

Horoskop

Widder 21.-31.3. Ein viel versprechendes Angebot sollten Sie eingehend prüfen. Notfalls die Experten fragen! 1.-10.4. Ihre Bescheidenheit müsste Sie heute ein recht gutes Stück voranbringen. 11.-20.4. Schrauben Sie die hohen Erwartungen herunter.

Stier 21.-30.4. Wegschauen gilt nicht. Man fordert Sie persönlich auf. Sie werden sich der Sache nicht entziehen können. 1.-10.5. Sie können locker mithalten. Ist kein Problem für Sie! 11.-20.5. Nutzen Sie ganz pragmatisch das, was sich bietet.

Zwillinge 21.-31.5. Gut, dass Sie alles notiert haben. Denn so kann Ihnen keiner etwas Falsches erzählen! 1.-11.6. Verschiedene Ansichten können zu teilweise heftigen Diskussionen führen. 12.-21.6. Ein Treffen verläuft ganz nach Ihren Vorstellungen.

Krebs 22.6.-1.7. Ihr Stimmungsbarometer steigt heute wieder. Das war Ihnen auch wirklich zu wünschen! 2.-12.7. Sie suchen die Beständigkeit. Das Flüchtige hat keine Chance bei Ihnen. 13.-22.7. Nur nicht den Blick für das Wichtige verlieren.

Löwe 23.7.-2.8. Ein Fehlurteil ist noch kein Beinbruch. Schließlich wäre es anderen auch leicht passiert! 3.-12.8. Leisten Sie sich ruhig mal wieder etwas Schönes! Sie haben es sich verdient. 13.-23.8. Die Dinge gehen ihren gewünschten Gang.

Jungfrau 24.8.-2.9. Sie sind ein wenig zu leichtsinnig im finanziellen Bereich. Achten Sie darauf, was Sie ausgeben. 3.-12.9. Ihre Chancen sind gestiegen. Forcieren Sie also jetzt Ihre Bemühungen! 13.-23.9. Gehen Sie heute die Sache mit mehr Bedacht an.

Waage 24.9.-3.10. Eifersüchteilen kommen Ihnen übertrieben vor. Völlig zu Recht, wie man in Kürze weiß. 4.-13.10. Bei Ihrem Tempo bleibt den anderen heute wahrscheinlich keine Chance. 14.-23.10. Es ist nur natürlich, dass man Sie um Rat fragt.

Skorpion 24.10.-2.11. Verschaffen Sie sich den erforderlichen Respekt. Und ein erster Schritt ist ja bereits getan! 3.-12.11. Ihre Absichten stoßen inzwischen auf Gegenliebe. Damit war nicht zu rechnen. 13.-22.11. Man würde Ihnen gewiss gern helfen!

Schütze 23.11.-2.12. Bei einem heute denkbaren kleinen Konkurrenzkampf sollten möglichst die beiden Seiten fair bleiben. 3.-12.12. Ob Sie Ihre Zusage geben, hängt von verschiedenen großen Faktoren ab. 13.-21.12. Neuerungen jetzt bitte zügig umsetzen.

Steinbock 22.-31.12. Selbst Ihre Gegner wissen Sie zu überzeugen. Wie schaffen Sie das? 1.-10.1. Ehrensache, sich einer Herausforderung zu stellen! 11.-20.1. Unbedingt mit offenen Karten spielen!

Wassermann 21.-30.1. Sie leisten jetzt sehr viel. Und dies nicht bloß im beruflichen Bereich. 31.1.-9.2. Bei dem nun erreichten Volltreffer geht Ihnen die viele Arbeit leichter von der Hand! 10.-19.2. Es wird wohl notwendig sein, einige Dinge klarzustellen.

Fische 20.-28.(29)2. Derzeit hapert es ein bisschen an der Dynamik. Das ist, nach all den vielen Anstrengungen, aber normal. 1.-10.3. Man wird auf Sie aufmerksam. Somit ist schon Ziel Nummer eins erreicht! 11.-20.3. Ihre Ideen sind ausgezeichnet!

Leserfoto

Zauberhafte Stimmung

Morgens, wenn sich die Sonne durch den zarten Nebelschleier drängt, entsteht eine ganz besondere, zauberhafte Stimmung. Filigrane Spinnweben hangeln sich wie silbernes Lametta von Halm zu Halm und die kleinen Tautropfen werden zu glitzernden Perlen. Aber sobald die Sonne ihre ganze Kraft entfaltet, ist der Zauber leider schnell dahin. Gesehen in aller Hergottsfrüh von tz-Leserin Gerdi Reitmayer nahe Iffeldorf.

Gerdi Reitmayer, München

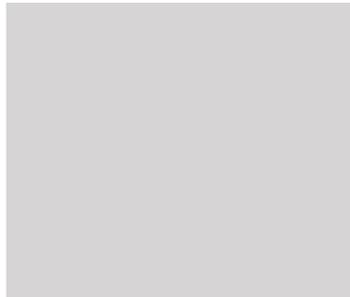
Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

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

Die beste Hilfe für schmerzende Füße

Wenn der Schmerz einsetzt, ist das Problem oft schon weit fortgeschritten: Fehlstellungen der Füße wie Senk- und Spreizfüße sind weit verbreitet und nicht selten haben Patienten beide Probleme gleichzeitig. Hier erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta, wie diese Fehlstellungen korrigiert werden können, bevor ernsthafte Folgen entstehen.



Schuheinlagen: Mit ihnen wird der chronischen Überlastung entgegengewirkt und den Füßen wieder zu einer weitgehend ungestörten Abrollbewegung verholfen. Für diesen Effekt müssen die Einlagen allerdings exakt auf die ungünstigen Druckverhältnisse der Füße abgestimmt sein. Einlagen von der Stange sind keine Option. Denn: „Passen die Einlagen nicht richtig, können sie sogar das genaue Gegenteil bewirken. Dann werden die Schmerzen noch schlimmer“, betont der Münchner Fuß-

Fehlstellungen wie ein Senk- und/oder Spreizfuß sind immer ein Risikofaktor für die Fußgesundheit – auch wenn diese Verformungen selbst keine Beschwerden hervorrufen. Denn damit stimmt die gesamte Fußstatik nicht mehr. Eine chronische Fehlbelastung ist die Folge. Vor allem die zweiten bis vierten Mittelfußknochen werden bei einem Spreizfuß massiv überlastet – ei-

ner der Gründe für die Entstehung einer schmerzhaften Verdickung des Mittelfußnervs. „Das Morton Neurom, so der medizinische Fachbegriff, ist eine häufig untersuchte Folge eines nicht behandelten Spreizfußes“, weiß der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios. Aber auch wenn Folgeerkrankungen erst einmal ausbleiben, können Menschen mit

einem Senk- und/oder Spreizfuß Probleme bekommen. „Dann machen den Betroffenen häufig Schwielen und Hornhautbildung am Ballen, unangenehme Druckstellen oder wiederkehrende Schleimbeutelentzündungen zu schaffen“, erklärt Dr. Zenta. Oder das Gehen, Stehen und Laufen wird immer öfter von Schmerzen begleitet. Helfen können dann orthopädische

spezialist. Umso wichtiger ist deshalb eine eingehende Untersuchung der Füße einschließlich der exakten Ermittlung eines individuellen Fußprofils und einer dynamischen Bewegungsanalyse mithilfe der elektronischen Fußdruckmessung beim Gehen. Anhand der ermittelten Daten werden die Einlagen nun maßgefertigt, um den Fuß an seinen Schwachstellen zu stützen und die individuellen Schmerzpunkte gezielt zu entlasten. „Idealerweise wird der Fuß auf diese Weise in die Lage versetzt, dass er sich wieder in die ihm gemäße Form ausrichten kann“, so Dr. Zenta. Deshalb sollten Einlagen regelmäßig kontrolliert bzw. angepasst werden. Besonders effektiv ist die Einlagen-Therapie, wenn sie mit fußgymnastischen Übungen wie der Spirdynamik kombiniert wird.



Dr. Steffen Zenta

Facharzt für Orthopädie, MVZ im Helios und im Hand- und Fußzentrum

MÜNCHNER Straßennamen

Josef-Zintl-Straße

Diese Straße in Feldmoching wurde Josef Zintl (1863–1933), Pfarrer, Ehrenbürger und Vorstand der Armenpflegschaft, gewidmet.

Schon gewusst?

Seit wann gibt es Diskotheken in Deutschland?



Die erste Diskothek Deutschlands eröffnete 1959 in Aachen. Der legendäre Scotch Club wurde von dem jungen Discjockey Klaus Quirini ins Leben gerufen. Im Gegensatz zu den Tanzcafés wurden in den Discos Platten gespielt.

Namenstag

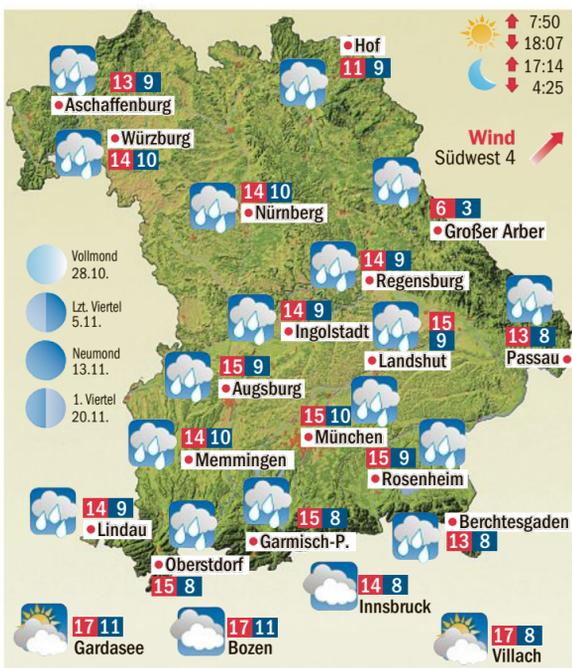
Albin

Albin von Büraburg begleitete als Missionar den Hl. St. Bonifatius nach Hessen. Er wurde der erste und einzige Bischof der Diözese Büraburg. † 760.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort d). Der 806 Kilometer lange Fluss Luangwa entspringt in Sambia und mündet in Mosambik in den Sambesi.

Überwiegend bedeckt und regnerisch



Südbayern

Heute bleibt es überwiegend bedeckt. Am Morgen und am Vormittag südlich der Donau schon verbreitet Regen. Höchstwerte 13 bis 15 Grad. Mäßiger, gelegentlich frischer Wind aus Südwest. Nachts Regen.

Nordbayern

Die Wolkendecke bleibt heute allgemein dicht. Weiter nördlich ist es meist noch trocken. Später auch dort Regen. Werte 11 bis 14 Grad.

Bergwetter

Hinter der Störung lockern die Wolken heute vorübergehend auf, es wird leicht föhnig. Am Nachmittag zieht im Vorfeld der nächsten Störung hohe Bewölkung auf. Die Temperatur ändert sich kaum, in 2000 m 7 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen bei meist starker Bewölkung wiederholt Regen und Regenschauer. Samstag freundlich, kaum Regen.

Bauernregel

Trägt der Has im Oktober sein Sommerkleid, so ist der Winter wohl noch weit.

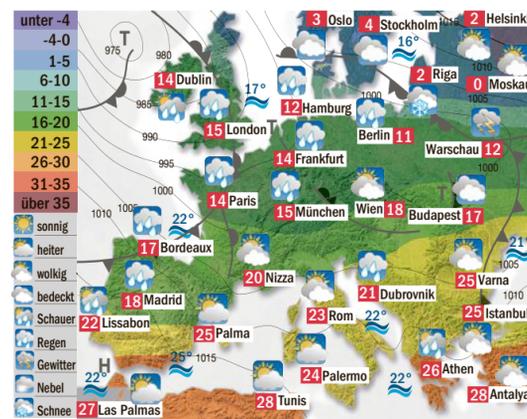
Münchner Rekorde am 26.10. in München Tag Maximum 24,6°(2006) 11,0°(1923) Tag Minimum 0,1°(1887) -5,7°(1946)

Biowetter

Der Wettereinfluss ist gering, so dass kaum wetterbedingte Beschwerden zu erwarten sind.

Pollenflug

Es sind keine nennenswerten Konzentrationen der hauptallergenen Pollenarten mehr zu erwarten.



Reisewetter

Alpensüdseite: Es gibt überall Wolken bei 17 bis 18 Grad.

Österreich, Schweiz: Wechselnd wolkig, häufig Regen, Tageshöchstwerte 14 bis 18 Grad.

Italien, Malta: Heiter bis sonnig, im Süden Regen, Temperaturen von 17 bis 26 Grad.

Spanien, Portugal: Wolkig, teilweise Regen, Tageshöchstwerte von 18 bis 28 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter bis wolkig, in Athen Schauer, 25 bis 28 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Überall Regen, 12 bis 15 Grad.

Slowenien, Kroatien: Regen, teils wolkig, 20 bis 22 Grad.

Südfrankreich: Wolkig, Bordeaux Regen, 17 bis 21 Grad.

Israel, Ägypten: Sonnig bis heiter und trocken, Temperaturen von 30 bis 35 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es heiter, Tageshöchstwerte bis 25 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es wird nur leicht bewölkt, trocken, 26 bis 29 Grad.

Tunesien, Marokko: Heiter bis wolkig und trocken, Höchstwerte 24 bis 29 Grad.



tz logo, Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser, Chefredakteur: Sebastian Arbingler, Stells. Chefredakteur: Florian Benedikt, Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.), Produktion: Armin Geiler, 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-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-Straße 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