

Horoskop

Widder 21.–31.3. Meiden Sie unnötige Risiken und gehen Sie zudem gewissen Menschen einfach aus dem Weg. **1.–10.4.** Sie sind Zielscheibe bestimmter Attacken. Doch dies ist in Ihrer Position nicht anders zu machen. **11.–20.4.** Verhandlungen beendet!
Stier 21.–30.4. Kleinere Meinungsverschiedenheiten könnten Ihre Stimmung trüben. **1.–10.5.** Im Grunde haben Sie nichts zu befürchten. Denn Ihre Vorbereitungen auf ein Ereignis waren wirklich bestens! **11.–20.5.** Treten Sie getrost für ein Projekt ein.
Zwillinge 21.–31.5. Man stellt Ihnen ein Ultimatum. Doch darüber können Sie zum Glück bloß lachen. **1.–11.6.** Leute, die Intrigen zu spinnen gedenken, sollten Sie einfach vor die Tür setzen! **12.–21.6.** Glücklicherweise kennen Sie einen Trick ja von früher.
Krebs 22.6.–1.7. Sie haben sich an den Zustand gewöhnt? Dabei könnten Sie ihn ohne großes Zutun ändern. **2.–12.7.** Auf Ihrer Suche nach Abwechslung übersehen Sie das Nächstliegende! **13.–22.7.** Machen Sie sich bemerkbar.
Löwe 23.7.–2.8. Eine leidige Angelegenheit ist ein bisschen verwickelt. Sie werden dies aber dennoch bald abhaken können! **3.–12.8.** Man wartet auf den Startschuss, der noch aussteht. Geben Sie ihn heute! **13.–23.8.** Ihre Methode ist erheblich leichter.
Jungfrau 24.8.–2.9. Jemand glaubt anscheinend, Sie haben ihn vergessen, doch davon kann zum Glück nicht die Rede sein. **3.–12.9.** Lehnen Sie ohne Umschweife ab. Denn Sie haben ja viel bessere Angebote vorliegen! **13.–23.9.** Wagen Sie es doch ruhig!
Waage 24.9.–3.10. Sie können heute eine erstaunliche Entdeckung machen, die Ihnen einen feinen Erfolg sichert. **4.–13.10.** Hinter scheinbar sachlicher Kritik steckt nichts weiteres als neidisches Grummeln! **14.–23.10.** Die Fakten sprechen klar für Sie!
Skorpion 24.10.–2.11. Geschäftlich ist eine positive Wende durchaus denkbar. All die zusätzlichen Bemühungen greifen! **3.–12.11.** Wahren Sie Ihre Distanz zu einer Person. Die Zeit ist noch nicht reif. **13.–22.11.** Lassen Sie sich heute nicht aufstacheln!
Schütze 23.11.–2.12. Sie werden heute womöglich an Ihr Versprechen erinnert. Zeitlich ungünstig. Doch das ist nicht zu ändern. **3.–12.12.** Sie wittern Betrug, wo nachweislich keiner ist. **13.–21.12.** Das heute an Sie abgegebene Angebot ist natürlich verbindlich!
Steinbock 22.–31.12. Es ist nicht immer leicht, vorbehaltlos zu gönnen. Für diese Regung müssen Sie sich also nicht schämen. **1.–10.1.** Mühe, sich zu konzentrieren? Das dürfte schon in Kürze wieder vorbei sein. **11.–20.1.** Sagen Sie die Wahrheit. Ist gut so!
Wassermann 21.–30.1. Die Menge an Informationen, die Sie erhalten, sollten Sie nutzen. Das würde nur Vorteile mit sich bringen. **31.1.–9.2.** Keine besonderen Vorkommnisse! Eine überfällige Bilanz trifft nunmehr ein. **10.–19.2.** Gehen Sie bloß überlegt heran.
Fische 20.–28.(29)2. Ihre Zielvorstellungen sind eindeutig definiert. Machen Sie sich also nun daran, sie in die Tat umzusetzen. **1.–10.3.** Manche Personen werden leider auch aus Schaden nicht klug. Ist nicht Ihr Problem! **11.–20.3.** Sorgfältig überprüfen!

Leserfoto

Baden im Wald

Auf Tuchfühlung mit dem Ökosystem Wald gehen, Achtsamkeit üben, Wahrnehmungen und Empfindungen mit allen Sinnen genießen, die Heilkraft der Bäume auf sich wirken lassen, Stress abbauen. Und das, wenn man möchte, sogar unter professioneller Anleitung. Waldbaden nennt man das heutzutage. Man könnte sich aber auch in eine Badewanne mitten im Wald legen... Gesehen auf der Landesgartenschau in Freyung.

Claudia Nanninga, München

» 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-Heysel-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

Hallux: Wenn die Zehen wandern

Die gefürchtete Beule am Fußballen kann höllisch schmerzen. Und die Wahrscheinlichkeit ist relativ hoch, dass sich auch am anderen Fuß ein Ballenzeh (Hallux valgus) bilden wird. Der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta ist ein Spezialist für dieses Problem. Hier erklärt er, was gegen eine Doppel-OP an beiden Füßen gleichzeitig spricht.



Ein Übel kommt selten allein: Wenn sich an einem Fuß die Großzehe immer mehr in Richtung der anderen Zehen abwinkel, ist es oft nur eine Frage der Zeit, bis auch die große Zehe am anderen Fuß zu wandern beginnt. Damit einher geht die sichtbare Beule am Ballen. Daher auch der Name Ballenzeh, der in der Fachsprache Hallux valgus genannt wird.

Von zehn der mehr als zehn Millionen Betroffenen sind neun Frauen. Einer der Gründe ist die Vorliebe für enge Schuhe mit hohen Absätzen. „Wichtigster Risikofaktor ist jedoch eine erbliche Veranlagung“, erklärt der Orthopäde Dr. Steffen Zenta. Ein Hallux valgus bildet sich von selbst nicht mehr zurück. Im Gegenteil: Mit der Zeit können sich der gesamte Vor-

fuß und auch die Nachbarzehen verändern, weil sie durch die Seitabknickung der Großzehe zunehmend in Bedrängnis geraten. Aber auch der Ballenzeh selbst kann Probleme bereiten: Rötungen, Schwellungen und Schmerzen können es unmöglich machen, normale Schuhe zu tragen. „Spätestens jetzt wird eine Behandlung mit individuell angepas-

lungsschritt nur in Ausnahmefällen erfolgen sollte“, betont Dr. Zenta. Zwar ist der Heilungsprozess dank der modernen Techniken und innovativer dynamischer Implantate heute deutlich kürzer als früher, sodass der Fuß meist bereits nach wenigen Wochen wieder voll belastbar ist. „Die Praxis zeigt jedoch, dass die wichtige Phase der maßvollen Mobilisation nach der OP von vielen als deutlich weniger anstrengend empfunden wird, wenn zunächst nur ein Fuß operiert wurde“, gibt der Fußspezialist zu bedenken. „Ich rate meinen Patienten deshalb, zunächst den Hallux valgus operativ korrigieren zu lassen, der ihnen besonders zu schaffen macht, und dann mit der nächsten Operation mindestens drei Monate zu warten“, so Dr. Zenta.



Dr. Steffen Zenta
Facharzt für Orthopädie
MVZ im Helios und Hand- und Fußzentrum München

MÜNCHNER Straßennamen

Paul-Abraham-Weg
Diese Straße in Pasing wurde 1972 dem ungarischen Komponisten Paul Abraham (1892–1960) gewidmet.

Schon gewusst?

Sind Marienkäfer wirklich nützlich?

Ja, denn sie fressen am Tag bis zu 150 Pflanzenschädlinge wie Blatt- oder Schildläuse. Noch nützlicher sind ihre Larven, die Blattlauslöwen. Sie vertilgen bis zu ihrer Verpuppung zwischen 400 und 600 Blattläuse.

Namenstag

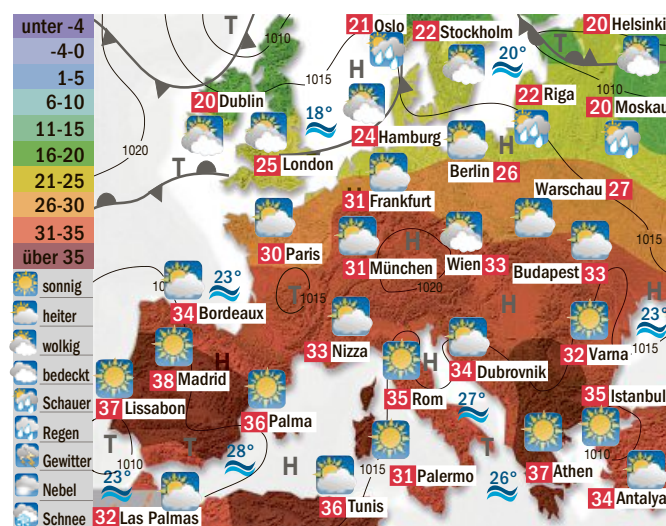
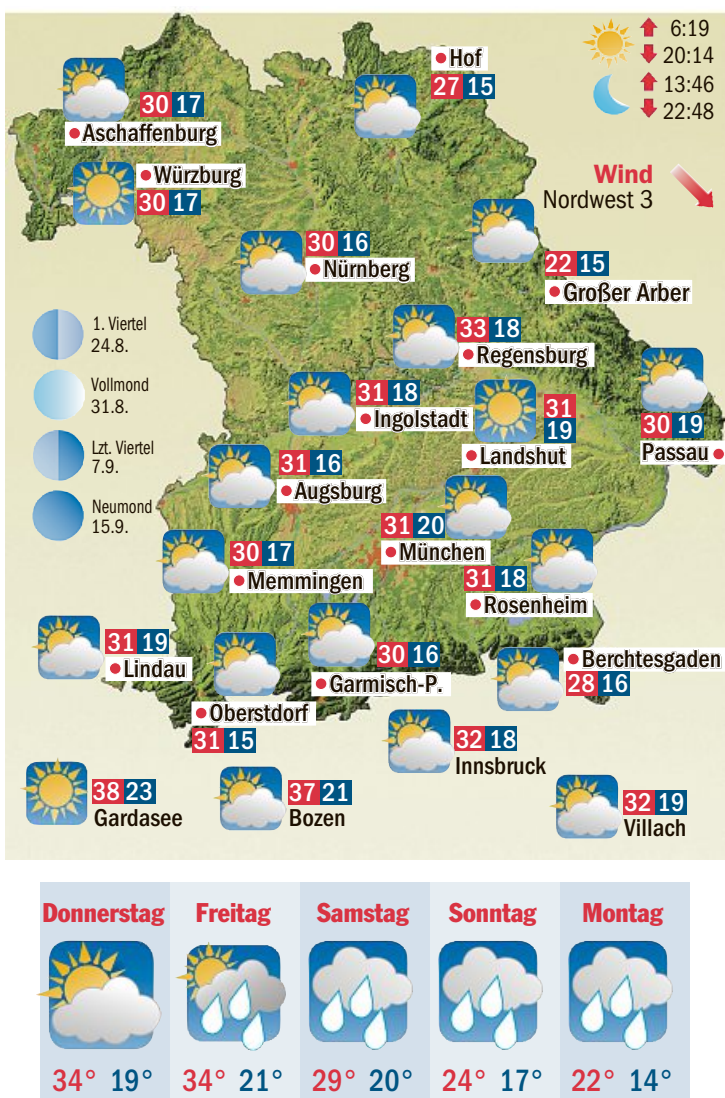
Richilde

Richilde ließ sich freiwillig einmauern und lebte so als Reklusin beim Kloster Hohenwart in Oberbayern. Sie starb 1100.

Lösung von Seite 1

Richtig ist a). Mit dem Kernkraftwerk Kahl am Main beginnt Deutschland 1960, die Kernenergie zivil zu nutzen.

Sonne, Wolken, auch kräftige Gewitter



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
 Chefredakteur: Sebastian Arlinger
 Stellf. Chefredakteur: Florian Benedikt
 Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.)
 Produktion: Armin Geier
 Kultur & TV: Michael Schleicher
 Sport: Florian Benedikt, Klaus Heydenreich (Stellv.), Mathias Müller (Stellv.)
 Gesundheit: Andreas Beez (Chefredakteur)
 Politik: Klaus Rimpel, Christian Deutschländer
 Wirtschaft: Corinna Maier
 Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt
 Layout: Sebastian Raab
 Bildredaktion: Stephanie Braunert
 Reise: Christine Hinkofer
 Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner
 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: Stefan Hampel, Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heysel-Str. 2-4, 80336 München
 Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
 Anzeigenpreisliste Nr. 79, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
 Abonnementpreis monatlich Euro 38,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt.).
 Samstag mit tz-Tele-Magazin.
 Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heysel-Str. 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).
 Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arlinger.
 Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München
 Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.
 WISSEN, WAS ZÄHLT
 Geprüfte Auflage
 Klare Basis für den Werbemarkt