



**Widder**

21.-31.3. Eine kleine Meinungsverschiedenheit ist schnell bereinigt. 1.-10.4. Es gibt für Ihr Problem eine befriedigende Lösung. Und es ist auch recht einfach, sie zu finden. 11.-20.4. Sie sollten eine Einladung annehmen. Es lohnt sich gewiss.

**Stier**

21.-30.4. Das wird nicht schaden, ein paar Aufgaben zu verteilen. Alles können Sie nicht schaffen! 1.-10.5. Mit Ihrem fröhlichen Naturell sind Sie ja überall ein gern gesehener Gast! 11.-20.5. Warum nicht einfach mal ein bisschen mehr faulenzen?

**Zwillinge**

21.-31.5. Der kleine Familienstreit hat sich in Luft aufgelöst. Ihre ganze Aufregung war also absolut umsonst. 1.-11.6. In einer Sache haben Sie viel Geduld bewiesen. Das wird jetzt belohnt. 12.-21.6. Ein Rechenkünstler sind Sie immer gewesen!

**Krebs**

22.6.-1.7. Sie sind zwar für klare Verhältnisse, sollten aber dennoch heute nicht allzu neugierig sein. 2.-12.7. Ihr Selbstvertrauen ist enorm gewachsen. Schön, dass Sie sich mehr zutrauen als noch vor wenigen Tagen! 13.-22.7. Zeit ist kostbares Gut!

**Löwe**

23.7.-2.8. Klar, Sie möchten lieber zu Hause bleiben, als den ganzen Rummel mitzumachen. Nur hätte man dafür kaum Verständnis! 3.-12.8. Auf eine Beschwerde sind Sie ja zum Glück gefasst! 13.-23.8. Wichtige Beschlüsse stehen heute an.

**Jungfrau**

24.8.-2.9. Eine Atempause haben Sie sich inzwischen mehr als verdient. Nach all dem Stress der letzten Zeit! 3.-12.9. Selbst größere Hindernisse räumen Sie schwingungsvoll aus dem Weg. Respekt! 13.-23.9. Heute: finanzielle Nachbesserungen.

**Waage**

24.9.-3.10. Niemand kennt das Endergebnis. Darum hüte man sich vor voreiligen Schlüssen! 4.-13.10. Es gibt noch ein paar Einwände. Doch diese dürften Sie ja schon recht bald zu zerstreuen wissen! 14.-23.10. Ihre Weichenstellung war ganz korrekt.

**Skorpion**

24.10.-2.11. Ihre Karriereflaute ist vorüber. Gemäß den Sternen stehen Sie vor einem kräftigen Schub nach oben. 3.-12.11. Sie haben jetzt den Rücken frei für neue Projekte und Ideen. 13.-22.11. Ihre Vorschläge kommen nun bei jedermann bestens an.

**Schütze**

23.11.-2.12. Etwas geschieht, das Sie umdenken lässt. Sie sehen also: Mehrere Wege führen ans Ziel. 3.-12.12. Tagträume sind natürlich eine willkommene Abwechslung. Aber übertreiben soll man sie nicht! 13.-21.12. Wankelmut? Es ist gar nicht Ihr Stil!

**Steinbock**

22.-31.12. Der Streit, der Sie so sehr belastet hatte, ist endgültig vorüber. Die Versöhnung naht! 1.-10.1. Zweifel sind angebracht. Trotzdem sollten Sie einer Person eine Chance geben. 11.-20.1. Für Überraschungen sind Sie stets zu haben!

**Wassermann**

21.-30.1. Die Einladung überrascht Sie sehr. Vielleicht können Sie ihr aber trotzdem folgen. 31.1.-9.2. Ehe Sie etwas unternehmen, sollten Sie sich vergewissern, ob nicht vielleicht ein Missverständnis vorliegt. 10.-19.2. Sie sind nun prima vorbereitet!

**Fische**

20.-28.(29).2. In einer persönlichen Angelegenheit sollten Sie nicht resignieren, sondern mit Frische ans Werk gehen. 1.-10.3. Eine schriftliche Eingabe hat vermutlich Erfolg. Heute, am Abend, wissen Sie es! 11.-20.3. Erfüllen Sie heute Ihr Versprechen.

**Das tz-Leserfoto von Mathias Granget aus Bergen**

**Über(n)see fotografiert**

Sonnenuntergänge geben eigentlich immer ein schönes Fotomotiv ab und es gibt viele verschiedene Wege, dieses Spektakel mit der Kamera einzufangen. Unser Leser Mathias Granget fotografiert am liebsten in der freien Natur – und dabei lässt er sich immer was Besonderes einfallen. Wie er allerdings dieses tolle Foto vom Chiemsee hinbekommen hat, hat er uns leider nicht verraten.



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.

**23. März**

**Rebekka**

Rebekka ar Rayès (1832-1914) trat 1871 in das maronitische Antoniuskloster im Libanon ein. Schwere Krankheiten ertrug sie geduldig als Prüfung Gottes bis zu ihrem Tod 1914.

**Kinder fragen**

**Wer hat das Plastik erfunden?**

Der Erfinder des ersten synthetischen Kunststoffes war Leo Baekeland, ein belgischer Chemiker, der in den USA arbeitete. Das neue Material, das schon 1907 zum Patent angemeldet wurde, nannte man zu Ehren des Erfinders Bakelit.

**Lösung von Seite 1**

Richtig ist Antwort d): Eine Betriebsanleitung ist kein Dokument und somit keine Urkunde. Wer eine Urkunde fälscht oder verändert, macht sich strafbar.

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

**Die tz-Ratgeber**

**Frag doch Claudia Er braucht was Neues**

Mein Mann kommt nach Hause und sagt zurzeit ständig: „Ich brauche was Neues.“ Er ist seit 15 Jahren bei der gleichen Firma angestellt. Seit zehn Jahren sind wir verheiratet und wir haben zwei gut geratene Kinder. Zurzeit kommt er oft erst spät nach Hause. Er sagt mir nicht genau, warum und manchmal hat er etwas getrunken. Es ist in der Regel nicht viel, aber ich merke das. Ich habe wirklich Angst, dass es da eine andere Frau oder irgendetwas anderes gibt. Es gibt Abende, da kann ich vor Sorgen kaum einschlafen und dann gibt es Abende, da ist er so wie eh und je.

ANONYM

Könnte es sein, dass Sie sehr unter der Situation leiden, aber noch nicht hartnäckig genug nachgehakt haben, was „das Neue“ sein soll? Vielleicht aus Angst, vielleicht auch, weil er nach allen Regeln der Kunst mauert? Aber wäre es nicht durchaus möglich, dass er im Job merkt, dass nicht mehr drin ist? Dass er Mitte bis Ende 40 ist, den Alltagsstress in- und auswendig kennt und sich fragt: War's das? Ich glaube, ich würde hartnäckiger nachhaken. Trotz dieser Ängste. Und reden, reden, reden. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass ein Teil Ihrer Sorgen unbegründet ist und dass Sie ihn knacken!



**Gesundheit Gleitwirbel**

Meine Mutter hat Rückenschmerzen, die durch einen Gleitwirbel verursacht werden. Muss sie jetzt operiert werden?

HOST G. AUS GERMERING

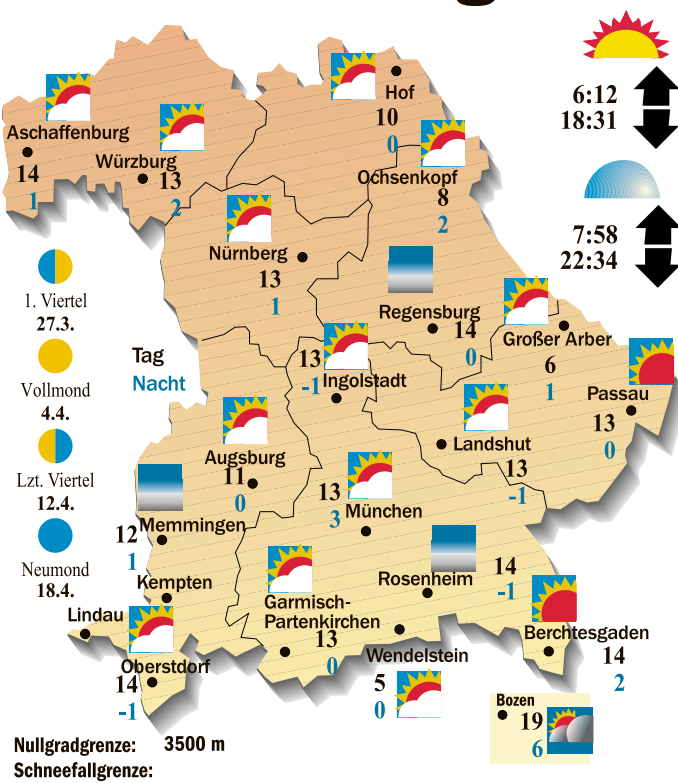
Ob ein Gleitwirbel operiert werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab und lässt sich nur anhand der individuellen Krankengeschichte und des Befunds klären. Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass in der Regel erst einmal mit einer konservativen Therapie versucht wird, die Beschwerden zu lindern. Neben einer medikamentösen Schmerztherapie mit Tabletten und/oder Injektionen ist die Physiotherapie ein weiterer wichtiger Therapiebaustein: Durch gezielte Übungen werden vor allem die Bauch-

und Rückenmuskulatur gestärkt, um so die Wirbelsäule zu entlasten und zu stabilisieren. Zusätzlich kann ein Rückengurt hilfreich sein. Gelingt es auf diese Weise nicht, die Beschwerden zufriedenstellend zu lindern oder kommen weitere Begleiterscheinungen wie eine Störung von Nervenfunktionen und/oder eine Verengung des Wirbelkanals hinzu, kann es sein, dass die Wirbelsäule auf operativem Wege mithilfe von Implantaten stabilisiert werden muss. Idealerweise kommt hierbei ein modernes Titan-Stabilisationssystem zum Einsatz.



DR. FELIX SÖLLER, MVZ IM HELIOS, MÜNCHEN

**Nach Auflösung von Nebel viel Sonne**



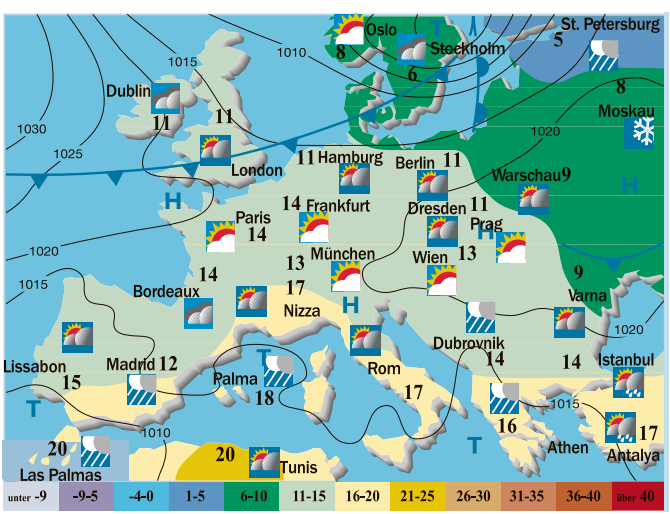
**Meerestemperaturen**

Nordsee	5-6 Grad
Ostsee	4-5 Grad
Biskaya	11-12 Grad
Algarve	13-14 Grad
Kanaren	17-19 Grad
Adria	10-14 Grad
Ägäis	13-17 Grad
Westl. Mittelmeer	12-15 Grad
Ostl. Mittelmeer	14-18 Grad

**Biowetter**  
 Das Befinden wird nicht ungünstig beeinflusst. Konzentrations- und auch die Leistungsfähigkeit liegen im Bereich der Norm. Bewegung im Freien stärkt die Kräfte.

**Wetterlage**  
 Unter Hochdruckeinfluss gibt es ruhiges und trockenes Wetter.

**Bauernregel**  
 Maulwurfshaufen im März zerstreut, lohnen sich zur Erntezeit.



**Reisewetter**  
**Alpensüdseite:** Anfangs Sonne, später Wolken, 14 bis 19 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Viel Sonne mit nur ganz wenigen Wolken, trocken, 12 bis 16 Grad.  
**Italien, Malta:** Freundliches Wetter, teils aber auch wolkig, meist trocken, 14 bis 20 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Am Atlantik freundlich, sonst örtlich ergiebiger Regen, 12 bis 18 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Viele Wolken, Regenfälle oder Schauer, 13 bis 20 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Sonne, Wolken, 9 bis 14 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** In weiten Teilen sonnig, 12 bis 18 Grad.  
**Südf frankreich:** Sonne und Wolken, 14 bis 18 Grad.  
**Israel, Ägypten:** In Israel teils Wolken, sonst aber sonnig, 19 bis 27, in Oberägypten 32 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf Ibiza Regen, meist aber wechselnd wolkig, trocken, 16 bis 18 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Bei wechselnder Bewölkung Regenfälle, 14 bis 21 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Ergiebiger Regen, kräftige Schauer, 17 bis 23, am Atlasgebirge 15 Grad.

**Europa und Welt (gestern Mittag)**

London	wolkig	7	Warschau	heiter	2
Mallorca	heiter	17	Wien	bedeckt	9
Moskau	Schnee	-2	Zypern	heiter	19
Amsterdam	sonnig	7	Kairo	sonnig	20
Antalya	heiter	15	New York	wolkig	2
Athen	heiter	14	Tel Aviv	wolkig	22
Barcelona	wolkig	15	Tokio	heiter	15
Bordeaux	wolkig	10	Tunis	wolkig	22
Salzburg	wolkig	6			
Venedig	wolkig	11			

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; 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 Menner; 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.

Anzeigenpreiskategorie Nr. 69; 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.