

Horoskop

**Widder 21.–31.3.** Man will Ihnen da etwas unterstellen. Gut ist, dass Sie die Sache nicht ernst nehmen! **1.–10.4.** Ihr Vertrauen wird nicht enttäuscht. **11.–20.4.** Sie sind sich dessen bewusst, was auf Sie zukommt. Aber Sie sind bestens vorbereitet.  
**Stier 21.–30.4.** Die Zeit für einen Besuch sollten Sie erübrigen. Man wartet auf Sie. **1.–10.5.** Beziehen Sie eine Person in Ihr Projekt mit ein. **11.–20.5.** Ihre zwiespältigen Gefühle sind verständlich. Aber die Sache ist ohne jeden Haken!  
**Zwillinge 21.–31.5.** Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht beeinflussen. Von nichts und von niemandem. **1.–11.6.** Seien Sie bitte sparsamer mit den Ausgaben. **12.–21.6.** Ziehen Sie doch mal Bilanz! Sie werden sehen, dass der eingeschlagene Weg richtig ist.  
**Krebs 22.6.–1.7.** Entsorgen Sie Ihren Seelenmüll! Sie bekommen nämlich einen ziemlichen Aufwind. **2.–12.7.** Die erhoffte gute Nachricht trifft ein. **13.–22.7.** Eine Erfahrung macht Sie klüger.  
**Löwe 23.7.–2.8.** Die Bedingungen sind klar. Ihre Entscheidung ist also leicht. **3.–12.8.** Sie könnten noch wesentlich mehr erledigen. **13.–23.8.** Ewig der gleiche Trost ist ein schlechendes Gift. Sorgen Sie doch für mehr Abwechslung!  
**Jungfrau 24.8.–2.9.** Zuverlässigkeit ist eine Ihrer Stärken. Heute wird das ziemlich allen klar. **3.–12.9.** Mit Ihrer Gesundheit sollten Sie nicht spaßen. **13.–23.9.** Nur bei realer Chance sollten Sie eine Bewerbung ganz ernsthaft erwägen.  
**Waage 24.9.–3.10.** Was Sie da in die Wege geleitet haben, verspricht einigen Erfolg. Nur nicht sofort! **4.–13.10.** Behalten Sie die Dinge um sich gut im Auge! **14.–23.10.** Ihre Familie sollte jetzt mal für eine Weile Vorrang vor allem anderen haben.  
**Skorpion 24.10.–2.11.** Allmählich kommen Sie jetzt richtig in Schwung. So klappt vieles wesentlich besser! **3.–12.11.** Weil Sie nach inneren Werten gehen, haben Sie sich einen wertvollen Freundeskreis zugelegt. **13.–22.11.** Ein Problem meistern Sie schnell.  
**Schütze 23.11.–2.12.** Ohne die Hilfe einer bestimmten Person kommen Sie jetzt nicht weiter. **3.–12.12.** Wer sich stets an die Vorschriften hält, der wird wahrscheinlich kaum etwas Falsches tun. **13.–21.12.** Haben Sie die Bitte eines nahestehenden Menschen schon vergessen? Das wäre nicht so gut.  
**Steinbock 22.–31.12.** Ein Freund, der Ihnen wichtig ist, braucht seelischen Beistand. Das wird eine große Aufgabe für Sie sein. **1.–10.1.** Berufliche Vorteile sind heute leicht drin. **11.–20.1.** Nutzen Sie Ihre derzeitige Ruhepause sinnvoll. Danach geht es turbulent zu!  
**Wassermann 21.–30.1.** Es dürfte heute gar nichts schiefgehen. Sie wissen nämlich, wie gewisse Hindernisse gut zu überwinden sind. **31.1.–9.2.** Bitte nicht zu leichtgläubig sein. Das könnte sich heute rächen! **10.–19.2.** Hören Sie nicht auf das Gerede eines Schmeichlers. Er will Sie lediglich in die Irre führen!  
**Fische 20.–28.(29).2.** Es kann nicht schaden, wenn Sie gewisse Menschen im Unklaren lassen. **1.–10.3.** Man sollte mit Ihnen immer rechnen! **11.–20.3.** Sie halten Ihre Weste sauber, auch wenn man in Ihrem Umfeld zu Mitteln greift, die unfair sind.



Leserfoto

Alles gut im Blick

Wie unglaublich fotogen doch so eine Würgeschlange sein kann, wenn das Licht stimmt und ein guter Fotograf an Werk ist. Man sieht nicht einmal die Glasscheibe, die den grünen Baumpython von den Besuchern des Affenhauses im Tierpark Hellabrunn trennt. Während das Reptil ganz ruhig und tiefenentspannt auf seinem Schlafast ruht, hat es dennoch alles gut im Blick – besonders unseren Leser Reiner Borner mit seiner Kamera.



Reiner Borner, München

» 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

Schnelle Hilfe für die trockene Haut

Manchmal hilft eine Salbe, doch häufig kehrt das Problem bald wieder zurück: Trockene und gerötete Hautstellen, die als Striemen und Flecken auftreten und unangenehm jucken, quälen viele Menschen speziell im Herbst und Winter. Wie man trockene Haut von innen und außen wirksam pflegt, erklärt der Münchner Dermatologe Dr. Christoph Liebich.



Ab sieben Grad Celsius und darunter reduziert die Haut im Winter ihre körpereigene Talgproduktion und verschlimmert somit Probleme mit der trockenen Haut. Zudem haben viele Menschen von Geburt an weniger Talgdrüsen und kämpfen so ihr Leben lang mit einer trockeneren Haut. Die Talgdrüsen produzieren unsere körpereigene Fettcreme und sorgen somit für

Schutz und Pflege der Haut. Je älter wir werden, umso mehr geht die körpereigene Pflegeproduktion zurück. Das heißt: Wir müssen nachschmieren. Ein weiteres Phänomen ist die trockene Heizungsluft zur Winterzeit, unter der Patienten mit trockener Haut besonders leiden. Kommt zur Reduzierung der körpereigenen Talgproduktion im Winter dann noch eine Tätigkeit

hinzu, die häufiges Waschen erforderlich macht, wird die Haut ausgelaugt. Darauf reagiert sie mit Rötungen und Juckreiz. Mein Rat: Verwenden Sie immer Dusch- und Badeöl und eine reichhaltige, fette Körpercreme mit Harnstoff (Urea). Duschen Sie nur kurz bei nicht zu hohen Temperaturen von etwa 37 Grad Celsius. Cremen Sie Ihre Haut mehrfach am Tag ein und

tragen Sie eine Fettcreme für die Nacht dick auf.

Zur Hautpflege gehört auch eine gute Ernährung. Trinken Sie reichlich Früchte- und Kräutertee und natürlich Wasser. Essen Sie möglichst regelmäßig fetten Seefisch wie Lachs oder Kabeljau. Auch buntes Obst (insbesondere Beeren) und Gemüse hilft Ihrer Haut, sich zu regenerieren. Beachten Sie, dass auch bestimmte Erkrankungen wie zum Beispiel Leber- oder Nierenprobleme, Zuckerkrankheit (Diabetes),

neurologische Erkrankungen, Parasiten, Tumore, Unverträglichkeiten gegen Medikamente, Allergien und auch ein Bandscheibenvorfall zu Juckreiz führen können. Alternativ könnte auch eine Nesselsucht (Urticaria) vorliegen. Dies wäre dann der Fall, wenn die Striemen leicht erhaben sind – als ob Sie in eine Brennnessel gefasst hätten. Nesselsucht wird mit Tabletten und beruhigenden Cremes behandelt.

Für die Diagnostik steht auch die sogenannte Fokussuche nach einem Entzündungsherd im Körper sowie Untersuchungen beim Internisten, Urologen, Zahnarzt, HNO-Arzt sowie ein Allergietest beim Hautarzt auf dem Plan. Daher ist es so wichtig – gerade wenn die Beschwerden schon länger bestehen – einen Hautfacharzt für die genaue Diagnostik aufzusuchen.



Dr. Christoph Liebich  
Hautarzt in der Praxis Dermazent – Dermatologie im Zentrum, München

Fotos: Shutterstock, privat

MÜNCHNER Straßennamen

Bantingstraße

Die Straße in Giesing wurde 1956 dem Physiologen und Entdecker des Insulins, Sir Frederik Grant-Banting (1891–1941), gewidmet.

Schon gewusst?

Seit wann sind Frauen in der Schweiz wahlberechtigt?



Als eines der letzten europäischen Länder gestand die Schweiz auch ihrer weiblichen Bevölkerung die vollen Bürgerrechte zu. Erst am 16. März 1971 trat das Frauenwahlrecht auf Bundesebene offiziell in Kraft.

Namenstag

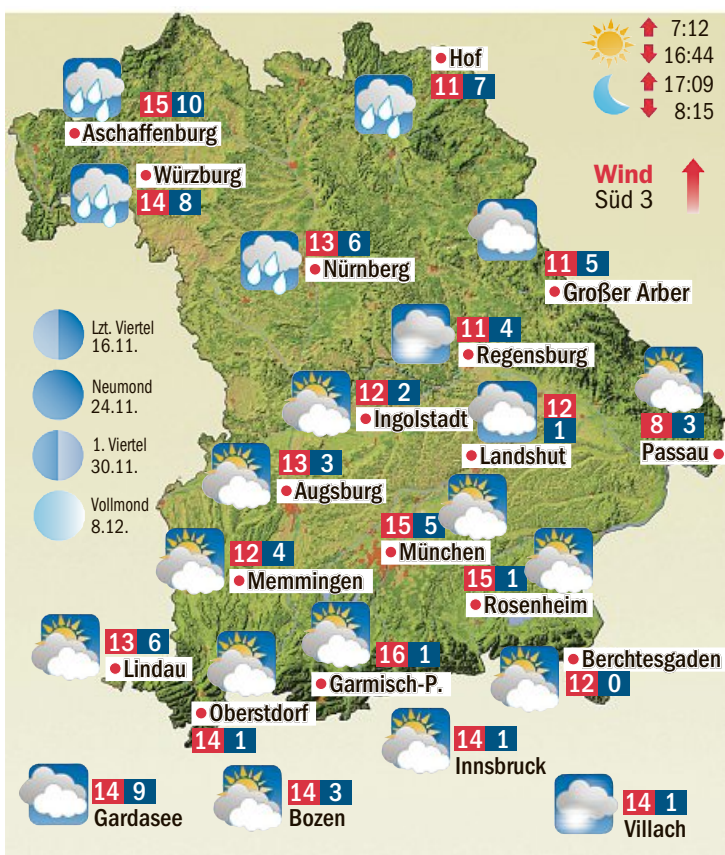
Roland

Unter dem beliebten Benediktinerabt blühte das Kloster Hasnon (Belgien) so auf, dass der Nachwuchs kaum unterzubringen war. † 1084.

Lösung von Seite 1

Richtig ist die Antwort a). Jerry Siegel und Joe Shuster schufen den Comic-Helden Superman, der erstmals 1938 in Action Comics erschien.

Freundlich, dann Wolken, abends Regen



**Münchner Rekorde**  
am 9.11. in München  
Tag Maximum 22,0° (1895) 12,4° (1895)  
Tag Minimum -0,7° (1908) -4,6° (1940)

**Biowetter**  
Erhöhte Leistungsfähigkeit. Bei Bluthochdruck sind jedoch Kreislaufbeschwerden möglich.

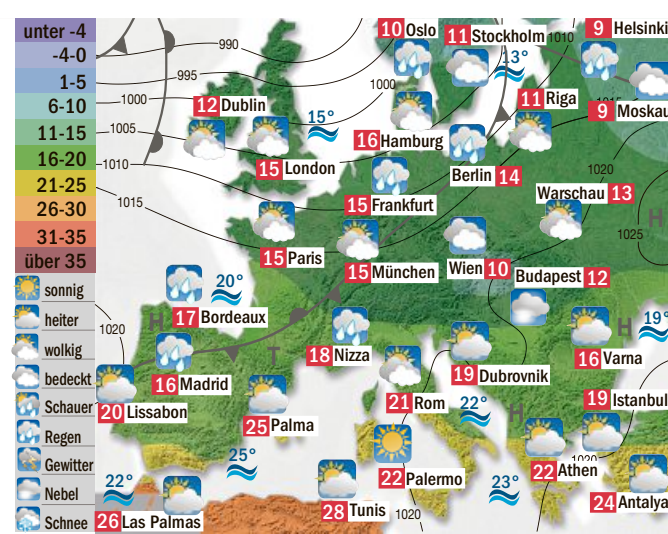
**Autowetter**  
Trotz des milden Wetters sollten Autofahrer das Tempo drosseln. Bei Regen werden die Straßen rutschig. Schlechte Sicht behindert.

**Reisewetter**  
Alpensüdseite: Oft bewölkt, Locarno Regen, bis 15 Grad.  
Österreich, Schweiz: Meist ist es bewölkt, Ostösterreich und Schweiz Regen, 10 bis 15 Grad.  
Italien, Malta: Im Norden ein paar Wolken sonst oft heiter oder wolkenlos, 14 bis 23 Grad.  
Spanien, Portugal: Teils heiter, Nordwestspanien, Lissabon, Madrid Regen, 16 bis 23 Grad.  
Griechenland, Türkei, Zypern: Meist ist es freundlich, niederschlagsfrei, 19 bis 24 Grad.  
Benelux, Nordfrankreich: Regenschauer, 13 bis 15 Grad.

**Wetter**  
Erhöhte Leistungsfähigkeit. Bei Bluthochdruck sind jedoch Kreislaufbeschwerden möglich.

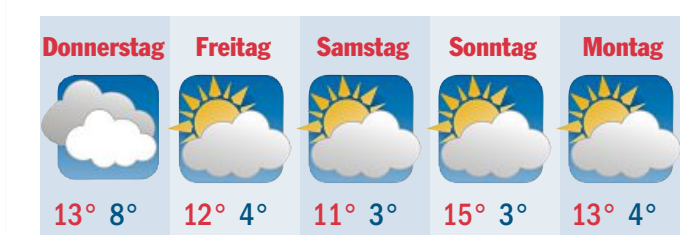
**Autowetter**  
Trotz des milden Wetters sollten Autofahrer das Tempo drosseln. Bei Regen werden die Straßen rutschig. Schlechte Sicht behindert.

**Reisewetter**  
Alpensüdseite: Oft bewölkt, Locarno Regen, bis 15 Grad.  
Österreich, Schweiz: Meist ist es bewölkt, Ostösterreich und Schweiz Regen, 10 bis 15 Grad.  
Italien, Malta: Im Norden ein paar Wolken sonst oft heiter oder wolkenlos, 14 bis 23 Grad.  
Spanien, Portugal: Teils heiter, Nordwestspanien, Lissabon, Madrid Regen, 16 bis 23 Grad.  
Griechenland, Türkei, Zypern: Meist ist es freundlich, niederschlagsfrei, 19 bis 24 Grad.  
Benelux, Nordfrankreich: Regenschauer, 13 bis 15 Grad.



**Reisewetter**  
Alpensüdseite: Oft bewölkt, Locarno Regen, bis 15 Grad.  
Österreich, Schweiz: Meist ist es bewölkt, Ostösterreich und Schweiz Regen, 10 bis 15 Grad.  
Italien, Malta: Im Norden ein paar Wolken sonst oft heiter oder wolkenlos, 14 bis 23 Grad.  
Spanien, Portugal: Teils heiter, Nordwestspanien, Lissabon, Madrid Regen, 16 bis 23 Grad.  
Griechenland, Türkei, Zypern: Meist ist es freundlich, niederschlagsfrei, 19 bis 24 Grad.  
Benelux, Nordfrankreich: Regenschauer, 13 bis 15 Grad.

**Reisewetter**  
Slowenien, Kroatien: Heiter bis wolkig, Werte 16 bis 19 Grad.  
Südfrankreich: Bewölkt und überall Regen, 17 bis 20 Grad.  
Israel, Ägypten: Heiter oder wolkenlos, in Israel Regen, Tageshöchstwerte 23 bis 29 Grad.  
Mallorca, Ibiza: Auf beiden Inseln nur leicht bewölkt bei Tageshöchstwerten um 25 Grad.  
Madeira, Kanarische Inseln: Meist heiter und niederschlagsfrei bei 23 bis 27 Grad.  
Tunesien, Marokko: Meist freundlich mit Sonne, in Tanger Regen, Werte 21 bis 28 Grad.



**tz** Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
Chefredakteur: Sebastian Arlinger  
Stellv. Chefredakteure: Florian Benedikt, Mike Eder  
Verantwortlich: Lokales: Mike Eder, Uli Heichele (Stellv.)  
Produktion Lokales: Armin Geier  
Bayern & Magazin: Stefan Sessler, Katrin Woltsch (Stellv.)  
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: Daniel Schöningh  
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann  
Anzeigenpreisliste Nr. 78,  
Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).  
Abonnementpreis monatlich Euro 36,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher UStL).  
Samstag mit tz-Tele-Magazin.  
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heise-Straße 2-4, 80336 München,  
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen.  
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