

## 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-Heise-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-

ten Einlagen, Abrollhilfen, Nachtschienen und fußgymnastischen Übungen notwendig“, sagt der Fußspezialist. So können bedenkenlos beide Füße gleichzeitig behandelt werden.

Anders ist die Situation, wenn der Hallux valgus an beiden Füßen operationsbedürftig ist: „Auf den ersten Blick spricht sicherlich einiges dafür, beide Füße im Rahmen eines einzigen Termins operieren zu lassen. Doch bin ich der Meinung, dass die operative Korrektur eines beidseitigen Hallux valgus in einem Behand-

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.

schae./Fotos: MVZ im Helios, Mauritius Images



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

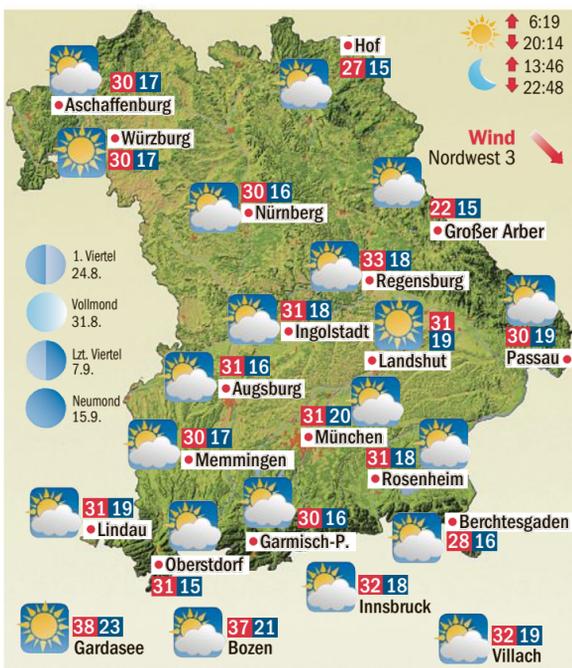
#### Richilde

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.

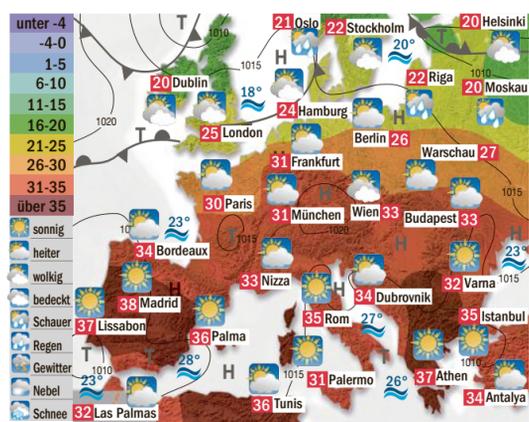
## Sonne, Wolken, auch kräftige Gewitter



**Münchner Rekorde**  
am 23.8. in München  
Tag Maximum Nacht Maximum  
34,6°(2011) 18,9°(2011)  
Tag Minimum Nacht Minimum  
12,6°(1940) 4,4°(1957)

**Biowetter**  
In den Mittagsstunden starke Wärmebelastung. Wichtig: ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

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



### Reisewetter

**Alpensüdsseite:** Oft sonnig, niederschlagsfrei, 35 bis 38 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Meist ist es freundlich und niederschlagsfrei, von 32 bis 35 Grad.  
**Italien, Malta:** Fast überall wolkenlos, Malta wechselnd wolbig, Werte 31 bis 38 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Nordwestspanien heiter, sonst viel Sonnenschein, von 29 bis 38 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Wolkenlos oder heiter und trocken bei 30 bis 39 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Viel Sonnenschein, 24 bis 29 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Überwiegend heiter, 26 bis 36 Grad.  
**Südfrankreich:** Meist sonnig oder heiter bei 33 bis 37 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Heiter oder wolkenlos, trocken, Temperaturen 32 bis 44 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln viel Sonnenschein, Höchstwerte 34 bis 36 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Sonnig oder leicht bewölkt, trocken, 29 bis 34 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Überwiegend freundlich, Agadir bedeckt, 32 bis 36 Grad.



Nullgradgrenze: 4300 m Schneefallgrenze: 4000 m  
Zillertaler Alpen 7 4 Großglockner 7 4 Zugspitze 12 8 Wendelstein 20 15  
Venedig 35 24 Bozen 37 21 Innsbruck 32 18 Garmisch-P. 30 16 München 31 20 Ingolstadt 31 18 Nürnberg 30 16

**tz** Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arbingler  
Stellv. 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,  
Zeitungsv. Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heise-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-Heise-Str. 2-4, 80336 München,  
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).  
Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbingler.  
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