 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Freundliches Wetter, Temperaturen 29 bis 37, in Oberägypten 43 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Wolbig, aber trocken, auf Mallorca auch länger sonnig, 22 bis 25 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Regnerisch, auf Gran Canaria teils heiter, 23 bis 30 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Freundlich, nur gebietsweise Regen, Temperaturen 25 bis 29 Grad.

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

Verantwortlich: Sabine Peljger; Chefredakteur: Andreas Beez;  
Region München: Stefan Dörner, Stellv. Uli Heichele, Sebastian Arlinger; Kommunalpolitik: Johannes Welte; Münchner Kultur: Matthias Bieber; Sport: Florian Benedikt, Stellv. Klaus Heydenreich; Politik: Klaus Rimpel; Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt; Layout: Sebastian Raab; Chefautor: Manfred Salzinger; Bildredaktion: Stephanie Braunert; Reise: Christine Hinkofer; Autor: Rudolf Bögel, Stellv. Peter Schiebel;

Schlussredaktion: Michael Dürr; Autorin: Dr. Beate Kayser; Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menger;

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, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).  
Abonnementpreis monatlich Euro 24,95 frei Haus (einschließl. Euro 1,63 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.