

**Horoskop**

**Widder 21.–31.3.** Sie sammeln Erfahrungen, die noch recht lehrreich für Sie sein könnten. **1.–10.4.** Sie sollten ein wenig von Ihrem Gewinn abgeben. Man würde Ihnen dies hoch anrechnen! **11.–20.4.** Sie haben den besten Weg gewählt. Wie Sie sehen!

**Stier 21.–30.4.** Möglicherweise sehen Sie vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Könnte dies so sein? **1.–10.5.** Unterschätzen Sie Ihre Gegenspieler nicht. Das könnte fatal enden. **11.–20.5.** Viele Wege führen nach Rom. Gilt auch hier.

**Zwillinge 21.–31.5.** Diesen komplizierten Sachverhalt sollten Sie einmal genauestens überprüfen. **1.–11.6.** Genießen Sie den heutigen Tag doch ganz bewusst! Dafür wird jeder Verständnis haben. **12.–21.6.** Die Wirkung lässt kaum auf sich warten!

**Krebs 22.6.–1.7.** Eigeninitiative und auch Risikobereitschaft sind heute gefragt! **2.–12.7.** Die Panne ist kein Drama! Sie sind solche Probleme gewohnt. **13.–22.7.** Ihr beruflicher Aufstieg ist möglich. Wenn Sie bereit sind, neue Aufgaben zu übernehmen!

**Löwe 23.7.–2.8.** Schön ist es, gebraucht zu werden; doch lassen Sie sich nicht ausnutzen. **3.–12.8.** Sofern Sie es heute zulassen, könnte ein hübsches Abenteuer auf Sie warten! **13.–23.8.** Ausruhen? Das ist erlaubt. Jedoch alles natürlich zu seiner Zeit!

**Jungfrau 24.8.–2.9.** Durch eine neuerdings entstandene Situation bitte nicht verunsichern lassen. **3.–12.9.** Bitte keinem trauen, der nicht auf Ihrer Seite ist! Das ist gefährlich. **13.–23.9.** Sie legen sich selbst zu viele Zwänge auf. Gehen Sie darum lockerer an die Sache heran.

**Waage 24.9.–3.10.** Von einem undurchsichtigen Zeitgenossen halten Sie sich besser fern! **4.–13.10.** Der vom Gegenspieler begangene Fehler nützt Ihnen gewiss. **14.–23.10.** Sie möchten die Angelegenheit perfekt hinter sich bringen? Sehr schwierig, aber möglich.

**Skorpion 24.10.–2.11.** Der neuesten Anforderung werden Sie ja mit Sicherheit sehr gut gerecht! **3.–12.11.** Das Tempo, das Sie vorlegen, ist vielen zu schnell. **13.–22.11.** Sie sind sich Ihrer Gefühle sicher. Dennoch sollten Sie jedoch nichts überstürzen.

**Schütze 23.11.–2.12.** Durch gute Erfahrungen kann man seinen geistigen Stand nun hervorragend ausweiten. **3.–12.12.** Diese Vorschrift sollte beachtet werden. **13.–21.12.** Es kündigt sich eine günstige Entwicklung an. Bewahren Sie sich unbedingt Ihre Ideen.

**Steinbock 22.–31.12.** Sie erreichen einiges, wenn Sie sich zu höherer Konzentration zwingen können. **1.–10.1.** Ist es so, wie man es Sie glauben machen will? Ist fragwürdig. **11.–20.1.** Amor hat heute auf dem Liebeskarussell einen speziellen Platz für Sie reserviert!

**Wassermann 21.–30.1.** Sie sollten sich verführerischen neuen Ideen nicht gänzlich hingeben. **31.1.–9.2.** Lehnen Sie sich nicht zu sehr gegen eine Beschränkung auf. **10.–19.2.** Sie klammern sich viel zu sehr an ein eher zweifelhaftes Prinzip.

**Fische 20.–28.(29).2.** Dank Ihrer Aufmerksamkeit können Sie heute eine Panne verhindern. **1.–10.3.** Mit Ihrer Idee übertrumpfen Sie heute einen Kontrahenten. **11.–20.3.** Ihre Vitalität macht sich nun auch im Beruf positiv bemerkbar.



Leserfoto

**Echt herzig: Für immer vereint**

„Liebes Team meiner Lieblingszeitung“ (danke, dafür!, die Red.), schreibt uns Robert Brecht. „So viel Liebe gebündelt in zwei Herzen. Das hat mich so fasziniert, dass ich es festhalten musste.“ Entstanden ist dieses echt herzige Foto am 11. Juni am Traunsee, wo die TV-Serie Schlosshotel Orth gedreht wurde. In der es ja auch reichlich um Herz und Schmerz geht... Letzterer ist hier aber außen vor, denn diese Herzen sind wahrlich unzertrennlich.



Robert Brecht

»» 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 die tz-Fotoredaktion, Paul-Heys-Str. 2-4, 80336 München. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE **tz**-RATGEBER heute: **Gesundheit**

**Lipödem: Das Leid der jungen Frauen**

**Warum leiden auffallend oft junge Frauen unter einem Lipödem? Welche Rolle spielt das Alter bei der Entstehung eines Lipödems? Kann auch übermäßiges Essen diese Fettverteilungsstörung auslösen? Und was sind die häufigsten Ursachen? Diese Fragen erklärt Dr. Katrin Lossagk, Fachärztin für Plastische und ästhetische Chirurgie in der Münchner Klinik mednord.**



Dr. Katrin Lossagk  
Ärztin, Leiterin bei Lipocura  
Klinik mednord München

Während Männer praktisch nie von einem Lipödem betroffen sind, leiden viele Frauen erheblich darunter. Zu ihnen gehört auch Maria Posinger (36; Foto), die arbeitsunfähig wurde und stärkste Medikamente nehmen musste, als ihre Krankenkasse die wichtige Operation – eine Liposuktion – nicht zahlen wollte. In den meisten Fällen treten diese Fettverteilungsstörungen nach hormonellen Veränderungen wie etwa in der Pubertät oder während der Schwangerschaft auf. Dr. Katrin Lossagk spezialisierte sich

bereits 2014 auf die Behandlung von Lipödem. Als Prüferin für klinische Studien forscht sie zudem nach den Ursachen dieser Erkrankung und der Aufschlüsselung der Hormonsituation bei den Patientinnen. Neben den körpereigenen Wirkstoffen hat auch die Genetik erheblichen Einfluss auf die Entstehung – doch die genauen Ursachen sind bis heute nicht geklärt. Nachweislich falsch ist die oft geäußerte Vermutung, Lipödem seien das Resultat eines allzu gesegneten Appetits: Fest

steht, dass kein Eigenverschulden durch mangelnde Bewegung oder schlechte Ernährung ursächlich für diese Fettverteilungsstörung ist. Diese Faktoren können aber zur weiteren Verschlechterung der Erkrankung beitragen. Heilbar ist ein Lipödem nach dem heutigen medizinischen Kenntnisstand nicht. Ziel der konservativen Therapie ist es, den Lymphfluss zu verbessern und die Beschwerden zu lindern. Im Mittelpunkt stehen zwei Methoden: Die Kompression verhindert das Einlagern von Was-

ser im Gewebe und unterstützt die Lymphbahnen und Venen beim Abtransport der Lymphflüssigkeit. Die begleitenden Lymphmassagen regen den Lymphfluss an und fördern die Entlastung des Gewebes. Zudem werden durch die sanften, rhythmischen Bewegungen Schwellungen und Ödeme reduziert. Das Schweregefühl und die Schmerzen in den betroffenen Körperregionen nehmen ab. Ist die Fettverteilungsstörung allerdings weit fortgeschritten und das Unterhautgewebe stark verhärtet, bleibt am Ende nur noch die Absaugung der Fettzellen im Bereich der betroffenen Körperareale. Schwimmen bzw. Aquajogging und Aquagymnastik sowie eine kohlenhydratarme Ernährung können Lipödem zwar nicht beseitigen, aber sehr hilfreich sein. Entzündliche Prozesse im Körper lassen sich mit dieser Ernährungsform reduzieren. Das sollte man zuvor mit seinem Arzt abklären.

DOP/FOTOS: MEDNORD; IMAGO

MÜNCHNER

**Straßennamen**

**Gärtnerplatz**

Der Platz in der Isarvorstadt wurde 1863 nach Friedrich von Gärtner (1791–1847), Architekt zahlreicher Münchner Gebäude benannt.

**Schon gewusst?**

Was ist denn eigentlich eine Agglomeration?



Das Hauptwort Agglomeration meint eine Zusammenballung vor allem in der Schweiz. Die Verwendung für Ballungsgebiete oder Kernstädte ist neben der schweizerischen Interpretation auch hier üblich.

**Namenstag**

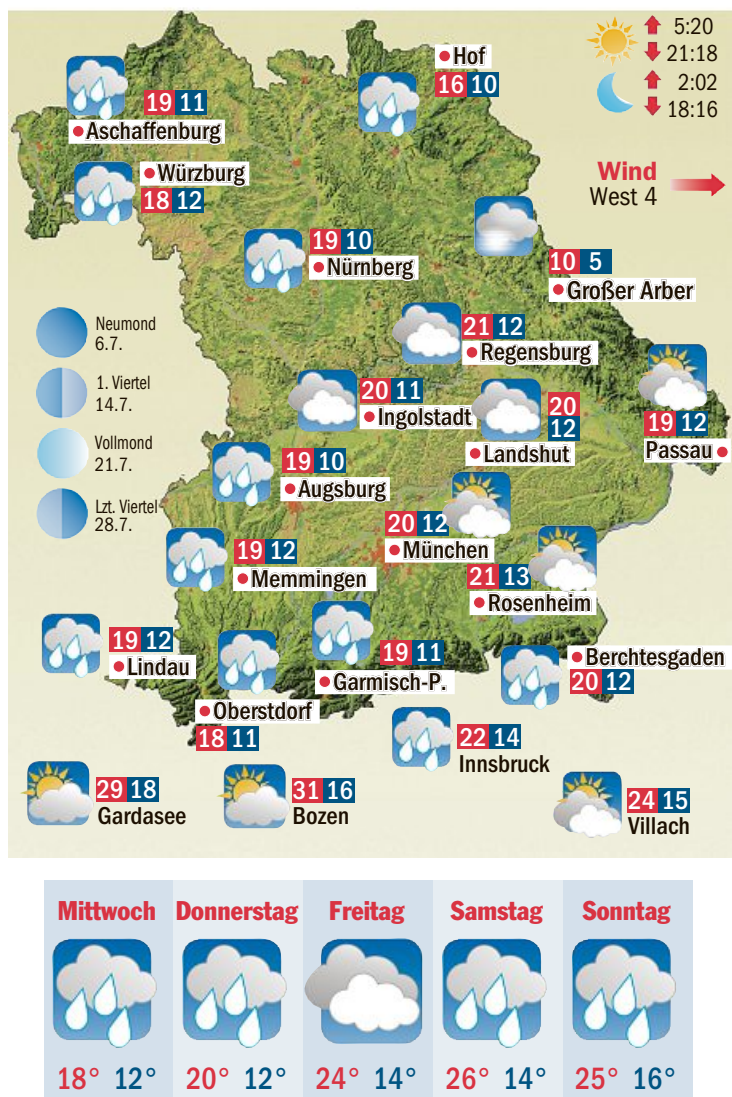
**Jakob**

Jakob bedeutet übersetzt „Gott beschützt“. Jakob hat eine hebräische Herkunft. Im Alten Testament ist Jakob einer der Söhne Isaaks.

**Lösung von Seite 1**

Richtig ist b). Der **Schild-Ehrenpreis** (*Veronica scutellata*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae).

**Etwas Sonne, dann Wolken und Regen**



**Südbayern**  
Heute scheint zwischen Donau und Alpen anfangs etwas Sonne, sonst meist stark bewölkt. Zunächst vereinzelt, am Nachmittag und Abend von Westen wieder verbreitet leichter Regen. Mit 18 bis 21 Grad kühler.

**Nordbayern**  
Der Himmel bleibt heute überwiegend stark bewölkt oder bedeckt. Am Nachmittag und Abend häufig leichter Regen. 16 bis 21 Grad.

**Bergwetter**  
Heute bei kräftigem Nordwestwind im Nordstau wechselnd bewölkt und weitere Regenschauer. Südlich des Alpenhauptkammes am Vormittag freundlich und trocken, später Gewitterschauer. In 2000 m um 8 Grad.

**Weitere Aussichten**  
Morgen stark bewölkt, immer wieder Regen oder Schauer. Am Donnerstag kommt häufiger leichter Regen auf.

**Bauernregel**  
Mariä Heimsuch wird's bestellt, wie's Wetter vierzig Tag' sich hält.

**Nullgradgrenze:** 2800 m  
**Schneefallgrenze:** 2500 m

**Wetterdaten:**  
 Venedig: 28/18  
 Bozen: 31/16  
 Innsbruck: 22/14  
 Garmisch-P.: 19/11  
 Zugspitze: 1/-2  
 Wendelstein: 8/6  
 München: 20/12  
 Ingolstadt: 20/11  
 Nürnberg: 19/10

**Münchner Rekorde**  
am 2.7. in München  
**Tag Maximum** 33,5° (1952)  
**Nacht Maximum** 20,0° (1905)  
**Tag Minimum** 12,1° (1919)  
**Nacht Minimum** 6,4° (1960)

**Biowetter**  
Es besteht günstiger Wettereinfluss. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sind erhöht.

**Pollenflug**  
Es besteht schwache bis mäßige Belastung durch Gräser- und schwache Belastung durch Beifülpollen.



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser  
 Chefredakteur: Sebastian Arbingler  
 Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler

Verantwortlich:  
 München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götterl (Stellv.)  
 Produktion: Armin Geier  
 Kultur & TV: Michael Scheicher  
 Sport: Florian Benedikt, Klaus Heydenreich (Stellv.), Mathias Müller (Stellv.)  
 Gesundheit: Andreas Beez (Chefredakteur)  
 Politik: Klaus Rimpel, Christian Deutschlender  
 Wirtschaft: Corinna Maier  
 Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt  
 Layout: Sebastian Raab  
 Bildredaktion: Stephanie Braunert  
 Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner  
 Leitender Redakteur: Matthias Busch  
 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-Heys-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-Heys-Str. 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).  
 Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbingler, Tobias Hagmann.  
 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