

# Ihre Sterne

Für die Woche vom 3. bis 9. März

## Die Jungfrau sollte Klartext sprechen, der Skorpion sich auf das Jetzt besinnen



**WIDDER**  
21.3.–20.4.  
Sie dürfen sich nun freuen – Sie haben einen guten Fang gemacht. Andere

werden Sie darum beneiden. Allerdings sollten Sie es nicht übertreiben. Lassen Sie doch auch einmal anderen den Vortritt. Sie stehen meistens im Mittelpunkt, jetzt möchten andere einmal zeigen, was sie alles können. Treten Sie zurück.



**STIER**  
21.4.–20.5.  
Sie können nicht stets mit dem Kopf durch die Wand. Diese schmerzliche

Erfahrung werden Sie auch in diesen Tagen erneut machen. Wann lernen Sie endlich dazu? Es kommen einige neue Herausforderungen auf Sie zu. Zögern Sie nicht, sondern krepeln Sie lieber die Ärmel hoch, und packen Sie es richtig an!



**ZWILLINGE**  
21.5.–21.6.  
Achten Sie in den nächsten Tagen mehr auf Ihre Ausgaben! Sie waren

in der letzten Zeit zu verschwenderisch. Seien Sie grundsätzlich sparsamer! Ansonsten steht das Glück voll und ganz auf Ihrer Seite. Was Sie auch anpacken: es wird Ihnen grandios gelingen. Erledigen Sie also auch Liegegeblienes.



**KREBS**  
22.6.–22.7.  
Sie sollten jemandem im Auge behalten, der Ihnen nicht so ganz ge-

heuer ist. Ihre Menschenkenntnis und Ihr Gefühl trügen nicht. Ihnen tut der momentane Müßiggang nicht sonderlich gut. Sie faulzen gern und merken gar nicht, dass etwas mehr Engagement und Herausforderung Sie eher zufriedenstellen.



**LÖWE**  
23.7.–23.8.  
Zu gehaltvolles Essen sollten Sie in den kommenden Tagen lieber vermeiden. Denken Sie auch einmal

über eine Fastenkur nach. Wenn eine Person Sie brennend interessiert, dann sollten Sie auch den ersten Schritt wagen und auf sie zugehen. Sie vergeben sich doch nichts dabei. Nur Mut!



**JUNGFRAU**  
24.8.–23.9.  
Drucksen Sie nicht so herum, sondern reden Sie lieber Klartext. Woher

sollen andere denn wissen, was Sie wollen und was nicht? Sie können Ihr Vermögen gegenwärtig gewinnbringend anlegen. Fragen Sie eine Person, die sich mit der Materie auskennt und der Sie auf jeden Fall auch vertrauen können.



**WAAGE**  
24.9.–23.10.  
Es bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als sich mit einer Veränderung

zu arrangieren. Sie können es nun einmal nicht ändern. Gewinnen Sie der Situation Gutes ab. Ein enger Freund hilft Ihnen weiter. Sie merken, dass Sie in verschiedenen Situationen nicht allein agieren müssen. Das gibt ihnen Sicherheit.



**SKORPION**  
24.10.–22.11.  
Sie fiebern einem Ereignis entgegen, das allerdings noch weit in der Zukunft

liegt. Konzentrieren Sie sich doch auf das, was Ihnen die Gegenwart zu bieten hat. Machen Sie eine Sachlage durch unbedachtes Verhalten nicht noch schlimmer, als sie sowieso schon ist. Sie sollten am besten einfach nur abwarten.



**SCHÜTZE**  
23.11.–21.12.  
Sie genießen eine harmonische Zeit mit Ihrem Partner. Eine schwierige

Phase liegt hinter Ihnen. Diese haben Sie sehr gut gemeistert. Bewerten Sie eine Situation keinesfalls ausschließlich auf Grundlage dessen, was Sie vom Hörensagen erfahren haben. Sie sollten besser handfeste Fakten sammeln.



**STEINBOCK**  
22.12.–20.1.  
Liebe macht blind – diese Erfahrung macht momentan auch ein sehr guter

Freund von Ihnen. Gehen Sie behutsam vor, wenn Sie ihn auf den Boden der Tatsachen zurückholen. Seien Sie nicht so selbstkritisch! Sie dürfen sich für Ihre Erfolge auch einmal selbst loben. Es ist viel, was Sie bis jetzt erreicht haben.



**WASSERMANN**  
21.1.–19.2.  
Es sind nur noch wenige Tage bis zu einem spannenden Ereignis. Genießen

Sie die Vorfreude! Prüfen Sie aber auch Ihre Erwartungen, um nicht enttäuscht zu werden. Geduld hat gegenwärtig die oberste Priorität. Das sollten Sie sich wieder und wieder ins Gedächtnis rufen. Sie wissen ja: Gut Ding will Weile haben.



**FISCHE**  
20.2.–20.3.  
Die Anspannung der letzten Tage fällt von Ihnen ab. Es ist gut möglich,

dass Sie nun in ein Loch fallen. Am besten, Sie suchen Zerstreuung. In der Liebe meint es Amor wirklich außerordentlich gut mit Ihnen. Sie sind zu beneiden. Genießen Sie die romantischen und glücklichen Stunden der Zweisamkeit.

Abnehmen mit Nudeln? Klar! Studien haben ergeben, dass Menschen, die täglich Pasta statt anderer Kohlenhydrate essen, ihr Gewicht verringerten



# Appetit auf ein schlank

Der Ernährungsexperte Dr. Michael Handel erklärt, warum Sie ess

Von  
**INNA HEMME**

**Verzichten Sie auf Kohlenhydrate, kaufen fettreduzierte oder zuckerfreie Produkte und haben schon so ziemlich jede Diät probiert? Kein Wunder, dass Sie nicht abnehmen!**

Das behauptet der Ernährungswissenschaftler Dr. Michael Handel. In seinem Ratgeber „Warum Sie essen müssen, um abzunehmen: Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können“ erklärt er, in welche Fallen wir beim Abnehmen tappen. Und warum ein gesunder Appetit uns auf Dauer schlanker macht als Kalorienzählen. Immerhin gelten europaweit mindestens 50 Prozent aller Menschen als übergewichtig. Und ca. 70 Prozent aller Krankheiten sind ernährungsbedingt oder werden durch einen ungesunden Lebensstil verursacht.

„Oft werden wir nur dick, weil uns bestimmte Nahrungsmittel, gute Fette, gesunde Kohlenhydrate oder wichtige Vitamine und Spurenelemente fehlen, weil wir Mahlzeiten ausfallen lassen oder weil wir unseren Körper durch Fasten und Diäten in eine Not-situation treiben“, erklärt der

Wissenschaftler. Seit Jahrzehnten arbeitet Dr. Handel als Ernährungsberater für Unternehmen, Lebensmittelhersteller und Medizintechnik – pendelt zwischen Berlin, China und New York. Das sind seine wichtigsten Erkenntnisse:

### ► Falle 1: Diäten und Fasten

Mehr als 80 Prozent aller Europäer über 30 Jahre haben in den letzten 24 Monaten eine oder mehrere Diäten gemacht. Dr. Handel: „Allerdings gehen wir heute davon aus, dass 80 Prozent aller Diäten keinen langfristigen Erfolg haben. Denn sie aktivieren den Energiesparmodus und fahren den Stoffwechsel herunter. Laut neuesten Erkenntnissen hält dieser Effekt noch ein Jahr lang über die eigentliche Diät hinaus an.“

Ein weiterer Grund, warum man durch Diäten dick wird: Der Körper zapft zwar seine Vorräte an, aber leider die falschen. Meist sind es nicht die Fettablagerungen an Bauch, Hüften und Po, sondern das stoffwechselaktive Muskelgewebe (auch die wichtigen Vitamin- und Mineralstoffdepots werden geleert). **Starke Muskeln sind aber neben dem Gehirn der größte Energiefresser des Körpers. So-**

gar im Ruhezustand verbrauchen sie ordentlich Kalorien. Wenn die Muskeln bei einer Diät abgebaut werden, verlieren wir einen ganz wichtigen Helfer für unser Idealgewicht. **BESSER:** Essen Sie regelmäßig und versetzen Sie Ihren Körper nie in Notsituation! Denn nur, wenn er weiß, dass Nachschub kommt, verbrennt er, was er gerade bekommen hat.

### ► Falle 2: Low Carb (viel Protein, wenig Kohlenhydrate)

Kohlenhydrate sind keine pauschalen Dickmacher. „Wenn wir die richtigen Kohlenhydrate auswählen, helfen sie uns sogar dabei, schlank zu werden. Denn sie halten unseren Insulinspiegel konstant und fördern durch ihre Ballaststoffe den Verdauungsprozess“, erklärt der Experte.

Die aktuellen Studien zeigen, dass sich zu viel Protein sowohl auf das Gewicht als auch auf die Gesundheit negativ auswirken kann. Wer täglich 40 Gramm Kohlenhydrate weniger isst und dafür 20 Gramm Protein mehr, erhöht sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall) um mehr als zehn Prozent.

**BESSER:** Wer dauerhaft schlank und gesund sein will,



# es Leben?

en müssen, um abzunehmen. Und was. Die gute Nachricht: Pasta ist dabei. Viel Pasta

braucht die richtige Mischung an zugeführten Kalorien. Als erste Orientierung sind das: 25 Prozent Proteine, 50 Prozent komplexe Kohlenhydrate und 25 Prozent gesunde Fette. Komplexe Kohlenhydrate machen also den größten Anteil aus! Die stecken vor allem in Vollkorn, Hülsenfrüchten und Gemüse. Die fürs Abnehmen ungünstigen einfachen Kohlenhydrate finden sich u. a. in Weißmehl, Zucker, Süßigkeiten, frittierten und industriell verarbeiteten Produkten. Sie werden ohne Aufwand verdaut, gehen sofort ins Blut und machen schnell wieder hungrig.

**Gute Nachricht für alle Pasta-Fans:** Mehr als 30 Studien ergaben, dass Menschen, die täglich Nudeln (sogar die Nicht-Vollkornvarianten) statt anderer Kohlenhydrate essen, nicht zu-, sondern abnehmen. Und zwar bis zu einem Kilogramm pro Monat! Aber auch Kartoffeln sind besser als ihr Ruf. 100 Gramm gekochte Kartoffeln haben gerade mal 70 Kilokalorien und sind reich an schlank machendem Vitamin C, hochwertigem muskelbildendem Eiweiß, entschlackendem Kalium, Magnesium und Kupfer. Ebenfalls zu empfehlen: Süßkartoffeln, Quinoa, Bohnen, Linsen,

Erbsen, Kichererbsen, Nüsse und Gemüse (sofern nicht in Sahnesoße ertränkt oder in zu viel Öl gebraten).

Auch gutes Eiweiß ist wichtig, denn in der richtigen Menge regt es den Körper an, mehr Sättigungshormone freizusetzen, und schützt die Muskulatur. Aber nicht übertreiben: Maximal 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (bei Sportlern bis zu 1,5 g) am Tag – z. B. Geflügel, mageres Schweinefleisch, Fisch, Eier, Buttermilch, Magerquark, Frischkäse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte.

► **Falle 3: Light-Produkte**

Es sollte einem zu denken geben, dass sich der Verkauf von Light-Produkten in europäischen Supermärkten in den letzten fünf Jahren nahezu verdoppelt hat und im selben Zeitraum der An-

teil Übergewichtiger um acht Prozent stieg. Der Experte erklärt, wie das kommt: „Die Ursache von Übergewicht ist meist nicht zu viel Fett, sondern falsche oder gar fehlende Fette. Da weniger Fett in Lebensmitteln auch weniger Geschmack und Konsistenz bedeutet, müssen die Hersteller Light-Varianten mit Zucker, modifizierter Stärke, Geschmacksverstärkern oder Verdickungsmitteln aufpeppen, damit sie nach etwas schmecken.“ Oft stecken darin also große Mengen schlechter Kalorien. Und wir essen gerne mehr davon, in dem guten Glauben, damit nicht zuzunehmen.

Derselbe Trugschluss gilt für Süßstoffe: Sie täuschen unser Gehirn und geben ihm den Befehl, Insulin auszuschütten. Da aber die echte Energie nicht geliefert wird, wird der Energienotstand ausgerufen. Die Folge: Stress, Heißhungerattacken, Essgelüste. Wussten Sie, dass bei Mastschweinen oft Süßstoffe ins

Futter gemischt werden, damit diese noch mehr fressen?

**BESSER:** Nehmen Sie statt fettreduzierter Produkte die richtigen Fette zu sich. Durch einen einfachen Ölwechsel von schlecht zu gut konnten in Untersuchungen sowohl gewichtsreduzierende Effekte als auch ein um bis zu 70 Prozent niedrigeres Herzinfarktisiko nachgewiesen werden. **Mehr noch:** Nach Untersuchungen von Forschern der Washington University kann altes Fett, das im peripheren Gewebe angelagert ist – Bauch, Hüften, Po – nicht effektiv verbrannt werden, wenn nicht neues Fett dabei hilft.

Das sind ideale Fette: Hanf-, Lein-, Raps-, Walnussöl. Außerdem sollte gutes Olivenöl nicht fehlen. Aber auch Butter, Nüsse und Samen, fetter Fisch (Lachs, Sardine, Hering, Makrele), Avocados, Oliven, Eier und Meeresalgen liefern gutes Fett. **Dr. Handel:** „Wir sollten beim Einkaufen eine einfache Regel beachten: Je unverarbeiteter das Produkt und je weniger Inhaltsstoffe auf der Packung, desto besser. Und Finger weg von allem mit Diätetikett drauf! Wir sollten nicht versuchen, unseren Körper zu überlisten. Er ist meist schlauer als wir.“



„Warum Sie essen müssen, um abzunehmen“ von Dr. Michael Handel (Scorpio Verlag, 20 Euro)



FOTOS: GETTY IMAGES, SCORPIO VERLAG

## Style News



Schatz, da will ich hin!

FOTO: GROMMI

### Im Sweet2go will man bleiben

Der Name ist seit vielen Jahren Programm. Hier gibt es alles Süße vom Feinsten selbst gemacht zum Mitnehmen. Daher: Sweet2go. Der kleine Laden in bester Location in Wilmersdorf (Ludwigkirchplatz) hat nun einen neuen Anstrich bekommen, und also ist es definitiv zu schade, die Köstlichkeiten immer nur mitzunehmen. Hinsetzen, den Waffelduft genießen, eine große Kugel vom weltbesten Karamelleis mit Meersalz (1,30 Euro) oder einen knusprig-fruchtigen Crumble im Glas (2,60 Euro) bestellen, ein bisschen raus- oder auf das signierte Trikot von Hertha-Torwart Rune Jarstein gucken – süßer geht's nicht!

SWEET2GO, PFALZBURGER STRASSE 79, WILMERSDORF, 10–21 UHR

### ZAHL DER WOCHE

# 28

Prozent der Frauen nervt es beim ersten Date, wenn der Mann nur von sich erzählt. Paradoxe Weise stört das umgekehrt nur neun Prozent der Männer, wenn die Frau über sich redet.

QUELLE: PARSHIP

#### Do it!

Die verrücktesten Schönheitstrends kommen mal wieder aus Korea. Ganz frisch: Lippen-Masken (3,99 Euro, bei miin-cosmetics.de). Wie eine Ente werden wir danach zum Glück nicht aussehen, dafür wirken die Lippen deutlich voller und gepflegter. Denn: Avocadoöl, Grapefruit-Extrakt und Hyaluronsäure glätten die Lippenfältchen und polstern auf.



### Must-have Hohe Taille, kurzer Schnitt

Das ist wohl die perfekte Jeans (39,95 Euro, von Zara) für den Frühling: hoher Bund und elastischer Stoff (hält den Winterspeck zusammen), kurzer Schnitt am Bein (lässt Luft an die Knöchel). Und auch die helle Wäsche macht Lust auf Sonne!



FOTO: ZARA.COM