

Horoskop

Widder
21.-31.3. Verlassen Sie sich bitte nicht ausschließlich auf Ihr Glück! **1.-10.4.** Finanziell stehen Sie, seit kurzem, ja ganz gut da. Und das hält weiter an. **11.-20.4.** Eine komplizierte Angelegenheit bringen Sie zu einem glücklichen Ende.
Stier
21.-30.4. Ungewohnt, diese leicht melancholischen Töne! Kennen Sie von Ihnen gar nicht. **1.-10.5.** Die neue Selbstkritik ist heute vielleicht sogar ganz brauchbar! **11.-20.5.** Wenn Ihnen etwas auf der Seele liegt, dann sollten Sie es herauslassen.
Zwillinge
21.-31.5. Bitte, handeln Sie nicht voreilig! Sie könnten sich dadurch Sympathien verschern. **1.-11.6.** Jene Ideen stoßen heute auf großes Interesse. Vielleicht geht es! **12.-21.6.** Bleiben Sie so flexibel wie bisher. Dann wird es schon klappen.
Krebs
22.6.-1.7. Bei genauerem Hinsehen entpuppt sich eine Idee leider als schlichte Utopie. **2.-12.7.** Im Moment befinden Sie sich in einer wirklich kreativen Phase. **13.-22.7.** Den Fehler, den andere gemacht haben, brauchen Sie heute nicht auszubügeln!
Löwe
23.7.-2.8. In Ihren Äußerungen schwingt eine gewisse Skepsis mit. Man hört das heraus. **3.-12.8.** Jemand kann Ihnen wertvolle Hilfestellung geben. Wollen Sie es? **13.-23.8.** Ihr gesundes Rechtsempfinden zeigt Ihnen an, dass dort wohl etwas nicht stimmt.
Jungfrau
24.8.-2.9. Ein neu gestartetes Projekt ist bislang eigentlich schon ganz gut angelaufen. **3.-12.9.** Bitte heute nicht zum Übermaß verleiten lassen! Das könnte schlecht sein. **13.-23.9.** Jene Dinge, die Sie stets von sich wiesen, gewinnen jetzt teilweise an Bedeutung.
Waage
24.9.-3.10. Ein Ende mit Schrecken ist immer noch viel besser als ein Schrecken ohne Ende! **4.-13.10.** Ihr neues Talent macht sich da bemerkbar. **14.-23.10.** Zu einer Beschwerdeführung besteht kein Anlass; bisher lief ja alles glatt.
Skorpion
24.10.-2.11. Sie haben sich einen ehrgeizigen Plan überlegt. Aber er scheint zu gelingen. **3.-12.11.** Tanzen Sie nach der Pfeife anderer Leute? Es scheint wohl so! **13.-22.11.** Ein dramatisch inszenierter Auftritt könnte seine Wirkung verfehlen.
Schütze
23.11.-2.12. Sie könnten zu Kurzschlussreaktionen neigen. Die Schuld daran trägt Jupiter. **3.-12.12.** Ein ärgerliches Missverständnis wird nun ausgeräumt. **13.-21.12.** Mit einer netten Idee machen Sie sich und anderen heute eine schöne Freude.
Steinbock
22.-31.12. Die Kontaktfreudigkeit sorgt für neue, interessante Bekanntschaften. **1.-10.1.** Im Wesentlichen dient dies alles nur Ihrer Produktivität! **11.-20.1.** Dank Ihrer Fähigkeiten schaffen Sie bestimmt auch jenes neu aufgetauchte Problem.
Wassermann
21.-30.1. Sie müssen nicht einverstanden sein; es betrifft Sie ja nur am Rande. **31.1.-9.2.** Sie haben sich viel Zeit gelassen. Jetzt eilt es natürlich! **10.-19.2.** Vermutlich wird sich ab heute alles zum Guten wenden. Nachdrücklich!
Fische
20.-28./29.2. Mit Vehemenz setzen Sie sich gegen Ungerechtigkeit zur Wehr. Mit Erfolg! **1.-10.3.** Ehrgeiz hatte Sie gut vorangebracht. Übertreiben Sie es aber nicht. **11.-20.3.** Schalten Sie, heute, einmal einen Gang zurück. Sie müssen sich ja auch mal entspannen.



Leserfoto

Automobiles Gartentürl

„Ich habe hier ein Bild einer genialen Idee, wie man über eine längere Zeit an sein Lieblings-Auto erinnert wird“, schreibt uns unser Leser Otto Fischer. Gesehen hat er diese sagenhafte Souvenir-Eingangstür an einem Garten im schönen Erpfting bei Landsberg am Lech. „Der Autotyp ist mir leider nicht bekannt“, scherzt unser Einsender weiter. Auf jeden Fall eine super Idee – denn außerdem spart man sich ja die Entsorgungskosten ...



Otto Fischer

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

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: Gesundheit

Wie Nüsse und Käse vor Karies schützen

Wer seine Zähne rundum vor Karies schützen möchte, sollte auf Kleinigkeiten achten. So ist es zum Beispiel nicht so entscheidend, wie viel wir naschen. Viel wichtiger ist, wie oft am Tag wir zu Schokolade oder Gummibärchen greifen. „Neben der Dauer des Zähneputzens spielt auch der Zeitpunkt eine wesentliche Rolle“, erklärt der Kölner Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt.



Wenn schon naschen, dann richtig – nur eben nicht zu oft. So lautet die dentale Maxime gegen Karies. Denn nichts ist schädlicher für die Zähne als ständig Zucker im Mund zu haben, Süßes zu verzehren. Tipp für Naschkatzen: Besser einmal täglich richtig schleimmen statt über den ganzen Tag verteilt Bonbons oder Schokolade zu lutschen. Sonst bleibt dem Speichel kaum

noch Zeit, schädliche Säuren zu neutralisieren. Und das endet über kurz oder lang für die Zähne im Kariesfiasko. Außerdem lässt sich dann die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlene tägliche Höchstgrenze von höchstens 25 Gramm Zucker kaum einhalten. Eine zahnfreundliche Snack-Alternative sind etwa Nüsse. Während sich süße und

salzige Knabberereien vorzugsweise an den Zahnoberflächen absetzen und dort Bakterien binden, bewirken diese gesunden Knabberereien genau das Gegenteil: Kräftiges Kauen von Mandeln oder Walnüssen festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, die den Bakterien den Garaus macht. Zudem enthalten Nüsse wertvolle Mineralien wie Kalzium, Eisen und Magne-

sium, die Zähne und Zahnfleisch gut bekommen.

Ein weiterer zahnfreundlicher Snack ist Käse. Denn Gouda oder Camembert sind ein natürliches Karies-Schutzschild. Der Grund: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab. Das perfekte Getränk dazu: eine Tasse grüner Tee. Neben der wohltuenden Wirkung auf Immunsystem und Kreislauf härten die darin enthaltenen Fluoride den Zahnschmelz und schützen so vor Karies.



Dr. Jochen H. Schmidt
 Master of Science in Oral Implantology and Surgery; Zahnärztlicher Leiter des Carree Dental, Köln

dop./Fotos: Mauritius Images, Carree Dental Köln

MÜNCHNER

Straßennamen

Occamstraße

Die Occamstraße in Schwabing wurde 1891 nach Wilhelm von Occam (1288–1347), mittelalterlicher Philosoph und Theologe, benannt.

Schon gewusst?

Was versteht man unter Koinzidenzen



Koinzidenzen (von lateinisch coincidentia, Zusammentreffen) bedeutet zusammenfallen, übereinstimmen. In der Physik wird der Begriff verwendet, um die Gleichzeitigkeit zweier Messsignale zu beschreiben.

Namenstag

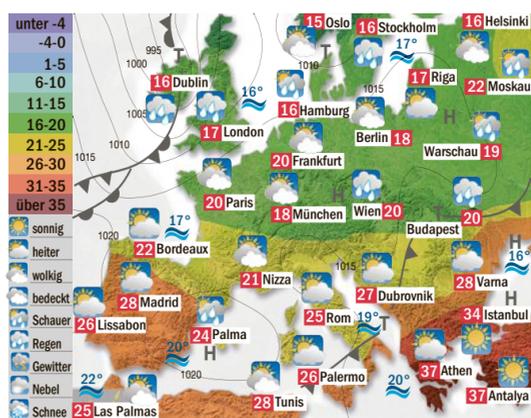
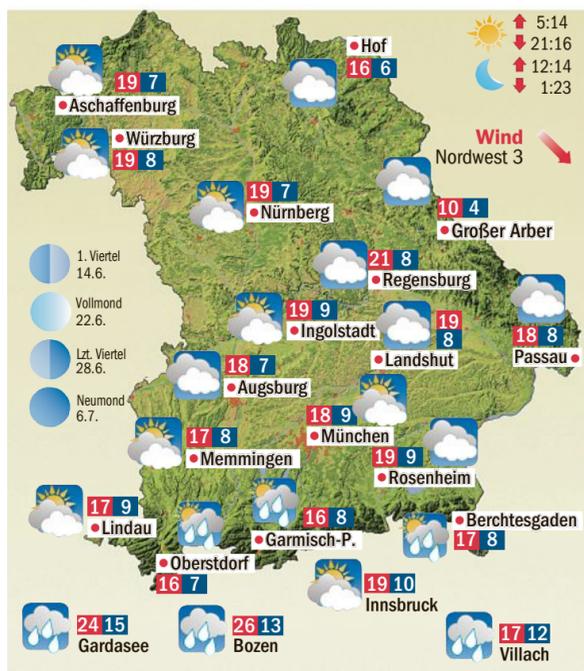
Antonius

Antonius war ursprünglich ein römischer Familienname, verbreitet durch die Verehrung des heiligen Antonius von Padua (13. Jh.).

Lösung von Seite 1

Richtig ist b). Joseph Otto Entres (1804 – 1870) war Münchner Bildhauer und Pionier der Denkmalspflege (Münchner Paulskirche, Schrenck-Altar).

Wolken und etwas Sonne, auch Schauer



Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser

Chefredakteur: Sebastian Arbing

Stellvertretende Chefredakteur: Florian Benedikt, Stefan Sessler

Verantwortlich: München & Bayern: Stefan Sessler, Uli Heichele (Stellv.), Dominik Götterl (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 Menner

Reise: MerkurMedia GmbH, Julitta Ammerschläger

Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552

Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222

Anzeigenfax: 53 06-640/641

Verantwortlich für Anzeigen: Stefan Hampel,

Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG,

Paul-Heys-Str. 2-4, 80336 München

Vertriebsleitung: Tobias Hagmann

Anzeigenpreliste 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-Heys-Str. 2-4,

80336 München,

zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit

nicht anders angegeben).

Geschäftsführer: Daniel Schöningh,

Georg Anastasiadis, Sebastian Arbing.

Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co.

BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München

Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-

Papier verwendet.