

# Vorsicht vor sommerlichen Kalorienfallen

Das Gewicht zu halten, fällt vielen Menschen ohnehin schon schwer genug. Im Sommer lauern dann zusätzliche Kalorienfallen. Glace, Drinks, Grilladen und Co. sorgen nicht selten für unerwünschte Fettpolster.

→ Die kulinarischen Versuchungen im Sommer sind wahrlich gross: Kalorienfallen wie Glace oder ein kühler Sommerdrink lauern überall. In der Eisdielen, im Biergarten oder beim geselligen Grillen: Bei wärmerem Wetter finden sich genügend Anlässe, um zu «sündigen». Wenn man dann seine möglicherweise hart erarbeitete Strandfigur nicht aufs Spiel setzen will, sollte man sich in Acht nehmen und auf gesündere Alternativen zurückgreifen, wie die Nachrichtenagentur «spot on news» in einem Beitrag zum Thema berichtet. Ernährungsexperten erklären immer wieder, welche Lebensmittel zu meiden sind, um Bauchfett so gering wie möglich zu halten.

## Nicht jedes Eis ist eine Kalorienbombe

Auch wenn Eiscrème für die meisten Menschen zu einem warmen Sommertag gehört – gesund oder gar fettarm ist Eis leider selten: Egal, ob es sich dabei um Produkte aus dem Tiefkühlregal im Supermarkt oder cremige Kugeln aus der Eisdielen handelt. Wie es heisst, liegen die Werte der gängigen Sorten und Marken zwischen 200 und über 500 Kalorien. Glücklicherweise sind aber

nicht alle Eissorten Kalorienbomben. Immer mehr Eisdielen setzen mittlerweile auf kalorienärmeres Eis mit Quark, Joghurt oder Stevia. Zudem ist selbst gemachtes Wasser-eis eine gesunde und frische Alternative, wie die Agentur schreibt. So lassen sich aus pürierten Früchten, Wasser und Honig oder Agavendicksaft köstliche und fettarme Sorten zaubern.

## Alkoholische Verführungen

Bei heissen Temperaturen locken natürlich auch frische, alkoholische Verführungen. Bekannte Sommerdrinks wie Aperol Spritz, Hugo oder Campari Orange enthalten allerdings relativ viele Kalorien. Das Panaché in der Gartenbeiz ist mit seiner zuckerreichen Limonade ebenfalls kalorienreich. Weissweinschorlen wären eine leichtere Alternative. Gesundheitsexperten raten jedoch ohnehin davon ab, bei heissen Temperaturen Alkohol zu konsumieren. Um den Durst zu stillen, sollte man vor allem auf Wasser oder auch ungesüsste Tees oder Fruchtsaftchorlen setzen.

Früchte wie Erdbeeren oder Rhabarber sind vor allem im Sommer besonders erfrischend. Eigent-



schlechthin: Caprese. Der Salat aus Tomaten und Mozzarella schmeckt zwar frisch und leicht, doch der italienische Käse enthält viel Fett. So liegt eine Kugel Büffelmozzarella im Schnitt bei rund 300 Kalorien.

## Gemüse auf den Grill

Grillpartys oder ein gemütliches Barbecue mit Freunden gehören im Sommer für viele Zeitgenossen schon fast zur Tagesordnung. Auch hier können Kalorien eingespart werden. Wie «spot on news» schreibt, sind fettige Bratwürste oder Schweinekoteletts nichts für jeden Tag. Als Grillgut sollte man bei Fleisch lieber leichte Geflügel- oder Lammarten wählen. Immer beliebter wird auch alternatives Grillen mit Gemüse und Tofu. Nicht nur Vegetarier setzen auf Auberginen, Zucchini oder Paprika, um etwas Abwechslung auf den Grill zu bringen. Statt der oft verwendeten Saucen wie Ketchup und Co. sollte man lieber selbst Alternativen mit Joghurt oder Quark zubereiten.

red.

## COACHING-TIPP

**Rudolf E. Fitz**  
Geschäftsführer  
Coach Akademie Schweiz  
www.coachakademie.ch



### Leadership und Gesundheit

→ Im vorletzten Artikel habe ich Ihnen beschrieben, wie Resilienz gesteigert werden kann. Insbesondere Führungskräfte stehen unter ständig steigendem Leistungsdruck und sind daher besonders anfällig für Stresssymptome aller Art. Wenn diese dauerhaft sind, kann das in Arbeitsverweigerung, Leistungsunfähigkeit und Burnout führen, mit exorbitanten Kosten für Unternehmen und Gesellschaft. Moderne Unternehmen investieren daher zunehmend in Prophylaxe, zum Beispiel in betriebliches Gesundheitscoaching. Unser Ansatz dabei ist – und das verwundert so manchen

Personalchef – die Sinnfrage bzw. Antwort. Wir gehen davon aus, dass die Führungskraft so lange gesund ist und bleibt, so lange er seine tieferen Werte erfüllen kann. Welche Werte sind das, und was sind überhaupt Werte? Werte beschreiben Zustände, die ein Mensch erleben will. Das kann Anerkennung, Kraft, Erfolg oder auch Geborgenheit oder Liebe sein. Das gesamte menschliche System scheint darauf ausgerichtet zu sein, diese Werte zu leben. Und, das ist sozusagen das Gegenstück, Werteverletzungen zu vermeiden, also die Verhinderung zu vermeiden. Von Kindheit an haben wir Strategien entwickelt, Werteverletzungen zu vermehren und Werteverletzungen zu vermeiden. Diese Strategien sind oft völlig unbewusst, der Mensch glaubt, «es geschieht ihm einfach» (Zufall, Schicksaal, Umstände). Führungskräfte unterliegen oft einem besonderen Phänomen, in das sie fallen,

sobald wieder einmal ein Ziel erreicht wurde. Sie erleben sich wie in einem «Loch», einer «inneren Leere», einem energetischen Tiefpunkt. Das kann seine Ursache darin haben, dass zwar ein Ziel erreicht wurde, damit jedoch kein innerer und damit wirklicher Wert erfüllt wurde. Die Zielerreichung ist mit keinem Wert verknüpft, daher wirkt sie innerlich leer und sinnlos. Die übliche Strategie ist dann, ein neues, höheres Ziel zu wählen und sich so von Ziel zu Ziel zu hangeln, immer mehr und mehr Energie zu investieren, ohne dabei jemals wirklich zufrieden zu werden. Was es also braucht, ist eine Werte-Ausrichtung, sowohl im Unternehmen als auch von der Führungskraft selbst. Eine Auseinandersetzung mit der Frage, welche Werte ein Unternehmen leben will und kann, die Klärung bei der Führungskraft, welche individuellen Werte für sie/ihn wirklich sinnvoll sind. Dabei geht es nicht um oberflächli-

ches «Larifari»-Gewäsch, das oft (von sogenannten Experten) in Unternehmensleitlinien formuliert wurde, sondern darum, die tieferen, nämlich wirklich erfüllenden Werte zu identifizieren, also bewusst werden zu lassen. Die bisher angewandten Strategien zu erkennen und neue, nämlich tatsächlich erfüllende aufzuzeigen und diese mit der konkreten Arbeitssituation zu verbinden. Das ist anstrengend und manchmal schwer, für den Einzelnen und für Unternehmen. Auf Dauer jedoch notwendig, und es wird sich durchsetzen. Schon aus Kostengründen – was sind ein paar Tausend Franken für ein Coaching gegenüber 100 000, die eine Führungskraft kostet, wenn sie ausfällt?

**Ihre Frage an:**  
office@coachakademie.ch;  
herzlich, Ihr Rudolf Engelbert Fitz