

PS – Magazin

MAGAZIN



Big is beautiful? Schönheit liegt tatsächlich im Auge des Betrachters, die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht sind hingegen längst wissenschaftlich belegt.

Bodypositivity Toxische Selbstliebe

----- PS

Lieb Dich selbst und Deinen Körper. So wichtig dies ist, so fatal kann diese Selbstliebe bei Übergewicht sein. Warum? Sie ist zweifelsfrei toxisch.

Bodypositivity ist eine Bewegung, die sich für die Akzeptanz aller Körperformen einsetzt. Sie vertritt dabei die Idee, dass Schönheit eben nicht an bestimmte Maße oder Gewichte gebunden ist. Damit hat die Bodypositivity-Bewegung durchaus zu einer positiven Veränderung in der Gesellschaft beigetragen, indem sie die Vielfalt der menschlichen Körper in den Fokus rückt und sogar regelrecht feiert, als auch die oft damit einhergehende Stigmatisierung von Menschen mit nicht normativen Körperformen aufzeigt.

Kritiker weisen – zu Recht – darauf hin, dass Bodypositivity jedoch potenziell gesundheitliche Risiken verharmlost. Dies insbesondere dadurch, dass Übergewicht und Adipositas als gut, will heißen positiv, wahrgenommen werden.

Selbstverständlich können auch übergewichtige oder adipöse Menschen schön sein. Denn Schönheit liegt

bekanntlich nicht nur im Auge des Betrachters, sondern macht weitaus mehr aus als nur die reine Optik. Was Übergewicht allerdings zweifelsfrei ist: eine immense Belastung für den Körper und Ursache zahlreicher Erkrankungen.

Adipositas gilt als Hauptursache für Diabetes, daneben führt sie zu zahlreichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, multiplen organischen Gelenkprobleme. Ebenso sollten die psychosozialen Auswirkungen, wie Stigmatisierung und Diskriminierung, nicht unterschätzt werden. Last but not least erschwert oder verhindert Übergewicht körperliche Aktivitäten

Bodypositivity? Gerne doch. Für all jene Körpermerkmale, auf die wir keinen Einfluss haben. In Bezug auf Übergewicht definitiv „No!“ Denn wenn wir unseren Körper wirklich lieben, dann schaden wir ihm nicht mit Übergewicht und all den daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen.

Workout

@home

----- PS

Die Regentage im Herbst machen es manchmal nicht ganz einfach, den inneren Schweinehund zu überwinden. Wenn mal wieder so richtiges Schietwetter herrscht, wie wir in Norddeutschland sagen, macht es schlichtweg keinen Spaß, vor die Tür zu gehen, geschweigen denn im Freien aktiv zu sein. Was also tun?

Statt nur auf dem Sofa zu chillen, sollten wir uns allerdings auch in den eigenen vier Wänden durchaus das ein oder andere Workout gönnen. Denn wer rastet, der rostet bekanntlich nicht nur, sondern verbrennt weder Kalorien, noch werden Muskeln aktiviert oder aufgebaut.

Nun hat beileibe nicht jeder Platz für eine hauseigenes Fitness-Studio; und ein solches braucht es auch überhaupt nicht. Mit Kettlebells, den praktischen kleinen Gewichten mit „Henkel“, lassen sich zahlreiche Muskelpartien ganz hervorragend trainieren.

Der Fernsehabend muss somit nicht zwangsläufig auf dem Sofa stattfinden, sondern kann mit verschiedenen kleinen Einheiten die Unterhaltung mit dem Workout verbinden. Ob zur Lieblings-Soap, einem spannenden Tatort oder aber hippen Musikvideos, gibt's mit den Kettlebells immer eine absolute Win-win-Situation mit echtem Mehrwert.



Kettlebells sind günstige Alleskönner, die sich ideal fürs effektive Workout daheim eignen.



Supermärkte bieten eine gigantische Auswahl an Fertigprodukten

Impressum

PS-MAGAZIN

Herausgeber:

Professional Startup
Lange Reihe 55
D 20099 Hamburg

Tel.: 040 – 67 30 77 70
E-Mail: info@professional-startup.de

Redaktion v. i. S. d. P.
Marion Hackl

Nachdruck, auch auszugsweise, oder jede andere Art der Wiedergabe, einschließlich Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigung auf Datenträgern, in deutscher oder jeder anderen Sprache nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet.



Anzeigenpreisliste auf Anfrage.
Thematisch passende
Kooperationsangebote gerne per E-Mail.

Fiese Fertigfood-Fallen

Warum Du von Fertiggerichten die Finger lassen solltest.

----- PS

Fertiggerichte sind praktisch und aus dem Alltag mancher Menschen kaum noch wegzudenken. Sie lassen sich binnen kürzester Zeit zubereiten und das auch noch ohne jegliche Kochkompetenz. Doch was steckt drin?

In wenigen Minuten ohne viel Aufwand ein vollständiges Gericht zu zaubern klingt verlockend. Das weiß die Nahrungsmittelindustrie - und sie verdient gut daran. Bunte Bilder auf den Produktverpackungen locken zum Kauf und Verzehr. Ein Blick auf die Zutatenliste hingegen zeigt: hochwertige Zutaten sind allenfalls in homöopathischen Dosen darin zu finden.

Die meisten Fertiggerichte enthalten hohe Mengen an Zucker und damit Kohlenhydrate, so dass die Gerichte mit überproportional vielen Kalorien aufwarten. Weiterhin ist der Salzgehalt der schnellen Speisen enorm hoch.

Statt hochwertiger gesunder Fette enthalten Fertiggerichte zudem überwiegend billige gehärtete Fette und Transfette, die nicht nur kalorienreich, sondern vor allem auch gesundheitsschädlich sind.

Eine lange Liste an Zusatzstoffen, wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren und Säuerungsmittel – ohne jeden ernährungsphysiologischen Wert - sind ebenso zuverlässig in Fertiggerichten zu finden. An wichtigen Nährstoffen hingegen mangelt es eklatant, denn Vitamine und Ballaststoffe enthalten sie kaum.

Ernüchterndes Fazit: die schnellen Gerichte aus der Dose oder dem Tiefkühlfach haben wenig mit ausgewogener gesunder Ernährung zu tun. Sie sind vielmehr gnadenlos überbeuerte Kalorienbomben, auf die man guten Gewissens verzichten sollte.

Dance with somebody

Dance (also) with nobody



----- PS

Seit Jahren locken Mando Diao mit ihrem Song „Dance with somebody“ reihenweise Menschen auf die Tanzfläche. Aber mit „Can't stop the feeling“ von Justin Timberlake kommt garantiert allerbeste Stimmung bei der Party auf.

Musik hat seit jeher eine beeindruckende Wirkung auf den menschlichen Körper und Geist. Sie kann motivierend oder tröstend, belebend oder beruhigend wirken. Manche Dinge, die wir ungerne erledigen, beispielsweise die leidige Hausarbeit, gehen uns mit Musik deutlich leichter von der Hand.

Studien belegen, dass Musik das Gehirn stimulieren und die kognitive Funktion merkbar verbessern kann, was auch zu besserem Lernen und einer gesteigerten Gedächtnisleistung führt. Darüber hinaus vermag Musik das emotionale Wohlbefinden zu steigern, indem sie Stress und Angst reduziert und das allgemeine Glücksgefühl erhöht.

Tanzen hingegen fördert nicht nur die körperliche Gesundheit durch eine Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, sondern hat zudem positive Auswirkungen auf das Gedächtnis und die Kognition.

So schlüssig die trockene Theorie, so überzeugend die Praxis. Jeden Tag nur 10 Minuten ausgelassen tanzen hebt entscheidend die Laune und verbrennt darüber hinaus noch ein paar Kalorien.

Apropos: Tanzen ist ein unglaublich wirkungsvolles Mittel, um fiese Heißhungerattacken auszubremsen.

#dancelikenobodyswatchingyou



Kohl ist das Herbst- und Wintergemüse schlechthin.

Traditionelle Vitaminschleuder

Kohl – das Wundergemüse mit Tradition

Rotkohl und Weißkohl sind nicht nur fester Bestandteil der traditionellen deutschen Küche, sondern auch wahre Vitaminbomben, die besonders im Winter zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Weißkohl, der oft in Eintöpfen, Suppen oder als fermentiertes Sauerkraut verzehrt wird, enthält ebenfalls hohe Mengen an Vitamin C und B-Vitaminen, die das Immunsystem unterstützen und den Magen-Darm-Trakt in Schwung halten.

Rotkohl, auch als Blaukraut bekannt, ist reich an Vitamin C, E und K sowie an wichtigen Mineralstoffen wie Calcium, Kalium

und Magnesium, die den Stoffwechsel anregen und für den Knochenaufbau sowie die Muskelfunktion essenziell sind.

Weiß- und Rotkohl sind nicht nur gesund, sondern auch vielseitig verwendbar. Sie können roh in Salaten, gekocht oder fermentiert genossen werden. Ihre Nährstoffdichte und der positiven Effekte auf die Gesundheit machen sie zu einem wahren Wundergemüse, das zudem noch extrem günstig ist.



Rotkohlsalat – ein Vitamin C-Booster sondergleichen. Schmeckt pur oder auch als frische Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Rezept

Feiner Rotkohlsalat

----- PS

Vorab ein Hinweis: die charakteristische Farbe des Rotkohls wird durch Anthocyane verursacht, Sie machen Rotkohl nicht nur zu einem optischen Highlight auf dem Teller, sondern können auch (gänzlich ungefährliche) Spuren an den Händen hinterlassen.

Zutaten für 4 Portionen:

½ Kopf frischer Rotkohl (ca. 800 g)
1 Zitrone
½ rote Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 EL Salz
Pfeffer nach Belieben.

Zubereitung:

Eventuelle vorhandene unschöne Blätter des Rotkohls entfernen, dann unter heißem fließendem Wasser abwaschen und den Rotkohl halbieren.

Kleinere Kohlköpfe wiegen im Schnitt um die 1,6 bis 1,8 Kilogramm. Wird nur eine Hälfte verarbeitet, lässt sich die zweite problemlos – in einer luftdichten Dose oder in Frischhaltefolie eingewickelt, ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Die verbliebene Hälfte nochmals teilen und den Kohl mit einem scharfen Messer oder einem stabilen Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden, resp. hobeln. Den Strunk und die dickfleischigen Blattadern nicht verwenden.

Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, gut salzen und das Rapsöl dazu geben. Durchmischen und mit den Händen ordentlich durchkneten.

Durch das Kneten des Kohls verändert sich seine Struktur, die Zellen brechen auf und er wird weicher. Der austretende Saft verbindet sich mit dem Salz zu einer Lake, die Basis für die Fermentation. Schon jetzt entstehen erste Milchsäurebakterien (Laktobazillen), die den im Kohl enthaltenen Zucker in Milchsäure verwandeln, die ihm seinen typisch säuerlichen Geschmack verleihen.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben. Etwas Pfeffer hinzugeben, den Salat mit dem Saft einer Zitrone übergießen und ordentlich durchmischen. Erforderlichenfalls noch abschmecken.

Nährwerte je 100 g:
50 kcal
1,2 g Protein
2 g Ballaststoffe
1,7 g Fett



Kai is

„Es funktioniert wirklich!“

Kai hat mit PS seinen persönlichen Restart geschafft.

----- PS

Kai (57) war verzweifelt. Sein Arzt riet ihm, was er selbst längst wusste: er musste dringend Gewicht verlieren. Das gelang ihm auch immer wieder, nachdem er sich im Laufe der Jahre durch eine Vielzahl von Diäten gequält hatte. Doch der Gewichtsverlust war nie von Dauer, ganz im Gegenteil, die Kilos wurden mehr und mehr.

PS: Du warst einer unserer ersten Klienten, die den PS-Restart gewagt haben. Ganz schön mutig.

Kai: No risk, no fun. (lacht) Außerdem hat sich mein Mut doch gelohnt, oder?

PS: Definitiv. Was war der Auslöser, sich darauf einzulassen.

Kai: Mein BMI. Ich war fett, das muss man so deutlich sagen. Meine Blutwerte waren jenseits von Gut und Böse, mein Blutdruck zu hoch und ich musste dringend mein Gewicht reduzieren. Ich hatte bereits unzählige Diäten probiert, aber das war alles nicht von Dauer. Dazu kommt, dass ich beruflich immer wieder zu wichtigen Geschäftsessen muss.

PS: Du hast auch über eine Schlauchmagen-OP nachgedacht, richtig?

Kai: Ja, eine solche erschien mir tatsächlich alternativlos. Bis ich PS entdeckte und dachte, das versuch ich jetzt nochmal.

PS: Was hat das PS-Konzept Dir gebracht?

Kai: Ein neues Leben. Wirklich. Ich habe so unfassbar viel gelernt. Das für mich elementarste war die persönliche Begleitung, gerade in den ersten Wochen war es so gut, vor allem die Notfall-Hotline.

PS: Wieviel Gewicht hast Du verloren?

Kai: Ich fing mit 139 Kilo an und bin jetzt, nach etwas mehr als drei Monaten, bei 117 Kilo. Tendenz fallend.

PS: Trotz Geschäftsessen?

Kai: Klar. Ich weiß nun nämlich auch, worauf ich in Restaurants oder beim Buffet achten muss. Ich weiß jetzt, welche

Lebensmittel und Gerichte ok sind und auf welche ich besser verzichte. Wobei: es ist kein Verzicht, der schmerzt, sondern mittlerweile vielmehr einer, der mich vollends zufrieden stimmt.

PS: Mittlerweile?

Kai: Die ersten zwei, drei Wochen waren tatsächlich hart. Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier und wie vermutlich jeder hatte ich auch die ein oder andere, nennen wir es mal nett „kulinarische Gewohnheit“, die absolut kontraproduktiv in Bezug auf meine angestrebten Ziele war.

PS: Und diese Gewohnheiten hast Du komplett abgelegt?

Kai: Noch nicht ganz. Wir haben die ja erstmal identifiziert müssen. Das war schon super hilfreich, weil einem das eigene Verhalten oft überhaupt nicht bewusst sind. Mir gingen echt Kronleuchter auf. Danach haben wir gemeinsam für mich passende Strategien entwickelt, mit denen ich diese ungunen Gewohnheiten erfolgreich kontrollieren und sukzessive ändern kann. Diese Werkzeuge sind definitiv wertvoll, auch oder gerade, weil ich sie immer seltener benötige.

Manifestierte
Gewohnheiten und
Verhaltensweisen zu ändern
braucht Zeit, vor allem aber
auch die richtige
individuelle
Strategie.