

Horoskop

Widder 21.–31.3. Man mag Ihr Problem für nebensächlich halten; für Sie ist es von zentraler Bedeutung. **1.–10.4.** Gewisse Missklänge sollten Sie schlicht überhören. Das erledigt sich von alleine. **11.–20.4.** Planen Sie unbedingt möglichst umsichtig.

Stier 21.–30.4. Ihre seelische Grundstimmung ist stabil. Darauf müssten Sie aufbauen. **1.–10.5.** Die unausgewogene Gefühlslage der vergangenen Tage ist nun endgültig beendet. **11.–20.5.** Form, die Sie nicht hatten, erobern Sie sich heute zurück.

Zwillinge 21.–31.5. Dass man Sie an Ihr Versprechen erinnert, war, im Grunde, schon zu erwarten. **1.–11.6.** Bringen Sie jemanden dazu, sich für Ihre Sache zu interessieren. Es geht! **12.–21.6.** Da wollten Sie zu viel auf einmal. Kann halt passieren.

Krebs 22.6.–1.7. Ein bisschen Raffinesse. Und ein bestehendes Problem ist rasch aus der Welt! **2.–12.7.** Wer zur Gutgläubigkeit neigt, sollte heute gut aufpassen. Jemand arbeitet da mit Tricks. **13.–22.7.** Bekennen Sie sich zu einem Menschen.

Löwe 23.7.–2.8. Nach dem Vergnügen wartet eine schwierige Aufgabe auf Sie. **3.–12.8.** Im Beruf geht fast alles leicht von der Hand. Denkbar ist auch ein Aufstieg auf der Karriereleiter! **13.–23.8.** Jeder kann mal irren. Schwamm drüber.

Jungfrau 24.8.–2.9. Ihr Angebot könnte, für ein Weilchen, durchaus für etwas Wirbel sorgen! **3.–12.9.** Schalten Sie für heute ruhig mal ab. Was zu tun ist, kann auch bis morgen warten. **13.–23.9.** Vieles könnten Sie bewegen, wenn Sie es wirklich wollten!

Waage 24.9.–3.10. Beruflich dürfte nichts mehr schief gehen. Sie haben da hervorragende vorgesorgt. **4.–13.10.** Ihre bisherigen Gefühle werden jetzt, durch die gute Sternkonstellation, noch verstärkt. **14.–23.10.** Bloß einfach mal auf Durchzug schalten.

Skorpion 24.10.–2.11. Tanken Sie neues Selbstbewusstsein durch den heutigen Erfolg. **3.–12.11.** Es wird so sein, dass Ihnen alle Türen offen stehen. Das ist doch eine wunderbare Gelegenheit! **13.–22.11.** In Ihrem Bestreben, gut abzuschließen, liegen Sie richtig.

Schütze 23.11.–2.12. Sie haben es selbst in der Hand! Nur selten waren Ihre Chancen so gut wie heute. **3.–12.12.** In Gesellschaft blühen Sie förmlich auf. Der Grund dafür ist ganz gewiss klar. **13.–21.12.** In ungewohntem Terrain fühlen Sie sich besonders gut.

Steinbock 22.–31.12. Dank geschickter Improvisation ist die Situation von Ihnen entschärft worden. **1.–10.1.** Aus einer zufälligen Begegnung könnte mehr werden als nur ein kleiner Flirt! **11.–20.1.** Es ist für Abwechslung gesorgt; da dürfen Sie wetten.

Wassermann 21.–30.1. Dank Mars stecken Sie voller Energie und voller neuer Pläne. **31.1.–9.2.** Sehen Sie ruhig eine Weile durch die rosarote Brille. Das darf man Ihnen wirklich gönnen! **10.–19.2.** Kann turbulent werden, was Sie planen. Ist jedoch okay.

Fische 20.–28.(29.)2. Hobby und Zerstreuung können Sie ja leider nicht ewig über ein Problem hinwegtäuschen. **1.–10.3.** Gewitterwolken am privaten Horizont ziehen nun endgültig davon. **11.–20.3.** Da ein Gesprächspartner fehlt, kann es nun Probleme geben.



Leserfoto

Baumschutz mal anders

Denkt man an Baumhäuser, stellt man sich Hütten vor, die, wie der Name schon sagt, auf Bäumen errichtet werden. Ein Baumhaus der etwas anderen Art, also quasi genau anders herum, hat unser Leser Wilhelm Vetter kürzlich bei einer Wanderung im Salzburger Land entdeckt und natürlich gleich fotografiert. Sein Fazit: „Hier hat offensichtlich die Natur ausnahmsweise mal einen schützenden Unterschlupf gesucht.“



Wilhelm Vetter, Puchheim

» 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-Heysel-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

Selbstständigkeit im Alter erhalten

Gesund und fit bleiben bis ins hohe Alter, das Leben genießen wie die Senioren auf unserem Foto rechts – wer wünscht sich das nicht! „Man kann selbst einiges dafür tun“, weiß Professor Martin Halle. Sein Team vom Klinikum rechts der Isar betreut gerade Senioren beim Training an speziellen Geräten. Teilnehmer erzählen, wie sie davon profitieren.



Hugo Seckler ist beidenswert fit für sein Alter – mit stolzen 88 Jahren genießt er seine Selbstständigkeit im Alltag. Der gebürtige Münchner kocht und backt noch selbst, radelt regelmäßig mit seinem Ebike, spielt leidenschaftlich gerne Golf. Gerade erst hat er sich ein neues Auto gekauft, das ihm Mobilität und Unabhängigkeit ermöglicht. „Der Schlüssel zur Selbstständig-

keit liegt darin, dass man immer etwas für seine Fitness tut – und zwar auch dann, wenn man gesundheitliche Rückschläge einstecken muss. Solche Rückschläge bleiben im Alter meistens leider nicht aus. Trotzdem darf man sich nicht aufgeben, das wäre der schlimmste Fehler“, erzählt der rüstige 88-Jährige. Bereits in jüngeren Jahren hatte sich Seckler daheim ein kleines

Fitnessstudio eingerichtet – und dieses Angebot nutzte er auch in seinem neuen Zuhause, dem Seniorenquartier Pilsensee. Dort nahm der sportbegeisterte Bewohner zwei Mal wöchentlich am bestform-Training teil. Dieses spezielle Übungsprogramm für Senioren haben Sportwissenschaftler der TU München mit Unterstützung der Beisheim Stiftung entwickelt. Derzeit unter-

sucht das Team von Professor Martin Halle im Rahmen einer großen Studienauswertung, wie die Teilnehmer davon profitiert haben. „Mir hat dieses regelmäßige Training sehr gut getan, der Mix aus Kraft- und Koordinationsübungen zahlt sich im Alltag aus“, berichtet Seckler.

Während Gleichgewichtsübungen helfen, folgenschwere Stürze zu vermeiden, kann Krafttraining den Muskelabbau im Alter bremsen. „Bis zum 80. Geburtstag haben viele nur noch rund 50 Prozent ihrer einstigen

Muskelmasse – und damit ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche“, erklärt Prof. Halle. „Zudem werden die Knochen poröser, und die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtert sich. Um Stürzen möglichst gut vorzubeugen, ist daher ein gezieltes, regelmäßiges Krafttraining unverzichtbar – ergänzt durch Übungen für Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Es stärkt die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur, zudem verbessert es die Muskelkontrolle.“

Diesen Effekt bestätigt auch Anke Walliczek, die diesen Monat 85 Jahre alt wird. „Ich habe mich mein Leben lang regelmäßig bewegt – und gerade im Alter ist es wichtig dranzubleiben. Es lohnt sich, weil man sich sicherer fühlt und Selbstständigkeit erhält“, erzählt die bestform-Teilnehmerin im Seniorenquartier Pilsensee. F.: Panther, Götzfried



Prof. Dr. Martin Halle

Chefärzt am Uniklinikum rechts der Isar und Initiator der Bestform-Studie für Senioren

MÜNCHNER

Straßennamen

Safferlingstraße

Die Straße in Neuhausen wurde 1903 dem Bayerischen Kriegsminister Benignus von Safferling (1825–1899) gewidmet.

Schon gewusst?

Was sind Steppenhexen?



Steppenhexen oder auch Steppenläufer nennt man diese Gestrüppkugeln, die man oft in den Westernfilmen sieht, wenn sie, angetrieben vom Wind, durch verlassene Orte oder über die trockene Prärie rollen.

Namenstag

Alfons

Der Adlige Alfons Maria Liguori studierte Theologie und gründete den Orden der Redemptoristinnen sowie die Kongregation des Allerheiligsten Erlösers.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort d). Der französische Kaiser Napoleon Bonaparte starb 1821 auf der Südatlantik-Insel St. Helena.

Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile

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-Heysel-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-Heysel-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.

