

Horoskop

**Widder 21.–31.3.** Sie warten, dass man auf Sie zukommt. Woher nehmen Sie diese untypische Haltung? **1.–10.4.** Verfolgen Sie die Ziele, die Sie sich gesteckt haben, auch weiterhin so konsequent. **11.–20.4.** Der Tag ist gut geeignet für Veränderungen!  
**Stier 21.–30.4.** Zeit für außergewöhnliche und positive Entdeckungen! Möglich, dass Sie staunen werden. **1.–10.5.** Ändern Sie die Richtung ein wenig. Dann kommen Sie auch an Ihr Ziel. **11.–20.5.** Das fremde Metier scheint Ihnen ja zu liegen.  
**Zwillinge 21.–31.5.** Sie konzentrieren sich jetzt auf das Wesentliche. Dies dürfte seine Wirkung nicht verfehlen. **1.–11.6.** Licht am Ende des Tunnels! Die negative Zeit haben Sie nun überstanden. **12.–21.6.** Haben Sie bitte Geduld mit einem Mitmenschen.  
**Krebs 22.6.–1.7.** Allgemeine Verunsicherung! Wiederholen Sie einen Versuch, sonst wird die Sache kaum weitergehen. **2.–12.7.** An gewissen Scherereien sind Sie völlig schuldlos. **13.–22.7.** Nehmen Sie eine Äußerung ja nicht persönlich!  
**Löwe 23.7.–2.8.** Missverständnisse und Pannen? Davor brauchen Sie an diesem Tag keine Angst zu haben! **3.–12.8.** Was Sie geplant haben, erscheint jetzt mehr und mehr in die Tat umgesetzt zu werden. **13.–23.8.** Eine Entwicklung akzeptieren!  
**Jungfrau 24.8.–2.9.** Es gibt jetzt eine hübsche Lösung für das Problem, das Sie seit einiger Zeit beschäftigt. **3.–12.9.** Was Ihnen zunächst verwirrend vorkommt, beherrschen Sie bald im Schlaf. **13.–23.9.** Es sollte Sie nicht kümmern, was andere denken!  
**Waage 24.9.–3.10.** Ein Wechsel würde Ihnen einige Vorteile bringen. Überlegen Sie es sich einmal. **4.–13.10.** Ein Vorstoß wäre verfrüht und käme gerade jetzt zu einem weniger günstigen Zeitpunkt. **14.–23.10.** Dieses Spiel gefällt Ihnen prima!  
**Skorpion 24.10.–2.11.** Sie brauchen es nur zuzulassen, und ein Stück aus Ihrer Traumwelt wird zur Wirklichkeit. **3.–12.11.** Gehen Sie heute mit offenen Augen und Ohren durch die Welt. **13.–22.11.** Von Unkenrufen der anderen bloß nicht verunsichern lassen!  
**Schütze 23.11.–2.12.** Ihnen wird derzeit viel aufgebürdet. Zum Glück sehen Sie es aber positiv. **3.–12.12.** Wie es aussieht, haben Sie allerbeste Chancen, auf einen begehrten Posten aufzurücken! **13.–21.12.** Über eine Sache beginnt nun Gras zu wachsen.  
**Steinbock 22.–31.12.** Sie lassen einen Freund nicht hängen, und das wird jener schon in Kürze honorieren. **1.–10.1.** Investieren Sie Ihre Energie nur in das richtige Projekt. **11.–20.1.** Ausgezeichnet! Sie können zeigen, was wirklich in Ihnen steckt.  
**Wassermann 21.–30.1.** Eine Absage bedauern Sie. Hätten Sie nicht abgesagt, wäre die Reue noch größer gewesen! **31.1.–9.2.** Es nützt nichts, den Zustand zu kritisieren. Dadurch ändert sich nichts. **10.–19.2.** Lassen Sie sich nicht lange um Hilfe bitten.  
**Fische 20.–28.(29)2.** Ihr derzeitiger Drang nach Veränderung könnte für ein Wechselbad Ihrer Gefühle sorgen. **1.–10.3.** Möglicherweise geht Ihre Fantasie wieder mit Ihnen durch! **11.–20.3.** Sie wissen, was Sie wollen. Nicht jeder kann das sagen.



Leserfoto

Verschlaufpause

„Gestern war es wieder rappellvoll auf der Wiesn. Da bietet sich eine kleine Verschlaufpause unterhalb der Bavaria an“, schreibt uns Elvira Bessert. „Genau wie ich, genießen die Madl und Bubn vor mir den traumhaften Blick über die Wiesn. Weiß-blauer Himmel, was will man mehr? Da hat sie recht. Und wünscht uns und allen Fans noch eine schöne und friedliche Rest-Wiesn! Danke.“



Elvira Bessert, München

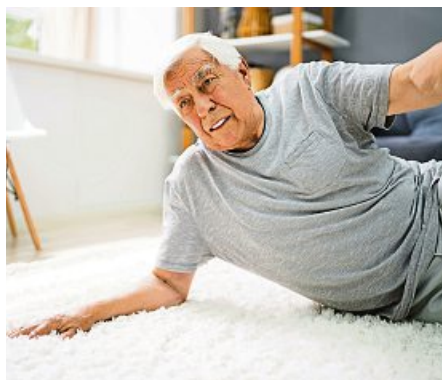
» Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnapsschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

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

So beugen Senioren bösen Stürzen vor

Gerade erst hat es Sophia Loren erwischt. Die 89-jährige Filmdiva brach sich bei einem Sturz die Hüfte, wurde bereits operiert. Solche Unfälle sind auch für viele andere hochbetagte Senioren eine große Gefahr, weiß Prof. Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar. Hier erklärt der Präventionsmediziner, wie sich ältere Menschen gegen Stürze wappnen können.



Jeder dritte Senior in Deutschland stürzt einmal im Jahr – oft mit bösen Folgen: Etwa 120 000 Betroffene brechen sich bei ihrem Unfall den Oberarmknochen und müssen in vielen Fällen operiert werden, mitunter bekommen sie bei dem Eingriff ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt. „Nach solchen Stürzen sinkt die Lebensqualität oft dramatisch“, weiß Profes-

sor Martin Halle vom Klinikum rechts der Isar der TU München. „Mitunter benötigen die Senioren nach ihrem verhängnisvollen Sturz Pflege. Zu den körperlichen Problemen kommen dann oft auch noch psychische. Die Senioren sind verunsichert und ziehen sich immer weiter zurück.“ Um schweren Stürzen vorzubeugen, rät der erfahrene Präventionsmediziner zu re-

gelmäßigem Training. „Wer sich zu wenig bewegt, wird früher gebrechlich“, erklärt Halle den medizinischen Hintergrund: „Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur und die Knochen werden poröser.“ Doch dagegen kann jeder selbst etwas unternehmen. „Durch Krafttraining lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur

stärken. Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen. Um Stürzen im Alter vorzubeugen, ist es wichtig, auch die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren – mit einer guten Koordination können Sie sich zum Beispiel bei einem Sturz besser abfangen. Aber auch die Ausdauer sollte nicht vergessen werden: Bewegungsmangel im Alter ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt

die Gefäße wieder elastischer werden und bremst den Entzündungs- und Alterungsprozess. Insofern kann ich jeden nur ermuntern: Bewegen Sie sich, so oft es geht!“

Dass regelmäßiges Training auch hochbetagten Menschen viel Freude bereiten kann, hat sich jüngst in über 20 oberbayerischen Senioreneinrichtungen herauskristallisiert. Darin nahmen mehr als 400 Senioren am sogenannten bestform-Programm teil – einem speziellen Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining, das von Sportwissenschaftlern der TU München betreut wird. In einer der größten Studien ihrer Art weltweit wertet das Expertenteam gerade aus, wie die Teilnehmer davon profitiert haben. Auch außerhalb von Betreuungseinrichtungen gilt: „Training ist die beste Medizin im Alter“, sagt Uni-Chefarzt Halle.



Prof. Dr. Martin Halle, Präventionsmediziner, Sportkardiologe und Chefarzt am Uniklinikum rechts der Isar

MÜNCHNER

Straßennamen

Wachterstraße

Die Wachterstraße in Milbertshofen wurde 1937 nach einer Münchner Handwerkerfamilie aus dem 14. Jahrhundert benannt.

Schon gewusst?

Was ist eigentlich ein Prepper?



Prepper sind Menschen, die sich auf Szenarien wie Naturkatastrophen, wirtschaftliche Zusammenbrüche oder gesellschaftliche Unruhen vorbereiten. Prepper legen dabei Wert auf Selbstversorgung und Survivaltechniken.

Namenstag

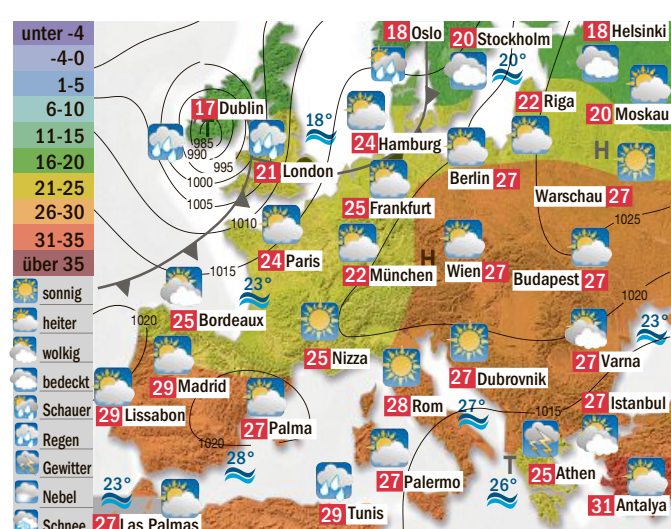
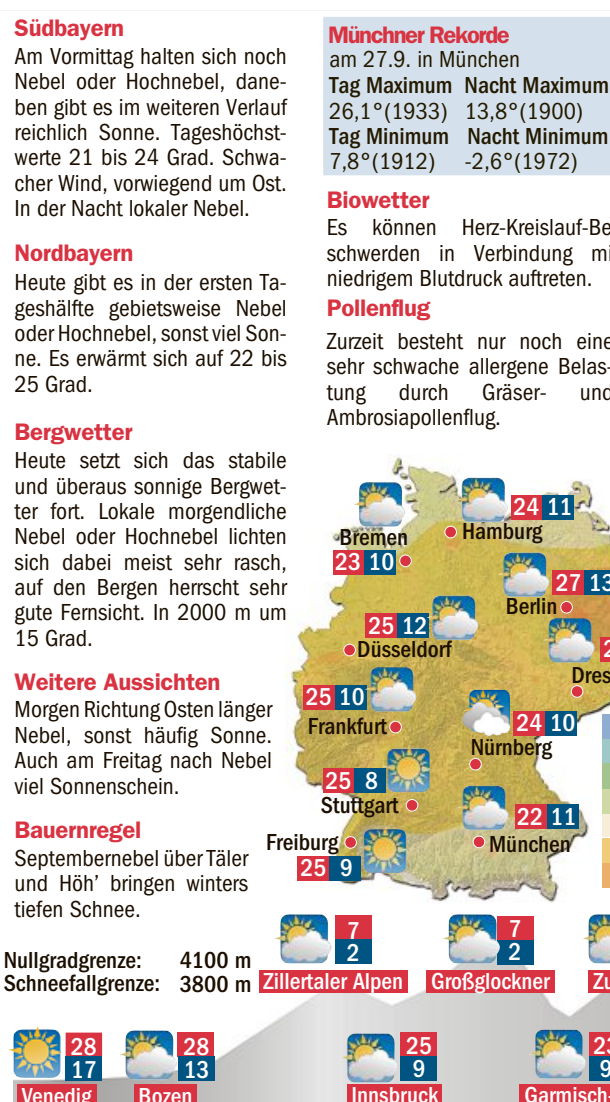
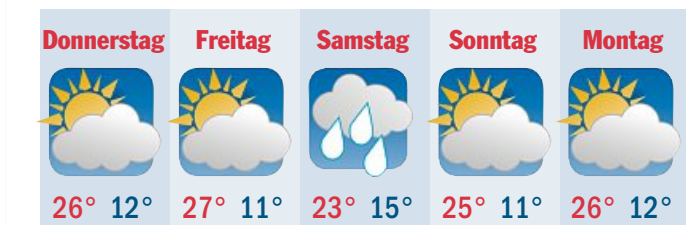
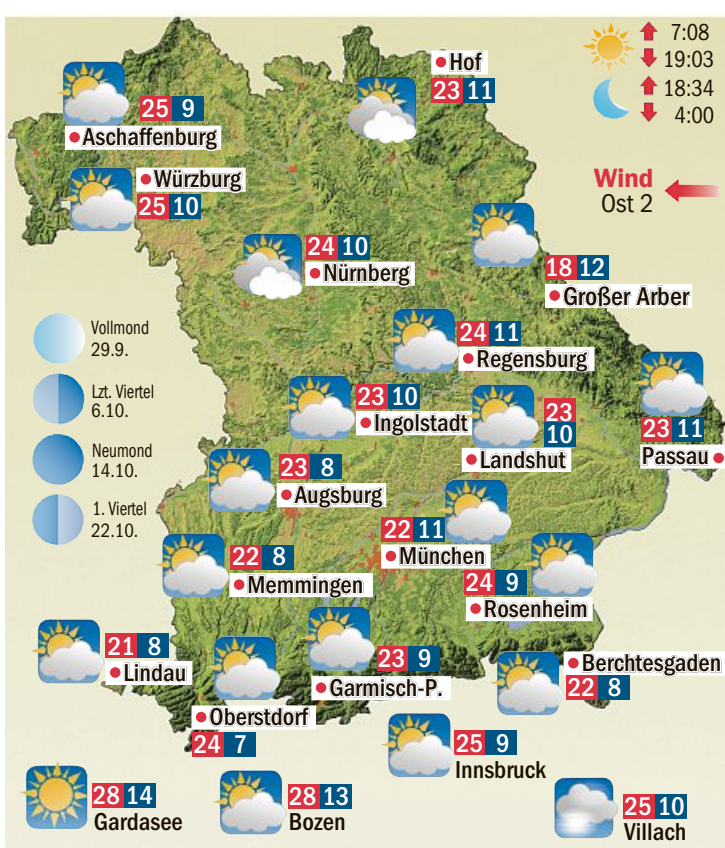
Damian

Damian war Märtyrer. Er und sein Bruder waren Christen. Sie lebten zu Beginn des 4. Jahrhunderts in der Stadt Kyros in der heutigen Türkei.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort c). Winston Churchill erhielt 1953 den Literaturnobelpreis, nicht den Friedensnobelpreis wie die drei anderen Genannten.

Erst Nebel, dann reichlich Sonnenschein



**Reisewetter**  
**Alpensüdsseite:** Es wird meist wolkenlos, 25 bis 28 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Meist heiter oder wolkig, Salzburg Nebel, Werte von 21 bis 27 Grad.  
**Italien, Malta:** Im Norden sonnig, Sizilien und Malta heiter, Temperaturen 26 bis 29 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Freundlich, häufig Sonnenschein, La Coruna wolkig, 24 bis 29 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Es bleibt heiter bis sonnig, Athen Gewitter, 25 bis 33 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Sonne und Wolken, 23 bis 25 Grad.  
**Slowenien, Kroatien:** Überall freundlich, 23 bis 29 Grad.  
**Südfrankreich:** Sonnig, Bordeaux wolkig, bis 25 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Überall wolkenlos und niederschlagsfrei, 32 bis 42 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln wird es heiter, Tageshöchstwerte bis 27 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Es wird nur leicht bewölkt und trocken, bis 30 Grad.  
**Tunesien, Marokko:** Heiter bis wolkig, in Tunis Regen, Maxima 26 bis 30 Grad.

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-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 Redaktionen 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 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