



Schauspielerin Angelina Jolie soll auf Pillen mit Peperoni-Extrakt setzen, um abzunehmen ▶



▲ Laut Facebook-Werbung hat Daniela Katzenberger mit Diätpillen 10 Kilo abgenommen. Später stellt sich raus: alles nur Fake eines Anbieters

Diese Gel-Kapseln versprechen dank grünem Tee und Koffein eine schlanke Taille ▶



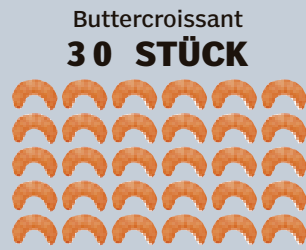
Der Mix aus Himbeere und grünem Tee lässt angeblich die Pfunde zügig schmelzen ▶



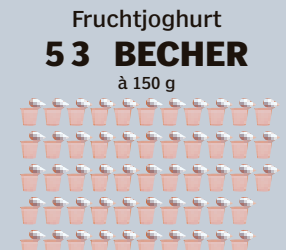
ren 313 600 verschreibungspflichtige und 281 000 frei verkäufliche Fettblocker und -burner, teilt IMS Health mit. „Abnehmen ist ein Uralthema. Doch mit Pillen hat es nie geklappt“, sagt Professor Hans-Georg Joost vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Und warnt sogar: „Fatburner sind entweder unwirksam oder gefährlich.“ Denn auf dem größten Marktplatz für Fett-Pillen, dem Internet, werden Produkte gehandelt, bei denen niemand genau weiß, was drin ist. Dagmar von Cramm: „Oft ist Ephedrin oder Synephrin enthalten. Beides wird u. a. bei Kreislaufproblemen eingesetzt.“ Und weiter: „Die gängige Kombination mit Koffein kann zu Herzrasen, Bluthochdruck, Verfolgungswahn führen.“ Und sogar zum Tod. Professor Maria Kristina Parr vom Institut für Pharmazie der FU Berlin: „Der Fatburner DNP kann schon bei einer Kapsel tödlich wirken.“ Wie erst im vergangenen Jahr, als ein 18-jähriger Bodybuilder bei London und eine junge Frau in Polen starben.

Doch was schon Goethe wusste – es ist erbärmlich, wie die Menschen nach Wundern schnappen, um sich gegen die Obermacht der Vernunft zu wehren – bestätigt der Gesundheitspsychologe Prof. Joachim Westenhöfer aus Hamburg: „Es regiert das Prinzip Hoffnung. Gefahren werden ausgeblendet. „Rein pflanzlich‘ gilt als ungefährlich, aber der grüne Knollenblätterpilz ist auch pflanzlich – und tödlich.“ So enttäuschend es scheint, es gibt nur ein Mittel gegen Fett: Bewegung. Doch was anstrengend klingt, erweist sich als erhofftes Wundermittel: **Denn Sport macht nicht nur schlank, sondern auch glücklich, selbstbewusst und hält jung.**

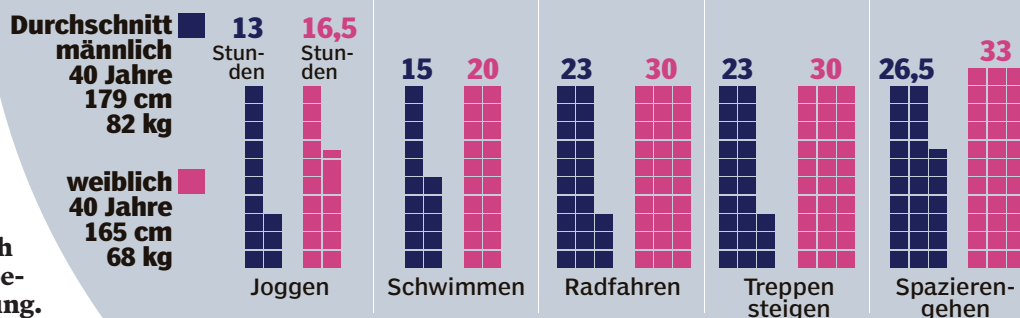
Um 1 Kilogramm Körperfett zu verlieren, müssen 7000 Kalorien verbrannt werden. Wie viel das in Lebensmitteln ist, sehen Sie hier:



Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenem Hartkäse



So lange dauert es, 7000 Kalorien zu verbrennen:



Stiere sind erfolgreich

WIDDER 21. 3.-20. 4.
Zu Beginn der Woche wünscht sich Ihr Partner Nähe, Sie Freiraum: Es kann zum Streit kommen. Am Samstag ist alles vergessen: Der Widder-Mond fördert das gegenseitige Verständnis. Sie möchten Vorhaben vorantreiben? Die Woche ist dafür ideal: Sie sind überzeugend.

STIER 21. 4.-20. 5.
Sie haben viel vor und dank Mars auch das nötige Durchhaltevermögen. Merkur hilft derweil, die Lage realistisch einzuschätzen. Da klappt selbst Kompliziertes, Sie können sich mit Ihren Erfolgen selbst überraschen. Am Abend brauchen Sie dann aber Ruhe: Sie möchten abschalten, am liebsten zu Hause auf dem Sofa.

ZWILLINGE 21. 5.-21. 6.
Sie sind erstaunlich nachdenklich und könnten an Ihrer Beziehung oder einer Freundschaft zweifeln. Machen Sie nicht alles mit sich selbst aus, sprechen Sie offen darüber. Sie werden feststellen: Sie haben eine Sache überbewertet. Leichte Bewegung vertreibt unnötige Grübeleien ebenfalls wirkungsvoll.

KREBS 22. 6.-22. 7.
Sie haben nicht nur gute neue Ideen, sondern sind auch sehr beharrlich, wenn es um deren Umsetzung geht. Das hilft Ihnen vor allem beruflich weiter. Finanziell profitieren Sie von Ihrem guten Gespür für lukrative Angebote. Gerade der Dienstag ist gut für Bankgespräche oder um den Wocheneinkauf zu erledigen.

LÖWE 23. 7.-23. 8.
Sie haben hohe Ansprüche und gehen hart mit Ihrem Umfeld ins Gericht. Besonders Ihr Partner hat es gerade nicht leicht mit Ihnen. Schrauben Sie Ihre Erwartungen auf Normalmaß zurück und nehmen Sie kleine Macken doch einfach mal mit Humor. Das hilft, die Harmonie zu erhalten, und schon zudem auch Ihre Nerven.

JUNGFRAU 24. 8.-23. 9.
Sie verbreiten gute Stimmung und sind für jeden Spaß zu haben. Das sollte Sie aber nicht dazu verleiten, sich zu viele Freizeittermine aufzuladen. Sie sind nicht so belastbar, wie Sie im ersten Moment denken. Singles finden vor allem die Menschen anziehend, die ganz anders sind als sie selbst. Interessant, aber anstrengend.

WAAGE 24. 9.-23. 10.
Prüfen Sie Details genau und zählen Sie das Wechselgeld lieber nach. Denn Merkur steht kritisch, da sind Missgeschicke kaum zu vermeiden. Tipp von Venus: Halten Sie sich an den Einkaufszettel und verschieben Sie größere Käufe auf nächste Woche. Sie würden zu viel Geld ausgeben und sich hinterher nur darüber ärgern.

SKORPION 24. 10.-22. 11.
Mars liefert kaum Energie und so fühlen Sie sich etwas ausgelaugt. Da ist es umso wichtiger, einmal etwas für sich zu tun und sich Ruhezeiten zu gönnen, wenn der Körper Stopp sagt. Beruflich ist jetzt systematisches Vorgehen der Schlüssel zum Erfolg. Legen Sie sich zuerst einen Plan zurecht, bevor Sie aktiv werden.

SCHÜTZE 23. 11.-21. 12.
Sie wünschen sich etwas mehr Bodenständigkeit in Ihrem Leben, schätzen den Kontakt zu vertrauten Gesichtern. Freitag ist perfekt für einen ruhigen Familienabend zu Hause. Die ganze Woche eignet sich gut, um Freundschaften zu pflegen und bisher lose Kontakte zu festigen. Sie erkennen, wer es gut mit Ihnen meint.

STEINBOCK 22. 12.-20. 1.
Sie haben das glückliche Talent, instinktiv das Richtige zu sagen bzw. zu tun. Da ist es nur eine Frage der Zeit, bis Sie die ersten Erfolge einfahren. In die Liebe bringen Sie neuen Schwung und Ihr trockener Humor hilft Ihnen, ernste Situationen wieder aufzulockern und bei Streit im Kollegen- oder Freundeskreis zu schlichten.

WASSERMANN 21. 1.-19. 2.
Sie sind gerade körperlich etwas anfällig, sollten mehr auf sich und Ihre Gesundheit achten. Zu viel Sport ist genauso schädlich wie zu wenig. Für berufliche und private Projekte gilt: Eine gute Vorbereitung ist jetzt schon der halbe Weg zum Erfolg. Wägen Sie im Geist alle Vor- und Nachteile zunächst in Ruhe gegeneinander ab.

FISCHE 20. 2.-20. 3.
Behalten Sie Ihren Kurs bei und lassen Sie sich von Hindernissen nicht verunsichern. So schwierig, wie manches aussieht, ist es bei näherem Betrachten nicht. Suchen Sie bei Verträgen und günstigen Angeboten keinen Haken: Es gibt nämlich keinen, Ihre Zweifel sind unbegründet.

Kartenlegen, Hellsehen, Astrologie:
GRATIS-Telefonberatung unter
0800 / 53 53 508 (gebührenfrei)