

Horoskop

Widder 21.–31.3. Vorsicht walten zu lassen, geht absolut in Ordnung. Kaufen Sie niemals die Katze im Sack! **1.–10.4.** Wie nahe Sie der Lösung sind, erkennen Sie dank eines guten Tipps. **11.–20.4.** Achten Sie auf das, was gesagt wird. Es lohnt sich. **Stier 21.–30.4.** Ihre spontanen Einfälle sind mit Abstand die besten. So auch heute wieder. **1.–10.5.** Beruflich beginnt heute der Aufwärtstrend, mit dem ja zu rechnen war! **11.–20.5.** Ein Extralob ist voll und verdient. Ihre Arbeit ist prima! **Zwillinge 21.–31.5.** Jemand greift Ihnen helfend unter die Arme. Und zwar ungefragt! Sehr erfreulich. **1.–11.6.** Von einer Niederlage kann keine Rede sein. Glauben Sie das bitte nicht! **12.–21.6.** Zeigen Sie Verständnis für einen begangenen Fehler. **Krebs 22.6.–1.7.** Ihr Urteilsvermögen ist nach wie vor in Ordnung. Wer anderes sagt, der hat keine Ahnung. **2.–12.7.** Die Informationen, die Sie erhalten, stimmen. Es besteht kein Zweifel. **13.–22.7.** Krempeln Sie die Ärmel hoch und packen Sie es an. **Löwe 23.7.–2.8.** Je hartnäckiger man Sie zu überzeugen versucht, desto mehr blocken Sie ab. Verständlich! **3.–12.8.** Ihr guter Wille ehrt Sie. Und das sagt man Ihnen jetzt auch. **13.–23.8.** Was Sie tun, geht keinen etwas an. Dies ist Ihre Sache! **Jungfrau 24.8.–2.9.** Kontakte pflegen! Wer weiß, ob Sie sie nicht noch einmal brauchen werden. **3.–12.9.** Der Erfolg fällt Ihnen quasi in den Schoß. Anerkennung lässt nicht sonderlich lange auf sich warten. **13.–23.9.** Risiken bitte möglichst vermeiden! **Waage 24.9.–3.10.** Sicher haben Sie Ihre Gründe. Doch andere erkennen diese nicht sofort und staunen. **4.–13.10.** Verdächtigungen sollten Sie einen Riegel vorschieben. So nicht! **14.–23.10.** Je schneller Sie reagieren, umso besser dürfte es sein. **Skorpion 24.10.–2.11.** Gönnen Sie sich mal das, was Sie so oft allen anderen empfehlen. **3.–12.11.** Sie sind gut drauf und stecken voller Ideen für die Zukunft. Das lässt auf viel bessere Zeiten hoffen. **13.–22.11.** Bitte weiter wie bisher; Sie liegen richtig! **Schütze 23.11.–2.12.** Abwechslung wird zurzeit großgeschrieben bei Ihnen. Das ist auch okay so. **3.–12.12.** Der sehr heiß ersehnte große Wurf lässt noch etwas auf sich warten. **13.–21.12.** Lassen Sie Ihre Ausgeglichenheit nicht unter Nörgelien leiden. **Steinbock 22.–31.12.** Die Erinnerung an eine Angelegenheit kommt Ihnen wirklich ausgesprochen gelegen. **1.–10.1.** Sie sind in allerbesten Stimmung, was ja kein Wunder ist. **11.–20.1.** Alles erledigt, was eilig war? Gut, dann spannen Sie nun mal aus! **Wassermann 21.–30.1.** Halten Sie sich möglichst noch eine kleine, versteckte Hintertür offen. **31.1.–9.2.** Dass Sie mehr Klarheit bekommen, ist lediglich eine Frage der Zeit. **10.–19.2.** Ihr neu erworbenes Selbstbewusstsein macht Sie ausgeglichener. **Fische 20.–28.(29).2.** Überlegen Sie genau, ob sich der Aufwand für ein Projekt wirklich lohnt! **1.–10.3.** Orientieren Sie sich bitte mehr an der Realität. Verlassen Sie die Traumwelt. **11.–20.3.** Es wäre ratsamer, sich abzusichern. Da ist nichts dabei!



Leserfoto

Wo will die Wurzel hin?

Anette Brecht schreibt uns: „Beim Wandern im Steinernen Meer (Berchtesgadener Alpen) ist mir dieses kuriose Konstrukt der Natur sofort ins Auge gesprungen.“ Sie blieb stehen, um sich die Wurzeln genauer anzuschauen und fragte sich: „Was hat sich dieser Baum nur gedacht? Wo wollte er mit seinen Wurzeln hin? Sie bilden ja fast eine Schleife – so etwas hatte ich davor noch nie gesehen.“



Anette Brecht, 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

Blutdruck senken ohne Tabletten

In Deutschland leiden etwa 20 Millionen Menschen an Bluthochdruck. Viele müssen Tabletten nehmen, um ihre Messwerte in den Griff zu bekommen. Doch auch die richtige Ernährung und Sport können dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Hier erklärt der Präventionsmediziner Professor Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar die Hintergründe.



Es gibt kaum eine Volkskrankheit, die so oft unterschätzt wird wie Bluthochdruck. Viele Menschen wissen überhaupt nichts von ihrem Problem – und gerade Patienten mit vergleichsweise moderat erhöhten Werten glauben oft, ihre Ergebnisse seien nicht gefährlich. Doch dies ist ein Trugschluss. Auch Werte, die vermeintlich nur leicht über dem Idealwert von 120/80 mmHg

liegen, können auf Dauer gravierende Schäden an den Gefäßen anrichten. Das haben u. a. Analysen chinesischer Wissenschaftler gezeigt. Danach verdoppelt sich beispielsweise bei Messwerten zwischen 130/85 und 139/89 das Herzinfarkt-Risiko. Bei Patienten mit einem Blutdruck zwischen 120/80 und 140/90 steigt die Schlaganfallgefahr um 66 Prozent.

Umgekehrt gilt: Solche Erhöhungen lassen sich durch Lebensstilveränderungen oft gut beeinflussen. Mit Sport und einer gesunden Ernährung lässt sich der Blutdruck in der Regel um fünf bis zehn mmHg senken, in manchen Fällen ist sogar noch etwas mehr Effekt drin. Trotzdem sollte man nicht gleich im Fitnessstudio oder mit Laufschuhen Vollgas geben. Denn wer sei-

nem Körper völlig untrainiert ungewohnt starke Belastungen zumutet, der riskiert gefährliche Blutdruckspitzen. Manchmal kann es sinnvoll sein, erst mal vorübergehend ein blutdrucksenkendes Medikament einzunehmen, bis sich der Organismus an den Sport gewöhnt und ein positiver Effekt eingestellt hat.

Bei der Bewegung ist neben Augenmaß die Regelmäßigkeit entscheidend. Wer kontinuierlich trainiert, der profitiert davon enorm – nicht nur mit Blick auf seine Blutdruckwerte.

So hilft ein regelmäßiger Übungsprogramm aus Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining dabei, bis ins hohe Alter mobil und selbstständig zu bleiben. Den Beweis treten zahlreiche Senioren an, die in ihren Betreuungseinrichtungen am bestenform Training teilnehmen, das Sportwissenschaftler der TU München entwickelt haben. Die Effekte werden derzeit in einer der größten wissenschaftlichen Studien ihrer Art weltweit ausgewertet.

Neben Bewegung ist gesunde Ernährung ein Schlüssel, um den Blutdruck im Griff zu halten. Ein entscheidender Punkt: Essen Sie möglichst wenig Salz! Es gelangt in die Blutbahn und bindet Wasser. Dadurch steigt das Blutvolumen und als Folge der Blutdruck. Viel Salz steckt in Wurst, Käse und Brot. Man sollte öfter mal darauf verzichten. Fotos: Götzfried, Panther



Professor Martin Halle
Präventionsmediziner, Sportkardiologe und Chefarzt im Uniklinikum rechts der Isar

MÜNCHNER Straßennamen

Tulbeckstraße

Die Straße in der Schwanthalerhöhe ist seit dem Jahr 1878 nach der Münchner Patrizierfamilie Tulbeck benannt.

Schon gewusst?

Was versteht man unter Nimbus?



Als Nimbus bezeichnet man den Heiligenschein. Vor allem wird der Begriff für Darstellungen in der bildenden Kunst gebraucht. Im Alltag verwendet man das Wort aber meist für hohes Ansehen einer Person.

Namenstag

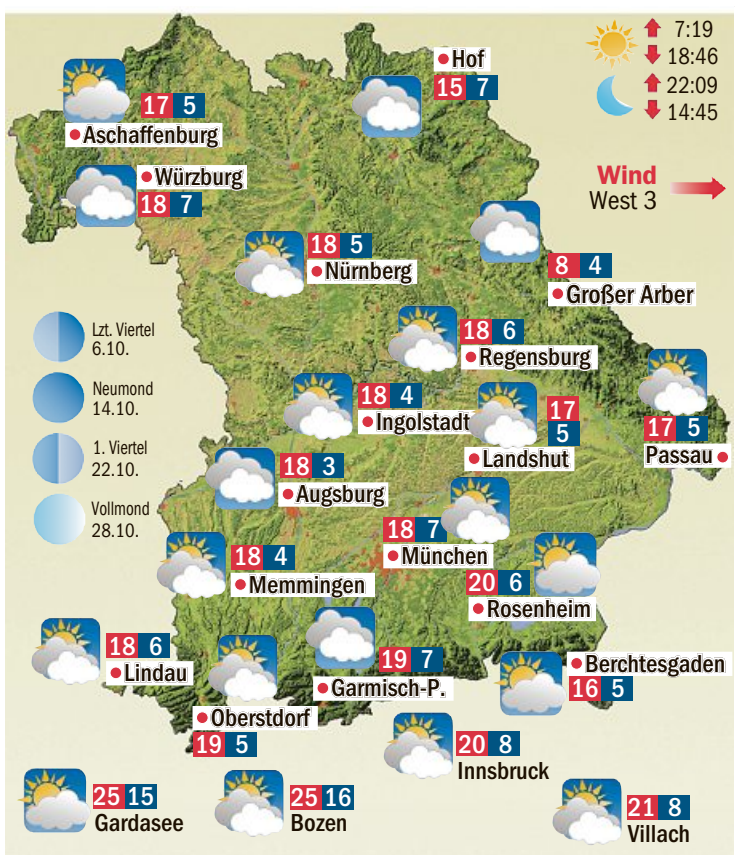
Attila

Der Name stammt von Attila, dem Herrscher der Hunnen Mitte des 5. Jahrhunderts. Er leitet sich vom westgotischen attā („Vater“) ab.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort a). Thomas Mann bekam den Nobelpreis 1929, Hermann Hesse 1946 und Heinrich Böll 1972.

Länger Sonne, aber auch einige Wolken



Südbayern

Heute wird neben einigen Wolken im Süden auch mal längere Zeit Sonnenschein erwartet. Maximal 16 bis 20 Grad. Es weht ein schwacher bis mäßiger Westwind. Nachts aufgelockert bis gering bewölkt, lokal Nebel.

Nordbayern

Heute gibt es neben einigen Wolken zeitweise Sonne. Schwacher bis mäßiger, nördlich der Donau auffrischer Westwind. 15 bis 18 Grad.

Bergwetter

Der heutige Tag bringt im Süden noch ein paar Restwolken, die aber meist im Laufe des Vormittags auflockern. Die Sichten sind bis ins Hochgebirge gut. Sonst meist sonniges Wetter. In 2000 m um 10 Grad.

Weitere Aussichten

Morgen Sonne und Wolken, am freundlichsten im Süden. Samstag häufig Sonne, gebietsweise Wolken.

Bauernregel

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

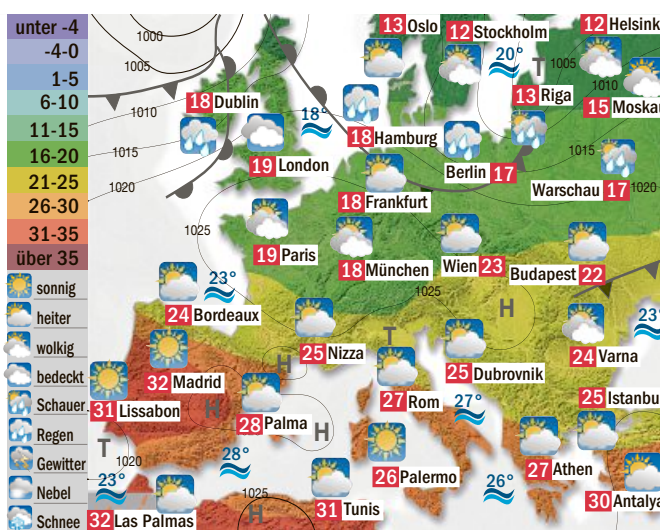
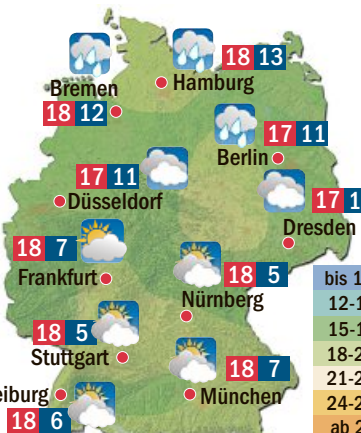
Münchener Rekorde am 5.10. in München
Tag Maximum 28,2° (2004) Nacht Maximum 12,6° (1909)
Tag Minimum 28,2° (2004) Nacht Minimum 4,1° (1912) -2,4° (1912)

Biowetter

Das Wohlbefinden wird nicht ungünstig beeinflusst, die Stimmung ist meist ausgeglichen.

Pollenflug

Zurzeit besteht nur noch eine sehr schwache allergene Belastung durch den Flug von Gräserpollen.



Reisewetter

Alpensüdseite: Es wird häufig heiter bei 24 bis 26 Grad.

Österreich, Schweiz: Heiter bis wolkig, es bleibt trocken, Temperaturen 17 bis 23 Grad.

Italien, Malta: Meist ist es sonnig, auf Malta wird es heiter, Temperaturen 24 bis 28 Grad.

Spanien, Portugal: Freundlich mit viel Sonnenschein und niederschlagsfrei, 23 bis 31 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter bis sonnig, dabei bleibt es trocken, 25 bis 32 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Wolken und Sonne, 16 bis 18 Grad.

Slowenien, Kroatien: Meist heiter bei 20 bis 25 Grad.

Südfrankreich: Sonnig, oft auch heiter, 24 bis 25 Grad.

Israel, Ägypten: Sonnig oder wolkig und niederschlagsfrei, 30 bis 39 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es heiter, Tageshöchstwert um 28 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es wird leicht bewölkt und trocken 29 bis 34 Grad.

Tunesien, Marokko: Heiter, teils wolkenlos bei Höchstwerten vor 28 bis 39 Grad.

Nullgradgrenze: 3400 m
Schneefallgrenze: 2800 m



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt
Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.)
Produktion: Armin Geiler
Kultur & TV: Michael Seiler
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 Manner
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 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