

# PS – Magazin

MAGAZIN



So mancher startet mit allerlei guten Vorsätzen ins neue Jahr. Die Motivation, diese umzusetzen, lässt allerdings zumeist recht schnell nach.

## Happy new Year! Warum ein guter Vorsatz nicht reicht

----- PS

Wir kennen es alle: das neue Kalenderjahr mit einer oft langen Liste an guten Vorsätzen sowie maximaler Motivation zu beginnen. Und an der Umsetzung bereits nach wenigen, zumeist recht quälenden Tagen zu scheitern. Doch woran liegt das?

### Kein Plan

Die meisten (guten) Vorsätze werden zwar zunächst motiviert, allerdings gänzlich ohne Plan oder Strategie angegangen. So bleibt es nicht aus, dass alsbald die Orientierung fehlt, die zur Erreichung des Zieles nötig ist. Diese, inmitten des Prozesses zu finden, erfordert eine zusätzliche Kraftanstrengung und macht die Umsetzung dadurch unnötig schwerer.

### Einzelkämpfer

Wer seine Challenge allein bestreitet, gibt nachweislich öfter auf. Im Team oder aber mit einem Coach an der Seite gelingt es einfacher, das gewünschte Vorhaben erfolgreich umzusetzen. Vor allem beim Thema Ernährung/Gewichtsverlust oder Sport kann ein erfahrener Experte Dich maßgeblich durch sein Wissen mental als auch fachlich unterstützen.

### Faule Kompromisse

Alte Gewohnheiten abzulegen um neue – gesündere – Gewohnheiten zu etablieren, kann durchaus herausfordernd sein. Schnell neigt man dann, aus purer Bequemlichkeit, dazu, es nicht mehr allzu genau mit den guten Vorsätzen zu nehmen, sich (mehr und mehr) Ausnahmen zu gestatten und so das Ziel sukzessive aus den Augen zu verlieren.

### Too much

Kaum ein guter Vorsatz ist von jetzt auf gleich zu erreichen. Wer seine Ziele zu groß wählt und nicht in mehreren kleinen Etappen denkt, neigt deutlich eher zum Aufgeben. Logisch, denn Erfolg motiviert zum Weitermachen und Durchhalten.

### Mangelnde Alltagstauglichkeit

Manch guter Vorsatz scheitert schlicht am Alltag und lässt sich nicht oder nur schwer mit Job und Familie, Freunde und Hobbys vereinbaren.

## Workout @home

----- PS

Hula-hula! Klingt gut, tut gut.

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. Ein simpler Hula-Hoop-Reifen ist nämlich ein ideales Trainingsgerät für zuhause.

Der Fernsehabend muss also nicht zwangsläufig auf dem Sofa stattfinden, sondern mit einem hüftkreisenden Workout verbunden werden. So werden Kalorien verbrannt und gleichzeitig Muskeln aufgebaut, während die Lieblingsserie läuft.

Schon mit einem einfachen und günstigen [Hula-Hoop-Reifen](#) lässt sich prima üben. Wer (noch) nicht in den Standard-Reifen passt, kann mit einem [XL-Reifen](#) beginnen, dessen Gewichte die Effizienz erhöhen.



Hula-Hoop lässt sich schnell lernen, macht Spaß und trainiert vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur.



Lebensfreude pur. Schön wär's...

## Impressum

### PS-MAGAZIN

Herausgeber:

**Professional Startup**  
Lange Reihe 55  
D 20099 Hamburg

Tel.: 040 – 67 30 77 70

E-Mail: [info@professional-startup.de](mailto: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.

Artikel in dieser Ausgabe enthalten teilweise Affiliate-Links. Wenn Du über diese Links einkaufst, erhalten wir eine kleine Provision, ohne dass Dir zusätzliche Kosten entstehen. Dies hilft uns, weiterhin hochwertige Inhalte bereitzustellen. Vielen Dank für Deine Unterstützung!

## Leichtigkeit- ganz schön schwer...

Warum Übergewicht das Leben schwerer machen kann.

### ----- PS

Leichtigkeit und Lebensfreude, wer träumt nicht davon? Klar ist, dass beides kein Dauerzustand sein kann, doch ab und zu brauchen wir einfach emotionale Highs.

Bewegung in Form von Aktivität ist nicht nur gesund für den Körper, sondern trägt auch erheblich zum seelischen Wohlbefinden bei.

Körperliche Aktivität setzt nämlich Endorphine frei, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken, Stress sowie Angstzustände merklich reduzieren können und richtig gute Laune machen.

Je mehr Gewicht „in Bewegung“ gebracht werden soll, desto schwerer fällt dies allerdings. So macht es schließlich recht wenig Spaß, wenn die unmittelbare Erschöpfung auf dem Fuße folgt und von Leichtigkeit und Freude schlichtweg keine Rede sein kann, sondern die Bewegung zur puren Qual wird.

Ein fataler und gänzlich kontraproduktiver Kreislauf, denn regelmäßige körperliche Aktivität trägt natürlich dazu bei, Kalorien zu verbrennen, was zu einer ebenso effektiven wie nachhaltigen Gewichtsabnahme führt. Bewegung stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und reduziert das Risiko von Herzkrankheiten. Ein weiterer positiver Nebeneffekt der körperlichen Aktivität sind der Aufbau von Muskeln sowie die Erhöhung der Knochendichte.

Regelmäßige Bewegung - im Rahmen der individuellen Möglichkeiten und Gegebenheiten - steigert die allgemeine Energie und Ausdauer spürbar. Und: Menschen, die sich regelmäßig bewegen treiben, schlafen besser.

Wer sich also (wieder) mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Leben wünscht, kommt nicht umhin, das Zuviel an Gewicht zu reduzieren. Denn ohne lebt sich's leichter und gesünder.

## Es liegt an Dir!

Schluss mit der Kapitulation vor Dir selbst.



### ----- PS

Das Leben ist ungerecht. Finden manche – und schielen regelrecht neidisch auf die Menschen, die so sind, wie sie selbst gerne wären. Schlank. Eines müssen wir

uns gnadenlos bewusst machen: wir selbst haben es in der Hand. Jeder. Du!!!

„Ich würde so gerne abnehmen.“ ist ein oft geäußelter Wunsch. Vielleicht hast Du diese Worte so oder so ähnlich auch selbst schon gesagt. Ja? Gestatte bitte eine durchaus legitime Gegenfrage: WER hindert Dich daran? Und wenn Du ehrlich – auch zu Dir selbst - bist, dann weißt Du, dass Du es bist. Du hinderst Dich selbst daran. Verrückt, oder?

„Ach, ich schaffe es einfach nicht.“ Warum kapitulierst Du vor Dir selbst? Was hindert Dich daran, Dir im Weg zu stehen? Richtig. Du selbst.

Du kannst es schaffen. Nur Du. Aber: Du musst es nicht alleine schaffen. Such Dir ruhig Hilfe und Unterstützung, die Dich auf Deiner Abnehmreise begleitet.

Mit dem PS-Konzept gelingt es auch Dir, mit einem erfolgreichen Restart Deine Ernährung dauerhaft umzustellen und endlich Dein gesundes Wohlfühlgewicht zu erreichen. Ganz ohne quälende Diät und mit ganz viel Genuss. Beim Essen ebenso wie im Leben.

Es liegt an Dir, ob Du unser Angebot annimmst.



Gemüse geht immer. Nudeln künftig auch.

# Nudeln ohne Reue

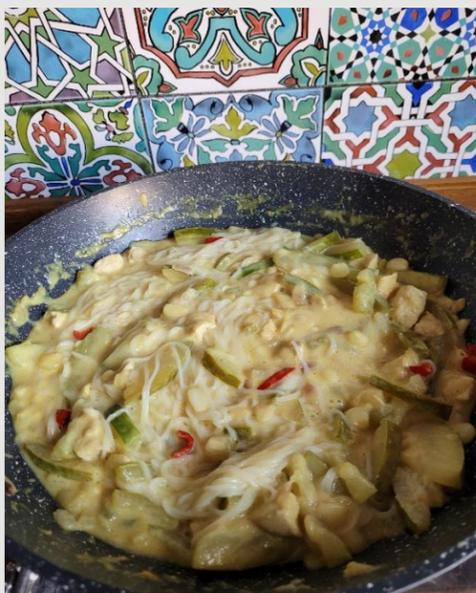
## Konjak-Nudeln machen satt, nicht dick

[Konjak-Nudeln](#), auch bekannt als Shirataki-Nudeln, sind eine beliebte Alternative zu herkömmlichen Nudeln, insbesondere bei Menschen, die auf ihre Kohlenhydratzufuhr achten oder eine kalorienarme Ernährung bevorzugen. Sie werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt, einer Pflanze, die in Asien beheimatet ist.

Ein herausragendes Merkmal von Konjak-Nudeln, die zu etwa 97% aus Wasser bestehen, ist ihr geringer Kohlenhydrat- und Kaloriengehalt. Dadurch sind sie ideal für alle jene Menschen, die Gewicht verlieren möchten. Zudem sind sie glutenfrei und somit auch bei Glutenunverträglichkeit geeignet.

Ein weiterer Vorteil von Konjak-Nudeln ist ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen, insbesondere Glucomannan. Dieser Ballaststoff erhöht das Sättigungsgefühl und fördert die Verdauung. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass Glucomannan den Blutzuckerspiegel regulieren und den Cholesterinspiegel senken kann.

Konjak-Nudeln haben eine beinahe gummiartige Konsistenz und sind weitestgehend geschmacksneutral, so dass sie individuell einsetzbar sind. In der asiatischen Küche werden sie zumeist in Suppen, Pfannengerichten und Salaten verwendet.



Konjak-Nudeln mit Wackskürbis in Hähnchen-Erdnuss-Sauce..

### Zutaten für 2 Portionen:

200 g Bio Konjak Nudeln  
400 g Hühnchenfilet  
300 g Wackskürbis (alternativ Brokkoli)  
2 EL Erdnussbutter  
½ Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
1 EL Salz  
Sojamilch  
Pfeffer nach Belieben.  
ggf. 2-3 rote Chili-Schoten

### Zubereitung:

Hühnchenfilet waschen, trocknen und kleinschneiden, mit Rapsöl in der Wok-Pfanne anbraten. Zwiebeln schälen und klein würfeln, dazugeben. Kürbis waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben.

*Der Wackskürbis, auch Wintermelone oder Ash-Gourd genannt, ist eine Frucht, die in der asiatischen Küche weit verbreitet ist. Er hat eine dicke, wachsartige Schale, die ihm seinen Namen verleiht. Das Fruchtfleisch ist weiß und hat einen milden Geschmack. Er ist reich an Ballaststoffen und enthält wenig Kalorien*

Erdnussbutter und etwas Sojamilch dazu geben.

*Durch die Wärme verändert die Erdnussbutter ihre Konsistenz und wird flüssig. Gemeinsam mit der Sojamilch wird hieraus eine sämige Soße, die keinerlei weiteren Soßenbinder benötigt.*

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer's gern ein wenig schärfer mag, kann das Gericht mit klein geschnittenen Chili-Schoten noch aufpeppen.

Die Konjak-Nudeln in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und unterheben. Noch etwas 5 Minuten bei leichter Hitze mitgaren.

Nährwerte je 100 g:

Kalorien: 100 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Eiweiß: 5 g  
Fett: 8 g  
Ballaststoffe: 1 g

## Rezept

### Nussiges Hühnchen

----- PS

Bei der Zubereitung in der [Wok-Pfanne](#) lässt sich viel Öl sparen.