

Horoskop

Widder 21.–31.3. Ihre Zusammenarbeit mit einer Person funktioniert inzwischen völlig reibungslos. **1.–10.4.** Dank Scharfsinn und Weitblick haben Sie die Sache spielend gemeistert. **11.–20.4.** Heute kommt es auf Kleinigkeiten an; wichtiger als zuvor!

Stier 21.–30.4. Eine winzige Krise in der Beziehung lässt sich rasch durch freundliche Worte aus der Welt schaffen. **1.–10.5.** Es herrscht Funkstille. Zwischen Freunden passiert das eben! **11.–20.5.** Sie sind in glänzender Verfassung und zeigen es!

Zwillinge 21.–31.5. Nutzen Sie nur die sich bietenden Gelegenheiten, doch nehmen Sie Rücksicht. **1.–11.6.** Hören Sie auf einen Ratschlag! Er kann Sie vor viel Ärger bewahren. **12.–21.6.** Können Sie stolz auf sich sein? Eindeutig ja! Das war toll. Krebs

22.6.–1.7. Bevor Sie handeln, sollten Sie gründlich nachdenken. Denn: etwas haben Sie übersehen. **2.–12.7.** Neuer Schwung befähigt Sie zu Höchstleistungen; die Ursache ist ja klar! **13.–22.7.** Ihr konzentriertes Vorgehen sichert nun den Erfolg.

Löwe 23.7.–2.8. Ihr Verstand steht bei Ihnen an erster Stelle. Unerwartet meldet sich nun Ihr Bauchgefühl. **3.–12.8.** Wer sich nicht wehrt, der lebt verkehrt. Lassen Sie sich nichts gefallen. **13.–23.8.** In Ihrer Erwartungshaltung sieht mancher kein Problem.

Jungfrau 24.8.–2.9. Fehlerfrei war das zwar wirklich nicht, aber weitaus besser als bei der Konkurrenz. **3.–12.9.** Sie gehen ein bisschen übereifrig ans Werk. Nehmen Sie einen Gang raus! **13.–23.9.** Man hat da einen leicht diktatorischen Unterton konstatiert.

Waage 24.9.–3.10. Möchten Sie es denn wirklich auf eine handfeste Auseinandersetzung ankommen lassen? **4.–13.10.** Wer ganz fest an etwas glaubt, der wird die Erfüllung dessen erleben! **14.–23.10.** Da brauchen Sie ehrlich keine Schuldgefühle zu haben!

Skorpion 24.10.–2.11. Sorgen Sie alsbald mit Ihrem Einfallsreichtum für das Fortkommen dieser Sache! **3.–12.11.** Bewahren Sie sich Ihren Durchblick. Denn die Angelegenheit ist jetzt äußerst kompliziert. **13.–22.11.** Allmählich wird klar, woran Sie jetzt sind!

Schütze 23.11.–2.12. Den zu erwartenden Turbulenzen könnten Sie gelassen entgegensehen. **3.–12.12.** Ein schwieriges Projekt, das Sie planen! Allerdings dürfen Sie auf Hilfen hoffen. **13.–21.12.** Zunächst sollten Sie einfach abwarten; später reagieren Sie.

Steinbock 22.–31.12. Jemand hält seine schützende Hand über Sie; dadurch sind Sie nun unangreifbar. **1.–10.1.** Venus stärkt Ihre Kontaktfreudigkeit. Möglicherweise ergibt sich da etwas! **11.–20.1.** Hatte man Sie vergessen? Das kann, mitunter, passieren.

Wassermann 21.–30.1. Sie zaubern für beide Probleme eine Lösung aus Ihrem Ärmel. Respekt! **31.1.–9.2.** Einem klärenden Gespräch steht nun nichts mehr im Wege. Sie sollten deshalb unbedingt handeln. **10.–19.2.** Ihr Kollege benötigt Ihre Unterstützung.

Fische 20.–28.(29)2. In einer Person scheinen Sie sich geirrt zu haben. Gut, dass dem so war! **1.–10.3.** Natürlich ist Ihnen jene Verpflichtung lästig. Doch was sein muss, das muss halt sein. **11.–20.3.** Wie Sie Ihr Ziel erreichen, das ist im Grunde ganz egal.



Leserfoto

Morgens paradiesisch!

Dass der Pragser See in Südtirol kein Geheimtipp mehr ist, beweisen die Völkerwanderungen um den See am Wochenende. „Da hätte ich auch ein nicht so schönes, eher abschreckendes Bild“, schreibt uns unser Leser Walter Winter. Trotzdem lohnt sich immer ein Besuch, am Besten früh morgens. Allerdings ist es gut zu wissen, dass die Parkplätze in der Hochsaison aktuell nur noch online buchbar sind! Besser ab Toblach per Bus!



» 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-Heysse-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

Seniorin (86) als Fitness-Vorbild

Mehr als 400 hochbetagte Senioren üben derzeit im Rahmen der bestform-Studie regelmäßig an speziellen Trainingsgeräten, um fit und gesund zu bleiben, werden dabei von Wissenschaftlern der TU München wie Veronika Schmid (Foto links) betreut. Ein Vorbild ist Gisela Eichhorn (rechts). Hier verrät die 86-Jährige ihr Erfolgsrezept. F.: Dr. M. Heitkamp, M. Götzfried



„Es ist einfach wichtig, sich immer wieder einen Ruck zu geben, den Puls auf Touren zu bringen“, sagt Gisela Petronella Eichhorn lachend – und macht mit ihren 86 Jahren auch gleich vor, wie es geht. Mit strammen Schritten marschiert sie im Seniorenquartier Pilsensee in Seefeld den Gang entlang, begleitet von Sportwissenschaftlern der TU München. Sie betreuen neben Gisela

Eichhorn Senioren in mehr als 20 Betreuungseinrichtungen in der Region München. Ziel ist es, im Rahmen einer der weltweit größten Studien ihrer Art herauszufinden, wie stark alte Menschen gesundheitlich von regelmäßigem Training an speziellen Fitnessgeräten profitieren. Derzeit laufen die letzten Abschlussuntersuchungen unter anderem mit Ausdauer- und Krafttests.

Auch Gisela Eichhorn hat zwei Mal pro Woche fleißig mitgemacht. Ihr Fazit: „Meine Kondition hat sich verbessert, ich fühle mich einfach besser als vor dem Training. Ich kann wieder längere Strecken gehen, halte einfach im Alltag länger durch. Insgesamt hat auch meine Beweglichkeit etwas zugenommen.“ Für die 86-Jährige ist das Training einer der Schlüssel, um sich

im Alter möglichst viel Selbstständigkeit und damit auch Lebensfreude zu bewahren: „Ich möchte gerne 100 Jahre alt – und dies möglichst gesund. Dafür muss und werde ich etwas tun.“

Das Training bot für die langjährige Münchnerin, die seit eineinhalb Jahren im Seniorenquartier Pilsensee lebt, die Gelegenheit, an ihre frühere Leidenschaft anzuknüpfen. „Ich habe schon immer Sport getrieben, bin gerne geschwommen – auch bei Wettkämpfen. Meine Paradedisziplin war Kraulen.“

Dass sportbegeisterte Senioren auch in ihren Betreuungseinrichtungen trainieren können, hält Professor Martin Halle von der TU München für enorm wichtig. „Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes oder Demenz, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“

Im Alter sei regelmäßiges Training wichtiger denn je, betont der Präventionsmediziner: „Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur, die Knochen werden brüchiger, das Gleichgewichtsgefühl verschlechtert sich. Dadurch erhöht sich die Gefahr von Stürzen mit schweren Verletzungen. Dieses Risiko lässt sich zumindest reduzieren.“



Prof. Dr. Martin Halle
Chefarzt am Uniklinikum rechts der Isar und Initiator der Bestform-Studie für Senioren

MÜNCHNER

Sträßennamen

Fallmerayerstraße

Die Straße in Schwabing-West wurde 1896 nach Jakob Philipp Fallmerayer (1790–1861), Professor für Philologie benannt.

Schon gewusst?

Was ist denn bitte eine Metaebene



Das Substantiv Metaebene (die) bezeichnet eine höhere oder zweite Ebene bzw. Sichtweise, die sich auf eine andere Ebene (die Basis- oder Objektebene) bezieht oder über diese mit einer Interpretation nachdenkt.

Namenstag

Margarete

Der Name Margarete wird vom altgriechischen „margarites“, „Perle“ abgeleitet, was vermutlich persischen Ursprungs ist.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort b). Die Ideen des Orthopäden Schreiber (1754 – 1837) machten ihn zum Namensgeber der Schrebergärten.

Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile

tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arbinger
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, Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heysse-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-Heysse-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).
Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbinger.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München
Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.