

IN FORM

## Fußball-Koch Holger Stromberg



Im IN FORM Interview wollten wir von ihm wissen, wie sich Fußballspieler ernähren und ob auch Hobbysportler von einer speziellen Sporternährung profitieren können.

**IN-FORM: Herr Stromberg, wie sind Sie Koch der deutschen Nationalmannschaft geworden?**

**Holger Stromberg:** Zur Nationalmannschaft kam ich kurz nach der WM 2006, als Oliver Bierhoff in meinem Münchner Restaurant zu Gast war. Wir sind ins Gespräch gekommen und haben über die Qualität der Zutaten und meine Art der Zubereitung gesprochen. Ein paar Wochen später hat er mich angerufen und mir den Posten bei der Nationalmannschaft angeboten. Eine Aufgabe, die unter anderem auch deshalb so toll ist, weil ich durch meine Arbeit mit und für die Nationalmannschaft und der daraus resultierenden öffentlichen Resonanz die Möglichkeit habe, Menschen an gesunde und genussvolle Ernährung zu führen. Ich möchte dazu beitragen, dass sich die Menschen mit dem Zusammenhang von Lebensmitteln, Inhaltsstoffen und der eigenen Gesundheit auseinandersetzen und verstehen, was unter ausgewogener Ernährung gemeint ist. Darum kämpfe ich auch dafür, dass das Schulfach Ernährungslehre eingeführt wird.

**Inwiefern greifen beim Sport Ernährung und Training zusammen?**

**Holger Stromberg:** Unser Slogan „Du spielst wie Du isst“ beschreibt genau, wie eng und wie wichtig das Zusammenspiel aus Training und Ernährung ist. Mit der entsprechenden Ernährung macht Training auch richtig Spaß. Vollgeladene Speicher lassen Krämpfen oder vorzeitigen Ermüdungserscheinungen keine Chance.

### **Unterscheidet sich die Ernährung im Fußball von der anderer Sportarten?**

**Holger Stromberg:** Fußballer spielen mit einem Ball, Turner sind am Reck, Boden oder Barren aktiv, der Tennisspieler hat sein Racket – jeder braucht was anderes und trotzdem macht jeder Sport. So ist es auch in der Ernährung – grundsätzlich kann man generell davon ausgehen, dass eine bunte ausgewogene Ernährung für jeden Sportler von Vorteil ist. Dennoch gibt es kleine Unterschiede bei der Leistungsumsetzung. So benötigen zum Beispiel Eisschnellläufer vor allem schnelle Energie, freigesetzt vor allem über Kohlenhydrate, während ein Marathonläufer oder Ausdauersportler sich gut mit lang anhaltender Energie, wie Fett und Eiweiß eindecken sollte. Bei Kraftsportarten sollte man seinen Ernährungsfokus eher auf eiweißreiche Kost legen, Fußballer können mit Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Reis, Quinoa oder Hirsesalat die Leistungsspeicher füllen und haben somit die nötigen Energiereserven für die letzten Minuten.

### **Worauf kommt es bei der Ernährung im Hochleistungssport an?**

**Holger Stromberg:** Profisportler wissen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für ihre Leistung ist. Das gilt für alle Sportarten. Grundsätzlich gibt es ja auch keine schlechten Gerichte, nur schlechte Zutaten, insofern kommt es sehr auf die Qualität der Produkte an. Wichtig bei der Zusammenstellung der Speisen ist auf alle Fälle das ausgewogene Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten. An einem Spieltag der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft – aber das gilt auch für andere Sportarten und Wettbewerbe – kommt mit dem sogenannten Pre-Match Snack eine weitere Mahlzeit dazu: Rund 3,5 Stunden vor dem Spiel gibt es eine leichte kohlenhydratbasierte Kost, damit zur anstrengenden Spieldauer auch die Energiereserven aufgetankt sind. Vollkornpasta und Bolognese oder Kartoffelpüree mit geschwenktem Gemüse stehen auf dem Speiseplan, zusammen mit Milchreis und Griesbrei. Für die richtige Zubereitung wird mit gesunden Fetten wie Leinöl, Rapsöl, Walnussöl oder gar Fischöl gekocht.

### **Was sollte man vor einem großen Wettkampf zu sich nehmen?**

**Holger Stromberg:** Basische Gerichte mit komplexen Kohlenhydraten wie Kartoffelpüree, Vollkornnudeln, Dinkelmehlkuchen, Griesbrei und Milchreis zum Dessert sind da wichtig. Ganz traditionell gerne auch „Spaghetti Bolognese“. Dazu durchgebratenes Fleisch und Gemüse. Und vor wichtigen Wettkämpfen oder Spielen würze ich zum Beispiel auch anders. Ich setze keine starken und scharfen Würzmittel ein, dafür eher beruhigende und magenschonende Gewürze und Kräuter wie Fenchel, Koriander und Anis.

### **Können sich auch Hobbysportler fit essen?**

**Holger Stromberg:** Das läuft im Sportbereich – ob Leistungs- oder Hobbysportler – ziemlich identisch. Wie bei fast allen Dingen im Leben: Wo Qualität drin ist, kommt auch Qualität raus. Insofern ergibt ein entsprechendes Zusammenspiel an Kohlenhydraten, Fetten, Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und den richtigen Getränken unseren Kraftstoff. Denn ein Motor läuft ja schließlich auch nicht ohne gutes Benzin. Wichtig ist dabei hervorzuheben, dass die richtige Ernährung ein wertvoller Bestandteil des Hobbysportlers ist. Sie füllt die Speicher nach der Belastung, kann aber auch die Stellschraube zur Leistungsoptimierung sein. Dennoch bedarf es an kontinuierlichem Training um fit zu werden, das allein schafft die Ernährung noch nicht. Aber sie ist ein wesentlicher, unterstützender Faktor. Wichtig ist auf alle Fälle auch, wie und was man trinkt: Am besten zwei bis drei Liter über den Tag verteilt, so dass das Herz nicht auf einmal zu viel arbeiten und pumpen muss: neben stillem Wasser, empfehle ich stoffwechselfördernde Tees mit Gingko und Ingwer, um zum Beispiel den Blutfluss im Hirn anzuregen oder auch selbstgemachte Limonade: einfach Wasser mit Rohrzucker bzw. Agavensirup und Zitronen oder Limetten verrühren, mit frischer Minze vermengen, fertig. Durch die natürliche Süße liefern wir dem Hirn wertvolle Glucose, die wichtig für unsere Konzentration und Leistung ist.

### **Mit welchem Frühstück wird ein müder Körper schon morgens munter?**

**Holger Stromberg:** Statt morgens herzhaft in eine Semmel zu beißen, würde ich ein Rührei oder Omelett mit Gemüse empfehlen. Und wenn schon Brot, dann ein Vollkorn oder besser noch Sauerteigbrot mit Kräuterquark. Oder, was ich mir persönlich gerne zubereite, ist Naturjoghurt mit geraspelttem Apfel, leicht angebraten und mit etwas Haferkleie unter den Joghurt gezogen – damit bin ich von morgens bis nachmittags fit.



"Wo Qualität drin ist, kommt auch Qualität raus." Holger Stromberg auf dem Großmarkt auf der Suche nach den richtig guten Lebensmitteln. Bild:

## **Kann man Muskelkater durch das richtige Essen vermeiden?**

**Holger Stromberg:** Hier rate ich auch zu einer basischen Ernährungsform. Das heißt viel Gemüse, Salat, Kräuter, Gewürze und Obst. Im Verhältnis dazu wenig tierische Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt, wie Geflügelbrust oder Rindersteaks. Aber auch das Hühnerei ist sehr zu empfehlen. Wichtig bei tierischen Produkten ist aber, dass die Tiere auf natürlichste Art und Weise gehalten wurden und sich ebenso ernähren konnten. Als Beilage eher Kartoffeln statt Getreideprodukte wie zum Beispiel Nudeln. Diese Ernährung liefert eine hohe Menge an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Kalzium, die bei starker Beanspruchung vom Körper benötigt werden.

## **Was ist ein Ernährungs-No Go beim Sport?**

**Holger Stromberg:** Sie sollten nicht unbedingt zum rohen Knoblauch oder rohem Paprika greifen, weil diese Gemüse beim Verzehr zu Magenreizung und Sodbrennen führen kann, Gurken und Melonen sind schwer verdaulich. Auch von Steinobst rate ich ab, da es verdauungsfördernd wirkt. Bananen sollten nicht grün verzehrt werden.

## **Haben Sie einen Tipp für einen Power-Snack zwischendurch?**

**Holger Stromberg:** Auf alle Fälle getrocknete Früchte, zum Beispiel Aprikosen und Äpfel und Bananen liefern allesamt schnelle Energie. Aber auch eine Handvoll Nüsse oder ein hartgekochtes Ei. Die kann man gut vorbereiten. Denken Sie nur an die Soleier von früher...

## **Und wie steht es um ein persönliches Lieblingsrezept?**

**Holger Stromberg:** Paniertes Schnitzel oder Backhendl gehören zwar zu meinen Leibgerichten, aber ein persönliches Lieblingsrezept habe ich nicht wirklich, das definiere ich jeden Tag nach dem Aufstehen neu, aber am liebsten esse ich modern interpretierte Klassiker.

## **Herr Stromberg, vielen Dank für das Interview!**