

## Horoskop

**Widder 21.–31.3.** Dank Ihres Charmes räumen Sie eine Meinungsverschiedenheit aus. Und klären eine vertrackte Situation! **1.–10.4.** Ein paar nette Worte dürften schon ausreichen. Versuchen Sie es mal damit. **11.–20.4.** Bitte den Überblick bewahren.

**Stier 21.–30.4.** Stellen Sie Ihren Unternehmungsgeist unter Beweis. Mehr Schwung im Alltag wäre ehrlich prima! **1.–10.5.** Ihre Leidenschaft könnte mit Ihnen durchgehen. Dies wäre das Schlimmste jedoch nicht! **11.–20.5.** Einfach mal viel Dampf ablassen.

**Zwillinge 21.–31.5.** Sie sind noch unsicher, wie Sie reagieren sollen? Dabei ist es wirklich leicht rauszufinden! **1.–11.6.** Dass eine Entschuldigung fällig ist, ist nicht die Frage; die Frage ist bloß, welcher Zeitpunkt passt. **12.–21.6.** Unterstützen Sie Ihren Freund!

**Krebs 22.6.–1.7.** Gehen Sie in Ruhe an die Verwirklichung Ihres Vorhabens heran. Hektik? Schadet bloß. **2.–12.7.** Selbstvertrauen tanken. Denn Selbstvertrauen verleiht Ihnen Flügel. Einfach probieren! **13.–22.7.** Sie haben genügend Zeit für Ihr Hobby!

**Löwe 23.7.–2.8.** War denn alles bloß ein frommer Wunsch? Ihre guten Vorsätze sollten Sie bitte besser einhalten. **3.–12.8.** Ein interessantes Erlebnis hält dieser Tag für Sie bereit. Die Überraschung wird gelingen! **13.–23.8.** Das wird gewiss klappen.

**Jungfrau 24.8.–2.9.** Falls es nun von allen Seiten auf Sie einströmt, dann ist es erlaubt, sich zurückzuziehen und zu streiken. **3.–12.9.** Benutzen Sie, um Pannen zu vermeiden, bitte das bewährte alte System. **13.–23.9.** Die ruhigen Minuten werden selten!

**Waage 24.9.–3.10.** Man weiß es zu schätzen: Sie sind zuverlässig. Und, ein Fehlerchen sieht man Ihnen gern nach. **4.–13.10.** Obwohl Sie bis zu den Ohren in Arbeit stecken, haben Sie noch Zeit für die andern. Bravo! **14.–23.10.** Denken Sie nun mal an sich!

**Skorpion 24.10.–2.11.** Einigkeit besteht lediglich darüber, dass man sich uneinig ist. Ein geregelt Chaos, oder? **3.–12.11.** Das, was Ihnen so verdächtig erschien, ist vollkommen harmlos. Wie sich jetzt herausstellt. **13.–22.11.** Sie versäumen wirklich nicht so viel!

**Schütze 23.11.–2.12.** Arbeiten Sie im aktuellen Fall lieber mit der Konkurrenz zusammen. Es macht sich für alle bezahlt! **3.–12.12.** Man kritisiert Ihre Sorglosigkeit bezüglich der Zukunft. **13.–21.12.** Sorgen Sie für mehr Bewegung, um den Alltagsstress zu entfliehen!

**Steinbock 22.–31.12.** Wieder einmal sollen Sie den Helfer in der Not spielen. Diesmal allerdings sollen Sie im Grunde absagen! **1.–10.1.** Der Wunsch klingt ja romantisch. Oder steckt in Wahrheit etwas anderes dahinter? **11.–20.1.** Möglich scheint manches!

**Wassermann 21.–30.1.** Konzentration auf das Wesentliche fällt Ihnen zurzeit schwerer als gewöhnlich. Dies wird aber nicht von Dauer sein. **31.1.–9.2.** Warten haben Sie glücklicherweise gelernt. Gut Ding will, leider, Weile haben! **10.–19.2.** Interessant, diese Offerte.

**Fische 20.–28.(29).2.** Mit einer formalen Erklärung hatten Sie wohl kaum gerechnet, aber so ist es natürlich viel besser. **1.–10.3.** Es kommt so, wie die Pessimisten prophezeihen. Zum Glück betrifft Sie das jedoch nicht! **11.–20.3.** Vergessen Sie diesen Termin.



Leserfoto

## Kunst mit Wasserfarben

Expressionismus? Impressionismus? Was auch immer – auf jeden Fall war hier die Natur als Malermeister am Werk! Ein Idyll mit Wasserfarben auf der Leinwand der echten Landschaft. „Bei einem Spaziergang am sonnigen letzten Wochenende entdeckte ich diese Malerei im Blütenstaub des Starnberger Sees. Kein Wunder, dass Künstler oft von der Natur inspiriert werden“, schreibt uns Brigitte Baur zu ihrer Einsendung.



Brigitte Baur

» 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 Adresse und

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

## DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

# Bewegung hilft bei Osteoporose

Der menschliche Körper hat über 200 Knochen. Mit den Jahren verlieren sie an Stabilität. Jedes Jahr erkranken fast 900 000 Menschen an Osteoporose – so der Fachbegriff für Knochenschwund. Doch dagegen kann man etwas tun. So hilft unter anderem regelmäßige Bewegung. Hier erklärt der Münchner Präventionsmediziner Professor Martin Halle die Zusammenhänge.



Allein in Deutschland leiden schätzungsweise 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer ab 50 Jahren an Osteoporose, im Seniorenalter ist der Anteil der Patienten besonders hoch, ab 65 Jahren ist sogar jede vierte Frau von Knochenschwund betroffen.

Die Folgen sind vor allem bei älteren Menschen oft schwerwiegend – unter anderem deshalb, weil mit den

Lebensjahren die Gefahr eines Sturzes mit Komplikationen wie Knochenbrüchen kontinuierlich ansteigt. So stürzen statistisch gesehen 28 Prozent der über 65-Jährigen und 34 Prozent der über 85-Jährigen, die zu Hause leben, mindestens einmal im Jahr. Frauen erwischt es häufiger als Männer – was vor dem Hintergrund der höheren Osteoporose-Gefahr doppelt heikel ist. In

fünf bis zehn Prozent der Fälle ziehen sich die Sturzopfer Knochenbrüche, größere Platzwunden oder Kopfverletzungen zu. Deshalb ist es umso wichtiger, sich gegen Osteoporose zu wappnen. Neben der richtigen Ernährung spielt im Kampf gegen Knochenschwund auch Bewegung eine große Rolle. Regelmäßiges Training hilft dabei, Knochen wieder aufzubauen und das Fort-

schreiten der Erkrankung zumindest einzudämmen. Das hat folgenden Hintergrund: Im Körper gibt es zwei Arten von Zellen, die den Knochen auf bzw. abbauen – Osteoblasten und Osteoklasten. Im Alter von etwa 17 Jahren erreicht man das Maximum an Osteoblasten, anschließend nehmen diese guten Zellen ab und die schlechten Osteoklasten zu. Besonders schnell schreitet der Abbau voran, wenn man sich lange gar nicht bewegt. Umgekehrt gilt: Durch Sport kann man gute

Knochenzellen auch wieder aufbauen. Für diesen Prozess braucht der Knochen allerdings einen physikalischen Reiz, beispielsweise durch Krafttraining. Dadurch wird der Knochen praktisch von innen heraus stabilisiert.

Für ein entsprechendes Training ist man übrigens nie zu alt. In Münchner Senioreneinrichtungen halten sich hochbetagte Bewohner mit dem bestform-Programm in Form, das Sportwissenschaftler der TU München mit Unterstützung der Beisheim Stiftung entwickelt haben. Dieses Training ist auch eine wertvolle Investition in die Selbstständigkeit: Wer sich regelmäßig bewegt, beugt nicht nur Osteoporose vor, man steigert auch Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, Schlaganfällen, Herzinfarkten, Diabetes oder Demenz.



Professor Dr. Martin Halle  
Ärztlicher Direktor der Abteilung für präventive Sportmedizin und Sportkardiologie im Uniklinikum rechts der Isar

### MÜNCHNER

#### Straßennamen

#### Hagedornstraße

Die Hagedornstraße in Schwabing-West wurde 1925 nach Friedrich von Hagedorn (1708–1754), Hamburger Rokoko-Dichter, benannt.

#### Schon gewusst?

Was ist denn bitte ein „Nepo-Baby“?



Ein Nepo-Baby ist ein Kind, das in eine wohlhabende oder einflussreiche Familie hineingeboren wird und von Geburt an die Vorteile und Privilegien dieser Familie genießt. Von Nepotismus – Vetternwirtschaft.

#### Namenstag

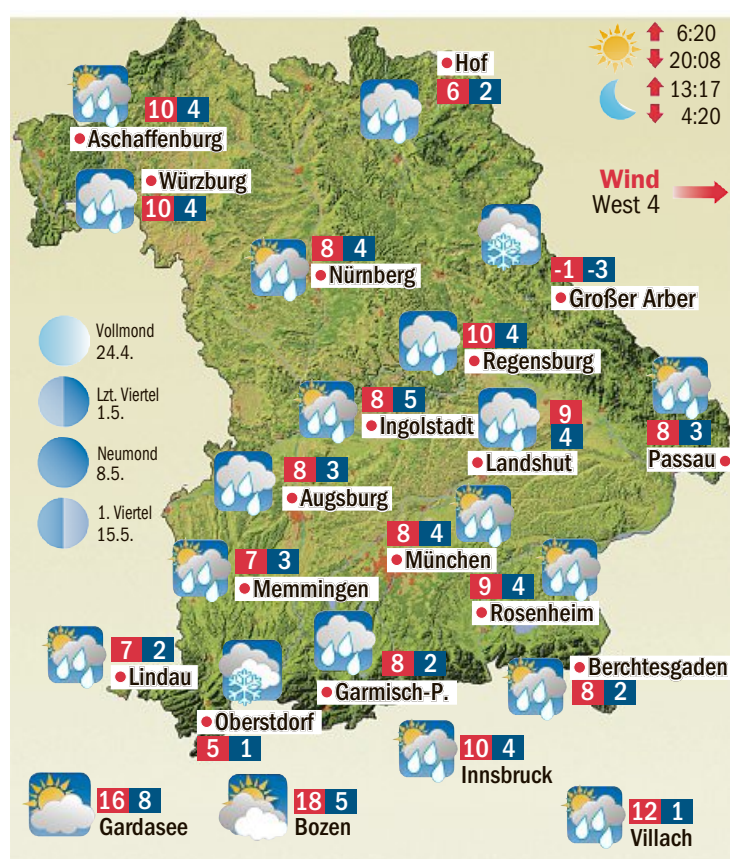
#### Wanda

Wanda war eine Prinzessin im 12. Jahrhundert. Der Name stammt dem Polnischen und bedeutet wohl „vom Stamm der Wandalen“.

#### Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort b). Der Prager Fenstersturz am 23. Mai 1618 gilt als Startschuss für den 30-jährigen Krieg zwischen Katholiken und Protestanten.

## Viele Wolken, wiederholt Niederschläge



#### Südbayern

Heute viele Wolken, verbreitet Regen und Regenschauer, vor allem in der zweiten Tageshälfte auch einzelne Gewitter. In den Bergen teilweise Schnee. Kühle 5 bis 9 Grad. Mäßiger, stark böiger Wind aus Nordwest.

#### Nordbayern

Heute gibt es bei überwiegend starker Bewölkung immer wieder Niederschläge. Nachmittags örtlich auch Gewitter. Werte 6 bis 10 Grad.

#### Bergwetter

Heute ändert sich wenig am winterlich kalten, oft nebelgrauen und unbeständigen Winterwetter entlang der Nord- und Zentralalpen. In den Südalpen ist es freundlicher. In 2000 Metern Werte um -4 Grad.

#### Weitere Aussichten

Morgen meist stark bewölkt, dabei zahlreiche Schauer. Freitag breitet sich im Tagesverlauf Regen aus.

#### Bauernregel

April nass und kalt, wächst das Korn wie ein Wald.

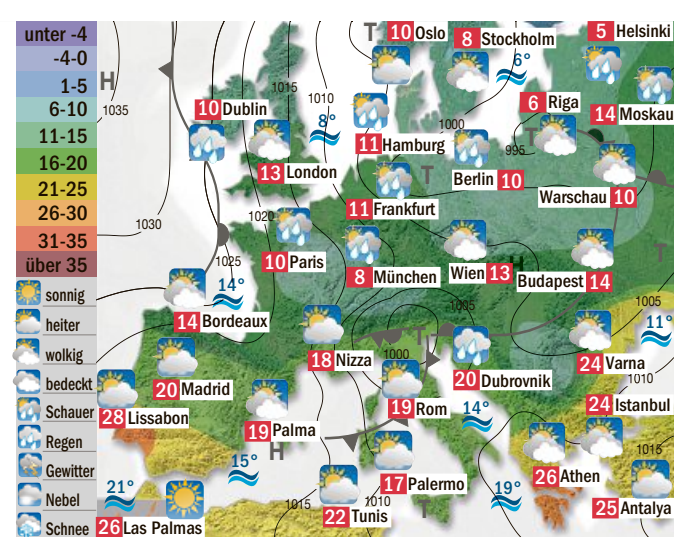
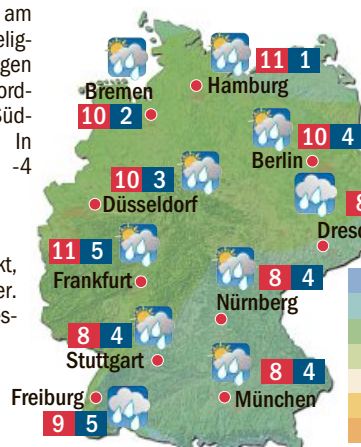
**Münchner Rekorde**  
am 17.4. in München  
Tag Maximum 28,7°(1934) 13,6°(2013)  
Tag Minimum 2,7°(1887) -4,9°(1887)

#### Biowetter

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

#### Pollenflug

Schwache bis mäßige Belastung durch Birken- und höchstens schwache Belastung durch Gräserpollen.



#### Reisewetter

**Alpensüdseite:** Heiter bis wolkg., Werte von 16 bis 20 Grad.

**Österreich, Schweiz:** Verbreitet Regenschauer oder Regen, Tageshöchstwerte 8 bis 13 Grad.

**Italien, Malta:** Heiter bis wolkg., meist niederschlagsfrei, Temperaturen 16 bis 20 Grad.

**Spanien, Portugal:** Verbreitet wird es freundlich und niederschlagsfrei, von 16 bis 28 Grad.

**Griechenland, Türkei, Zypern:** Freundlicher Mix aus Sonne und Wolken, 24 bis 29 Grad.

**Benelux, Nordfrankreich:** Regenschauer, 8 bis 10 Grad.

**Slowenien, Kroatien:** Wolkg., örtlich Regen, 12 bis 21 Grad.

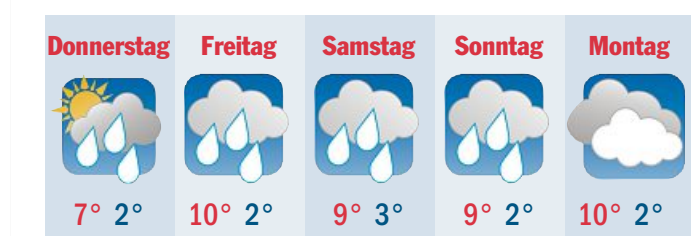
**Südfrankreich:** Heiter, Bordeaux wolkg., 14 bis 18 Grad.

**Israel, Ägypten:** Meist wolkenlos und niederschlagsfrei, Temperaturen 34 bis 37 Grad.

**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln wird es freundlich, Tageshöchstwerte bei 19 bis 20 Grad.

**Madeira, Kanarische Inseln:** Sonnig oder nur leicht bewölkt, trocken, 23 bis 28 Grad.

**Tunesien, Marokko:** Überwiegend freundlich und trocken, Temperaturen 22 bis 27 Grad.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arlinger  
Stellv. 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-Heysse-Str. 2-4, 80336 München  
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann  
Anzeigenpreisliste Nr. 80, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + 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-Heysse-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