

Horoskop

Widder 21.-31.3. Wenn Sie sich auch weiterhin in Ihr Schneckenhaus verkriechen, ist Ihnen nicht geholfen! 1.-10.4. Ein aussichtsreiches Angebot steht an. Prüfen Sie es trotzdem aber auf Herz und Nieren. 11.-20.4. Einiges gerät heute in Bewegung. Stier 21.-30.4. Verwerfen Sie jenen guten Vorschlag bitte nicht, den Sie gefasst hatten. Versuchen Sie, ihn umzusetzen. 1.-10.5. Ein weiteres Problem taucht nun auf. Für Sie sollte es ein Leichtes sein, es zu lösen! 11.-20.5. Eine recht freundliche Geste! Zwillinge 21.-31.5. Eine alte Rechnung wird heute zu Ihren Gunsten beglichen. Fast hätten Sie es schon vergessen. 1.-11.6. Ein Vertrag enthält einige Bedingungen, die noch genauer zu überprüfen wären. 12.-21.6. Bleiben Sie keine Antwort schuldig! Krebs 22.6.-1.7. Geschickt, wie Sie die Angelegenheit organisieren! Und das völlig ohne jede fremde Hilfe. 2.-12.7. Das, was man Ihnen mitteilt, wird Sie nicht weiter erstaunen. Sie hatten sich dies ja bereits gedacht. 13.-22.7. Sie sollten heute genießen! Löwe 23.7.-2.8. Sie sollten gewissen Gerüchten keinen Glauben schenken. 3.-12.8. In finanziellen Angelegenheiten sind Sie etwas leichtsinnig. 13.-23.8. Der von Ihnen erhoffte Aufschwung setzt heute ein! Jungfrau 24.8.-2.9. Dank Ihres augenblicklich vorhandenen Elans können Sie Erstaunliches leisten. Kosmisch ist alles im Lot! 3.-12.9. Eine gute Idee. Jedoch mit der Umsetzung müssen Sie vermutlich noch ein wenig warten. 13.-23.9. Die Chancen sind da! Waage 24.9.-3.10. Machen Sie einen taktischen Rückzieher. Danach könnten Sie einen viel versprechenden, neuen Anlauf nehmen. 4.-13.10. Die Zuversicht ist völlig berechtigt. Mit einem Problem werden Sie fertig! 14.-23.10. Schluss mit Heimlichtueren! Skorpion 24.10.-2.11. Die volle Aufmerksamkeit Ihrer Mitmenschen besitzen Sie nun. Wissen Sie denn, wie es weitergeht? 3.-12.11. Vielleicht muntert es den anderen ja schon auf, ihm bloßzuzuhören. Mal bitte probieren! 13.-22.11. Es war ja versehentlich! Schütze 23.11.-2.12. Teilen Sie jetzt Ihre Kräfte geschickt ein, dann müsste es keinerlei Schwierigkeiten geben. 3.-12.12. Lassen Sie sich von Kritik nur nicht kopfscheu machen! Sie ist nicht gerechtfertigt. 13.-21.12. Sind Ihre Erwartungen zu hoch? Kann sein! Steinbock 22.-31.12. Dank Saturn ist der Tag günstig, um Kontakte zu knüpfen. Geschäftliche als auch private Kontakte. 1.-10.1. Sprechen Sie offen über das, was Sie bedrückt. Jemand ist da, um Ihnen jetzt zu helfen! 11.-20.1. Sie lagten da absolut richtig! Wassermann 21.-30.1. Vertrauen Sie ruhig jenem Mann, den Sie als vorrangig eingestuft hatten. Er kommt Ihnen nun sehr gelegen. 31.1.-9.2. Wie viel man Ihnen zumuten kann, ist erstaunlich. Sie sind wirklich sehr belastbar! 10.-19.2. Haben Sie es übersehen? Fische 20.-28.(29).2. Sie müssen gar nicht in die Ferne schweifen, denn das Glück steht ja genau vor Ihrer Tür! 1.-10.3. Geben Sie sich getrost mal schönen Illusionen hin. Träumen muss erlaubt bleiben! 11.-20.3. Ihre Zweifel waren berechtigt, wie man sieht.



Leserfoto

Allgäuer Büble

Dieses Foto von einer Ballonfahrt mit dem Allgäuer Büble hat uns tz-Leserin Christine Moller geschickt und davon geschwärmt: „Ein unvergessliches Erlebnis! Friede in mir!“ Mit dem Allgäuer Büble ist aber keineswegs ein junger, charmanter Begleiter gemeint, der unsere Leserin so in Verückung geraten ließ, sondern ein Heißluftballon vom Allgäuer Brauhaus, der einen die Welt friedlich und lautlos aus der Vogelperspektive betrachten lässt.



Christine Moller, Westerham

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-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

Sport-Therapie für krebskranke Kinder

Für Kinder und Jugendliche ist Bewegung wichtig für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Doch wie sollten sich Kinder nach einer Krebserkrankung bewegen? „Möglichst genauso viel wie die Gesunden“, empfiehlt PD Dr. Irene Teichert-von Lüttichau, Leitende Oberärztin der KinderhämATOLOGIE und -ONKOLOGIE des Universitätsklinikums rechts der Isar.



bekannt: Ihr Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem auch für Krebs, lässt sich durch mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche senken. „Ein aktiver Lebensstil ist daher auch für junge Überlebende wichtig, um weiteren Erkrankungen vorzubeugen und Spätfolgen der Krebserkrankung und notwendiger Therapien zu mindern“, sagt PD Dr. Teichert-von Lüttichau. Sport fördere zudem die soziale Eingliederung und Teilhabe und tue zudem der Psyche gut.

Schon während der Behandlung sollten Kinder trotz Krebserkrankung aktiv bleiben. „Mit einem angeleiteten, individualisierten Sportprogramm durch eine dafür speziell ausgebildete Person geht das am besten“, erklärt Privatdozentin Dr. Teichert-von Lüttichau. „Ein solches Programm gibt es bei uns in der KinderhämATOLOGIE und -ONKOLOGIE der Klinik und

Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums rechts der Isar, schon seit mehr als sechs Jahren.“ Die sportwissenschaftliche Betreuung endet nicht an der Klinik. „Wir haben auch junge Nachsorge-Patientinnen und -patienten im Blick.“ Denn: „Nach Behandlungsende beginnt eine sensible Phase. Die jungen Menschen kehren in den Alltag

zurück und dabei auch in den Schul-, Vereins- und Freizeitsport“, sagt Dr. rer. medic. Sabine Kesting, Leitende Sportwissenschaftlerin der KinderhämATOLOGIE und -ONKOLOGIE. „Ziel sollte nun sein, das für gesunde Kinder empfohlene Maß an Bewegung zu erreichen – je nach Alter 60 bis 180 Minuten pro Tag. Und: Möglichst wenig sitzen.“ Denn von Erwachsenen ist bereits



PD Dr. Teichert-von Lüttichau, Ldt. Oberärztin der KinderhämATOLOGIE und -ONKOLOGIE der TU München

Fotos: TU München/Frauke Reinhardt; Mauritius Images

MÜNCHNER Straßennamen

Naumannstraße

Diese Straße in der Angerloh wurde 1953 nach dem Ornithologen Johann Friedrich Naumann (1780–1857) benannt.

Schon gewusst?

Seit wann gibt es Jeansstoff?



Bereits im 16. Jh. gab es den strapazierfähigen Baumwollstoff in der südfranzösischen Stadt Nîmes. Den Stoff benannte man nach dem Ort der Produktion „Serge de Nîmes“. Levi Strauss entwickelte daraus im 19. Jh. seine Jeans.

Namenstag

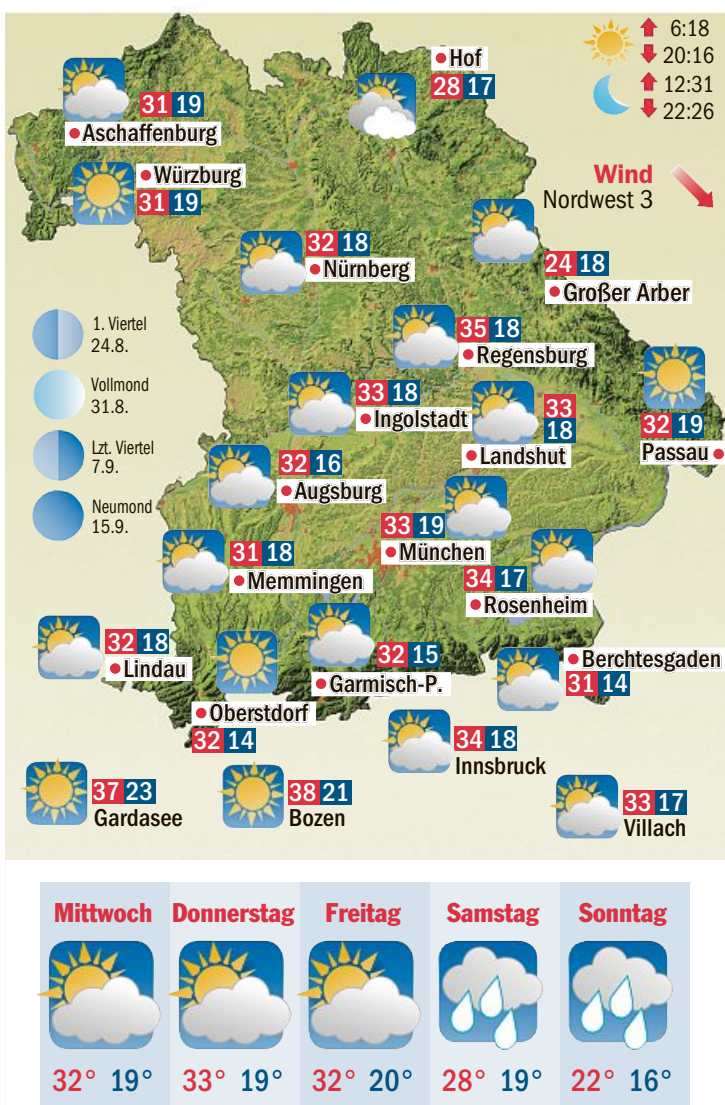
Regina

Heute ist Tag des Fests Maria Reginae. Seit dem Mittelalter wurde die Gottesmutter als „Königin des Himmels“ verehrt.

Lösung von Seite 1

Richtig ist Antwort c). Den Ort Spindeldürr gibt es nicht. Rostig liegt dagegen in Sachsen. Hundeluft und Elend gibt es in Sachsen-Anhalt.

Viel Sonne, später gibt es auch Gewitter



Südbayern Heute gibt es viel Sonnenschein, doch sind ab Nachmittag einzelne Schauer und Gewitter möglich. Tageshöchstwerte 31 bis 34 Grad. Dazu weht meist schwacher Nordwestwind. Nachts Gewitter.

Nordbayern Heute ist es oft sonnig, jedoch gibt es am Nachmittag und Abend insbesondere am Bayerwald Schauer oder Gewitter. 28 bis 35 Grad.

Bergwetter Heute weiter stabiles Hochdruckfeld mit subtropischer Wamluft. Morgens kühl, dann sehr sonnig und wieder heiß. Am späten Nachmittag vor allem am Hauptkamm wieder einige Quellwolken. In 2000 m 22 Grad.

Weitere Aussichten Morgen oft Sonne, im Süden Schauer und Gewitter. Am Donnerstag heiter, teils kräftige Schauer und Gewitter.

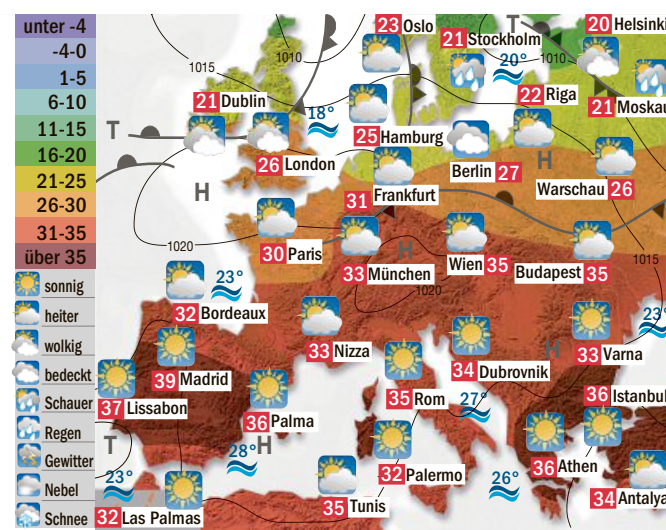
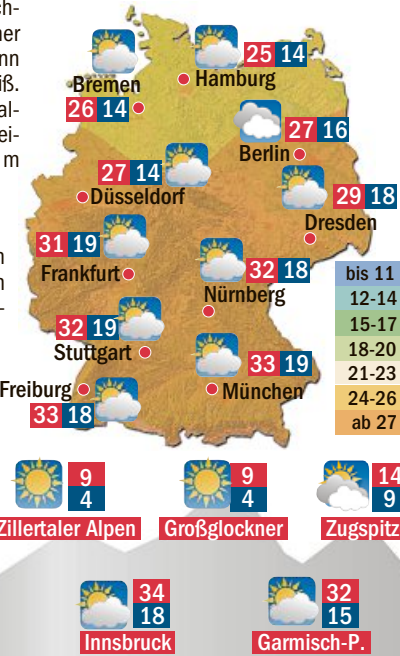
Bauernregel Ein trockener August hat die Leute noch nie arm gemacht, ein nasser schön.

Nullgradgrenze: 4600 m Schneefallgrenze: 4300 m

Münchner Rekorde am 22.8. in München Tag Maximum 33,6°(2011) 20,6°(2011) Nacht Maximum 13,1°(1940) 5,2°(1949)

Biowetter Ungünstiger Wettereinfluss. Bei niedrigem Blutdruck können Kreislaufbeschwerden auftreten.

Pollenflug Es gibt eine schwache bis mäßige allergene Belastung durch den Flug von Beifuß- und Gräserpollen.



Reisewetter Alpensüdseite: Oft sonnig, niederschlagsfrei, 35 bis 38 Grad.

Österreich, Schweiz: Meist ist es freundlich und niederschlagsfrei, von 33 bis 35 Grad.

Italien, Malta: Fast überall wolkenlos, Malta wechselnd wolkgig, Werte 32 bis 37 Grad.

Spanien, Portugal: Nordwestspanien heiter, sonst viel Sonnenschein, von 28 bis 39 Grad.

Griechenland, Türkei, Zypern: Wolkenlos oder heiter und trocken, Maxima 30 bis 38 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Viel Sonnenschein, 24 bis 29 Grad.

Slowenien, Kroatien: Überwiegend sonnig, 26 bis 35 Grad.

Südfrankreich: Meist sonnig oder heiter bei 32 bis 36 Grad.

Israel, Ägypten: Heiter oder wolkenlos, trocken bei Maxima von 32 bis 44 Grad.

Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln viel Sonnenschein, Höchstwerte 33 bis 36 Grad.

Madeira, Kanarische Inseln: Es ist sonnig oder nur leicht bewölkt, 30 bis 33 Grad.

Tunesien, Marokko: Überwiegend freundlich, in Djerba Regen, 31 bis 35 Grad.

tz logo, Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser, Chefredakteur: Sebastian Arlinger, Stellt: Chefredakteur: Florian Benedikt, Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götter (Stellv.), Produktion: Armin Geiler, 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 Redaktions 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