

Horoskop

Widder 21.–31.3. Sie haben jetzt Anlass zur Kritik. Aber wäre es sinnvoll, sie zu äußern? **1.–10.4.** Man setzt Vertrauen in Sie. Sie sind dessen würdig! **11.–20.4.** Ihre Mehrarbeit hält sich in Grenzen. Es hätte schlimmer kommen können! **Stier 21.–30.4.** Beinahe hätte sich ein Fehler wiederholt. Gut, dass Sie aufgepasst hatten! **1.–10.5.** Ihren Zweifeln sollten Sie heute den Laufpass geben. **11.–20.5.** Freuen Sie sich aufs Wiedersehen, das endlich stattfinden wird! **Zwillinge 21.–31.5.** Treffen Sie eine längst anstehende Entscheidung! Die Zeit drängt wirklich etwas. **1.–11.6.** Sie könnten da den Kürzeren ziehen! **12.–21.6.** Verwirrend, was man Ihnen da jetzt vorträgt. Allerdings bloß auf den ersten Blick. **Krebs 22.6.–1.7.** Alles andere, als allein Trübsal zu blasen, wäre heute besser. Ab mit Ihnen, unter Leuten! **2.–12.7.** Inzwischen erhielten Sie ja Rückenwind von höherer Stelle. Ein Glück! **13.–22.7.** Ihre neu gewonnenen Energien sollten Sie nutzen. **Löwe 23.7.–2.8.** Lenken Sie Ihren Blick bitte auch auf die Details. Die dürften Sie interessant finden. **3.–12.8.** Wenn Sie gewisse Vorstellungen beachten, ist es ganz gut. **13.–23.8.** Die Zeit, ein Vorhaben in die Tat umzusetzen, ist gekommen! **Jungfrau 24.8.–2.9.** Geduldig und optimistisch bleiben, bitte! Auch, wenn dies schwerfallen sollte. **3.–12.9.** Mobilisieren Sie heute alle Kräfte für den Endspurt. **13.–23.9.** Dass man beleidigt reagieren könnte, hatten Sie nicht bedacht; eine Entschuldigung wird fällig. **Waage 24.9.–3.10.** Natürlich interessiert man sich ja sehr für die Themen, die Ihnen selbst weniger liegen! **4.–13.10.** Dank eines Impulses von außen dürfte es alsbald turbulenter zugehen bei Ihnen. **14.–23.10.** Halten Sie sich nur an die Abmachung! **Skorpion 24.10.–2.11.** Nicht nur im beruflichen Bereich zählt sich heute Freundlichkeit aus. **3.–12.11.** Man kommt mit Klagen zu Ihnen. Ob berechtigt oder nicht, wird sich noch herausstellen. **11.–26.4.** Wenn Sie das Wichtige vergessen haben, bitte nachholen! **13.–22.11.** Eine Einmischung kommt Ihnen ja eher ungelegen; weisen Sie einfach darauf hin. **Schütze 23.11.–2.12.** Das Thema ist leider aktuell geblieben. Sprechen Sie es daher bitte nochmals an. **3.–12.12.** Ihr Tief ist überwunden. Das meiste sieht jetzt schon viel freundlicher aus! **13.–21.12.** Falls es zu einer Einigung kommt, stehen Sie sehr gut da. **Steinbock 22.–31.12.** Die Nerven verlangen zwar nach Ruhe, aber auf den Trübel möchten Sie nicht verzichten. **1.–10.1.** Sie haben gewonnen! Denn Ihre Kontrahenten sind dabei, ihre Kapitulation zu beschließen. **11.–20.1.** Sie haben sich gründlich vorbereitet. **Wassermann 21.–30.1.** Falscher Stolz hilft da nicht. Bei Unsicherheit einfach einen guten Freund fragen. **31.1.–9.2.** Sie lagen also richtig mit Ihrer Vermutung; gut, dass Sie dabei geblieben waren! **10.–19.2.** Das nun erzielte Ergebnis kann sich sehen lassen. **Fische 20.–28.(29).2.** Und, was ist mit Ihren eigenen Bedürfnissen? Die werden vernachlässigt! **1.–10.3.** Bitte langsam vorbereitende Maßnahmen treffen. **11.–20.3.** Sie marschieren geradewegs in Richtung Glück. Nichts und niemand wird Sie aufhalten.



Leserfoto

Mitbringsel aus Venedig

„Ich bin mein Leben lang eine begeisterte Karnevalistin, habe die fünfte Jahreszeit schon in Köln und Mainz gefeiert“, schreibt uns Elvira Bessert. „Vor einer Woche nun war ich erstmals in Venedig. Ich muss sagen, ich war schock-verliebt! Nicht nur wegen des grandiosen Karnevals, sondern auch von der beeindruckenden Stadt, den charmanten Menschen, den Inseln und Flair.“
Danke für das Mitbringsel.



Elvira Bessert

» Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann das Foto entstand, ein Porträtfoto von Ihnen, Ihre Ad-

resse und IBAN. Bilder per E-Mail an bild@tz.de oder an tz-Fotoredaktion, Paul-Heysel-Str. 2–4, 80336 München. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Training schützt vor Gefahren im Alter

Regelmäßiges Training hilft Senioren dabei, möglichst gesund und fit zu bleiben. Dabei geht es auch darum, sich gegen Alltags-Gefahren zu wappnen. Heute erklärt der Präventionsmediziner Professor Martin Halle von der TU München, wie man mit Bewegung im Alter unter anderem Stürzen, Demenz und Schlaganfällen vorbeugen kann.



Eins gleich vorab: Kein Mensch verlangt von Ihnen, dass Sie Ihre Enkelkinder auf dem Rad überholen oder mit hängender Zunge durch den Wald joggen. Aber es lohnt sich, den inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßig zu trainieren. Das ist die beste Medizin im Alter – und schon vorher, um dem natürlichen Alterungsprozess gezielt entgegenzuwirken.

Der medizinische Hintergrund: Wenn wir nicht gezielt trainieren, dann verlieren wir bis zum 80. Geburtstag etwa 50 Prozent unserer Muskelmasse. Das ist gefährlich, denn Muskeln sind unser Motor, sie stabilisieren unter anderem Gelenke und Wirbelsäule. Noch dazu werden die Knochen poröser. So steigt das Risiko für Stürze mit Verletzungen wie Knochenbrüchen,

Bettlägerigkeit und soziale Isolation massiv an. Vor diesen Gefahren kann man sich besser schützen, wenn man Bewegung in den Alltag integriert. Als Einstieg in ein regelmäßiges Training bieten sich zwei einfache Übungen an: Kniebeugen und der sogenannte Wandsitz. Dabei stellen Sie sich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße soll-

damit zu einer Senkung des Blutdrucks bei.

Für regelmäßiges Training ist man übrigens nie zu alt – und es lässt sich meistens auch trotz krankheitsbedingter Einschränkungen durchziehen. Wie sehr selbst hochbetagte Menschen profitieren, kristallisiert sich derzeit in vielen oberbayerischen Betreuungseinrichtungen heraus. Dort haben über 400 Senioren am speziellen Bstform-Bewegungsprogramm mit Unterstützung der Beisheim Stiftung teilgenommen – und viele von ihnen sind so begeistert davon, dass sie fleißig weitertrainieren. Die Effekte auf die Gesundheit werten Wissenschaftler der TU München derzeit in einer der weltweit größten Studien zu diesem Thema aus. Mein Tipp: Verabreden Sie sich mit Freunden, um sich gemeinsam zu bewegen. Das macht gleich doppelt Spaß!

Fotos: TUM/bestform-Team



Prof. Dr. Martin Halle
Chefarzt präventive Sportmedizin und Sportkardiologe am Uniklinikum rechts der Isar

MÜNCHNER

Straßennamen

Ignaz-Perner-Straße

Die Ignaz-Perner-Straße in Nymphenburg wurde 1926 nach Johann Ignaz Perner (1796–1867), Anwalt und Tierschutzpionier, benannt.

Schon gewusst?

Was ist denn bitte Kintsugi



Kintsugi stammt aus dem Japanischen und heißt „Goldflicken“. Es ist eine alte japanische Kunstform der Reparatur von Keramik, wobei beschädigte Objekte mit Harz und Goldstaub wiederhergestellt werden.

Namenstag

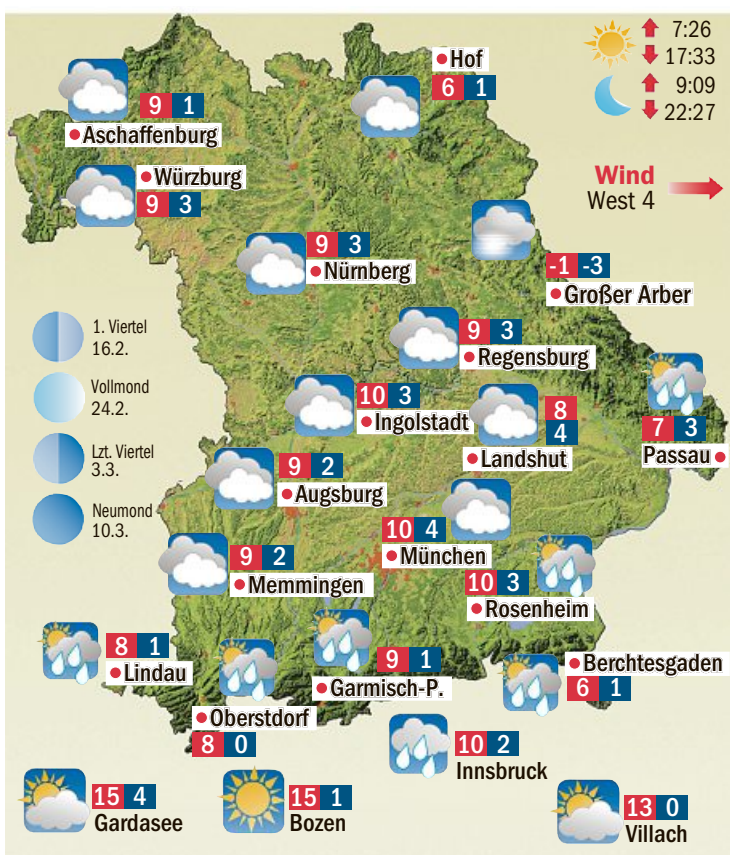
Gisela

Gisela stammt vom alt-hochdeutschen Wort gisal ab. Übersetzt heißt es „Geisel“, „Bürge“ oder „Unterpfecht“.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort a). In Walden/Leben in den Wäldern (1854) beschreibt Henry David Thoreau sein Aussteiger-Leben fern der Zivilisation.

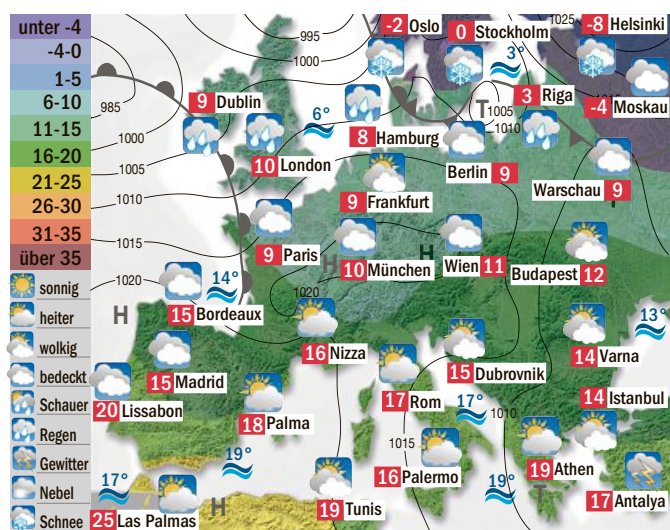
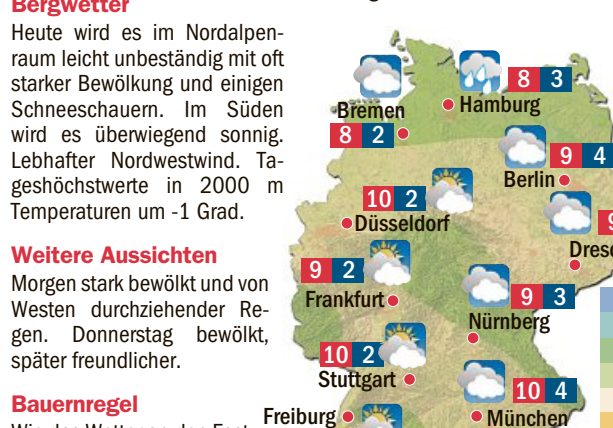
Örtliche Schauer, dann meist trocken



Münchener Rekorde
am 13.2. in München
Tag Maximum 16,7°(1958) Nacht Minimum 6,2°(1998)
Tag Minimum 18,2°(1929) Nacht Minimum -23,3°(1929)

Biowetter
Der Wettereinfluss ist gering, sodass kaum wetterbedingte Beschwerden zu erwarten sind.

Pollenflug
Schwache bis mäßige Belastung durch Haselpollen. Auch der Erlenpollenflug ist schwach bis mäßig.



Reisewetter

Alpensüdseite: Es wird meist freundlich, Werte um 15 Grad.
Österreich, Schweiz: In Österreich oft Regen, Schweiz freundlicher, 9 bis 13 Grad.
Italien, Malta: Es wird heiter bis wolkig, Malta Regenschauer, Werte 14 bis 17 Grad.
Spanien, Portugal: Es wird heiter bis wechselnd wolkig, dabei meist trocken, 15 bis 24 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Heiter, türkische Westküste Schauer, 14 bis 22 Grad.
Benelux, Nordfrankreich: Stark bewölkt, bis 10 Grad.

Slowenien, Kroatien: Regen, teils wolkig, 12 bis 15 Grad.
Südfrankreich: Heiter, Bordeaux bedeckt, 15 bis 16 Grad.
Israel, Ägypten: Es wird überall freundlich, dabei ist es niederschlagsfrei, 24 bis 29 Grad.
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln wird es heiter, die Höchstwerte liegen bei etwa 19 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Es wird heiter, auf Madeira wolkig, Werte 22 bis 27 Grad.
Tunesien, Marokko: Heiter bis wolkig, überwiegend trocken, Temperaturen 19 bis 33 Grad.

Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arlinger
Stellf. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler
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
Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Mennner
Reise: MerkurMedia GmbH, Julitta Ammerschläger
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. 80, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OV + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 40,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt.). Samstag mit tz-Tele-Magazin.
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heysel-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 Werbermarkt