

Holger Stromberg, Jahrgang 1972, wächst in einer Gastronomenfamilie im Ruhrgebiet auf. Schon mit 23 ergattert er den begehrten Michelin-Stern. 2003 gründet er in München ein Unternehmen, das neben Catering und Kochkursen auch Ernährungsberatung für Einzelpersonen und Unternehmen anbietet. Daneben hat er eine Currywurst-Kette gegründet, er schreibt Kochbücher und tritt im Fernsehen auf. Seit 2007 kocht Stromberg nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft.



VON VOLKER KÜHN

Er ist ständig unterwegs, oft in anderen Zeitzeilen, kommt mal erst spät ins Bett und muss dann wieder früh raus: Der Sternekoch Holger Stromberg führt das stressige Leben eines Managers – und fühlt sich trotzdem fit. Im Interview mit der WIRTSCHAFT erklärt der 43-Jährige, wie wir mit der richtigen Ernährung unsere Leistungsfähigkeit steigern können.

Herr Stromberg, Sie kochen seit 2007 für die Nationalelf. Wie groß ist Ihr Anteil am WM-Sieg?

Holger Stromberg (lacht): Das lässt sich nicht messen. Um einen Titel zu gewinnen, müssen sehr viele Zahnräder ineinandergreifen. Ein kleines davon ist die Ernährung.

Kicken Fußballer wirklich besser, wenn sie aufs Essen achten? Gerade geniale Spieler gelten oft als disziplinos. Kaum vorstellbar, dass zum Beispiel Mario Basler Diätpläne eingehalten hat.

Stromberg: Diese Zeiten sind vorbei. Sicher gibt es Mannschaften, in denen der eine oder andere raucht oder beim Essen über die Stränge schlägt. Aber solche Teams schaffen es in großen Turnieren nie unter die letzten vier. Was es bringt, auf Körper und Ernährung zu achten, sieht man an den wirklichen Profis.

Wie zum Beispiel ... ?

Stromberg: ... an Miroslav Klose. Ich kenne ihn seit Jahren, er verfügt über eine unglaubliche Selbstdisziplin. Andernfalls hätte er seinen Vertrag in Rom nicht gerade noch mal um ein Jahr verlängern können – er ist jetzt 37.

Einverstanden: Dass ein Profisportler bei guter Ernährung mehr zu leisten imstande ist, leuchtet ein. Aber lässt sich das auf Normalsterbliche übertragen?

Stromberg: Natürlich! Jeder Mensch stellt unterschiedliche Anforderungen an seinen Körper. Und jeder kann ihm mit der passenden Ernährung helfen, sie zu erfüllen. Es kommt nur darauf an, zu verstehen, was für Nährstoffe der Körper zu welchem Zeitpunkt braucht.

Besser essen, schneller denken

Manche futtern sich in der Kantine ins Suppenkoma, andere schaffen es gar nicht zum Essen. Kann man sich bei der Arbeit überhaupt richtig ernähren? Klar, sagt Holger Stromberg, Koch der Nationalelf. Hier verrät er, wie es geht – und warum es nie verkehrt ist, eine Dose Fisch dabeizuhaben.

Das heißt, auch Büromenschen können ihre Leistung steigern, indem sie das Richtige zu sich nehmen?

Stromberg: Ja – auch wenn zum Erfolg natürlich noch etwas mehr gehört. Aber die Ernährung ist eine wichtige Grundlage.

Gehen wir mal einen Tag vom Aufstehen bis zum Zubettgehen durch. Es heißt, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ist da was dran?

Stromberg: Jein. Manche Menschen fühlen sich nach dem Frühstück eher schlecht – die sollte man nicht dazu zwingen. Für alle anderen geht es morgens darum, dem Körper die Nährstoffe zuzuführen, die ihn bestmöglich auf den Tag vorbereiten.

Welche sind das?

Stromberg: Vor allem Ballaststoffe, etwa in Form eines Vollkornmüslis. Dann ist eine Eiweißkomponente wichtig, nehmen Sie meinetwegen Quark oder ein Hühnerei. Auch Vitamine und Mineralstoffe gehören dazu. Fette sollten Sie ebenfalls nicht komplett meiden. Sie sind zwar verpönt, aber in Maßen lebenswichtig – etwas Butter darf schon dabei sein. Oder Leinöl, wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen. Und achten Sie bei allem darauf, dass die Nahrungsmittel so natürlich gewonnen werden wie nur möglich.

Sie meinen, ein Ei aus einer Legebatterie ist weniger wertvoll als eines von freilaufenden Hühnern?

Stromberg: Auf jeden Fall! Man muss die gesamte Nahrungskette betrachten: Ein Huhn, das mit dem Schnabel in der Erde scharrt, nimmt viel mehr Mineralstoffe in sich auf als ein Käfighuhn, das womöglich noch mit Antibiotika vollgestopft ist. Nur was einmal in die Nahrungskette eingeführt wurde, kann auch am Ende bei Ihnen auf dem Teller landen, im guten wie im negativen Sinne.

Nach dem Frühstück kommt das Mittagessen. Für die meisten Büroarbeiter heißt das: Currywurst, Schnitzel-Pommes oder Spaghetti Bolognese in der Betriebskantine.

Stromberg: Richtig, die Kantine. Wir haben immer mehr Single- und Dop-

pelverdiener-Haushalte in Deutschland, in denen kaum gekocht wird. Für diese Menschen ist die Firma der Ort, an dem sie einen entscheidenden Teil ihrer Mahlzeiten einnehmen. Leider machen sich viele Arbeitgeber nicht bewusst, wie wichtig deshalb eine gute Kantine ist.

Wie meinen Sie das?

Stromberg: Nehmen wir die Spaghetti Bolognese – ich glaube, sie gehört zu den drei beliebtesten Kantinengerichten. Das Problem: Die Pasta besteht meist aus Weißmehl, dazu kommt dunkles Fleisch, zubereitet mit schlechtem Olivenöl oder Fett. Kein Wunder, wenn die Leute anschließend ins 12.30-Uhr-Loch fallen und nur noch halb komatös durch ihre E-Mails scrollen. Da geht unglaublich viel Produktivität verloren.

Aber die wenigsten haben die Zeit, zu Hause selbst zu kochen oder in ein anständiges Restaurant zu gehen.

Stromberg: Viele nehmen sich aber auch nicht die Zeit! In solchen Fällen empfehle ich, sich am Salatbuffet zu bedienen. Vielleicht gibt es auch gedünstetes oder gedämpftes Gemüse. Noch besser wäre natürlich, die Betriebe würden ihre Kantinen umstellen. Ich berate regelmäßig große Unternehmen dabei.

Und dann gibt es plötzlich nur noch Salat und Gemüsebratling, mit dem Ergebnis, dass die Angestellten zum nächsten Fast-Food-Tempel pilgern.

Stromberg: Unsinn! Ich nehme niemandem die Pasta oder Currywurst weg – ich bereite sie nur anders zu, mit hochwertigen Lebensmitteln, ohne Unmengen an Glutamat und Geschmacksverstärkern.

Das dürfte ziemlich teuer sein. Die Firmen müssten ihre Kantinen noch stärker subventionieren.

Stromberg: Studien haben gezeigt, dass jeder Euro, der ins betriebliche Gesundheitsmanagement oder in die Firmenkantine geht, sechs Euro an Produktivitätsgewinn bringt. Das lohnt sich also.

Aber schmeckt das denn auch, so gesund ... ?

Stromberg: Wer 20 Jahre lang von der

99

Wer 20 Jahre lang von der Kantine an Geschmacksverstärker gewöhnt wurde, braucht natürlich Zeit, um sich neu zu justieren

66

Holger Stromberg

Kantine an Geschmacksverstärker gewöhnt wurde, braucht natürlich ein bisschen, um sich neu zu justieren. Aber ich versichere Ihnen, nach drei Monaten möchte niemand zum alten Speiseplan zurück. Denn nur wo Gutes drin ist, kommt schließlich auch Qualität raus.

Gut, das Mittagessen liegt nun hinter uns, es kommen die langen Nachmittagsstunden. Die Zeit, wenn die Schokoriegel aus der Schreibtischschublade gekramt werden.

Stromberg: Richtig ist, dass Sie auch am Nachmittag Energie zuführen müssen. Sonst übermannt sie irgendwann der Hunger. In solchen Situationen schaltet sich das Gehirn aus, und Sie greifen wahllos zum Nächstbesten.

Was empfehlen Sie?

Stromberg: Ich würde dazu raten, immer eine kleine Energieration parat zu haben, zum Beispiel eine Handvoll Nüsse, ein gekochtes Ei, ein Lachs-sandwich oder auch eine Dose Makrelen.

Was? Ich soll mitten im Büro eine Dose Fisch aufmachen?

Stromberg: Sie werden sehen, bei der anschließenden Besprechung zahlt es sich aus. Anders als unsere Muskeln kann unser Gehirn keine Energie speichern, es braucht Glukose, Proteine, Omega-3-Fettsäuren – am besten als steten Zufluss in kleiner Dosis. Von Traubenzucker-Drops rate ich deshalb übrigens ab, sie überschwemmen uns nur mit Glukose.

Gilt das für alle Nahrungsergänzungsmittel?

Stromberg: Ein rundum gesunder Mensch, der sich normal ernährt, benötigt sie nicht.

Kommen wir zum Abendbrot. Nicht zu schwer, nicht zu spät, vermute ich?

STROMBERGS COCKTAIL FÜRS GEHIRN

Wenn das Denken hungert Anders als Muskeln oder Fettgewebe kann das Gehirn keine Energie speichern – seine Leistungsfähigkeit hängt davon ab, dass wir es mit den richtigen Nährstoffen füttern, erklärt Holger Stromberg. Andernfalls komme es zu einer Mangelversorgung. Mögliche Folgen: Konzentrationsprobleme, Gedächtnislücken und Stimmungsveränderungen bis hin zur Depression.

Was dem Hirn hilft Zu einem gesunden Brainfood-Cocktail gehören laut Stromberg vor allem Glukose, Proteine, Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine B1, B6 und B12, Folsäure, Mineralien wie Calcium, Eisen, Zink, Magnesium, Jod, Natrium, Phosphor und Kupfer sowie natürlich Wasser. Viele greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Tabletten oder Pillen aus dem Drogeriemarkt, die diese Stoffe in hoher Konzentration enthalten. Besser ist es laut Stromberg, sie in natürlichen Lebensmitteln zu sich zu nehmen.

Wie man gut in den Tag startet Ein Frühstück à la Stromberg kann zum Beispiel so aussehen: Vollkornbrot mit Avocado und Lachs, Vollkornmüsli mit Joghurt und Früchten, Quark mit Blau- oder Heidelbeeren und Agavensirup, Spiegelei mit Tomaten-Sojabrot und Walnussöl oder Maispolenta mit grünen Bohnen und Leinöl.

Was als Zwischenmahlzeit taugt Vor mentalen Anstrengungen wie kurzen Besprechungen empfiehlt der Ernährungsberater proteinreiche Zwischenmahlzeiten. Das können zum Beispiel eine Handvoll Haselnüsse sein, ein Becher Joghurt, ein Lachssandwich oder auch ein gekochtes Hühnerfleisch mit Sojasauce.

Was sonst noch hilft Es klingt nach einer Binsen- und aber häufig vergessen: Das Gehirn benötigt auch Sauerstoff und Flüssigkeit. Wer genügend trinkt, liefert dem Gehirn das nötige Mittel für den Nährstofftransport. Kleine Spazierpausen und regelmäßiges Lüften verhindern Kopfschmerzen und Müdigkeit.



Stromberg: Genau. Ich würde empfehlen, mal ein Ernährungstagebuch zu führen: An einem Abend essen Sie eine Pasta, nur mit etwas Parmesan, am nächsten braten Sie sich ein Steak, am übernächsten gibt es gedämpftes Gemüse und so weiter. Dazu notieren Sie sich: Wie fühle ich mich damit – und wie gut komme ich morgens aus dem Bett? Sie müssen individuell für sich herausfinden, was Ihnen gut bekommt.

Das ist alles ein wenig vage. Haben Sie kein Rezept nach dem Motto: morgens Müsli, mittags Salat, abends Vollkornbrot – und schon steigt die Leistungsfähigkeit um 20 Prozent?

Stromberg: Schön wär's, aber so funktioniert das nicht. Jeder Mensch ist anders, jeder sollte selbst versuchen, ein Verständnis dafür zu gewinnen, was sein Körper benötigt. Es gibt Grundregeln, die ich Ihnen genannt habe, aber darüber hinaus tue ich mich mit pauschalen Ratschlägen schwer. Einen Masterplan für alle gibt es einfach nicht.

Dabei gibt es doch so viele kluge Sprichworte.

Stromberg: Wie zum Beispiel „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“? Manche Menschen befolgen das jahrelang und wissen gar nicht, dass es ihnen genau deshalb schlecht geht. Ich selbst habe auch lange gebraucht, bis ich mir das nötige Wissen angeeignet hatte. Aber es hat mir geholfen, meine Allergien loszuwerden. Ich bin heute deutlich fitter.

Klingt, als wäre gute Ernährung viel Arbeit ...

Stromberg: Gute Ernährung ist Genuss! Im Ernst: Lebensmittel sind nach dem Sauerstoff unser wichtigster Energielieferant. Jeder sollte die Zeit haben, sich damit zu befassen. Schon im eigenen Interesse.

Ewin Lorenzberger

12 TOP-REFERENTEN AUF EINEM KONGRESS!

Erfolgreiches Personalmarketing im Mittelstand

JETZT 10%
PREISVORTEIL
SICHERN!

12.11.2015
OLDENBURG

WESER-EMS-HALLE

Infos & Anmeldung:
www.begeisterungs-kongresse.de

Geben Sie bei Ihrer Anmeldung
den Rabattcode **NWZ2015** an und
sichern sich 10% Preisvorteil!

U.V.M.



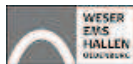
STRATEGIE-PARTNER:



IN KOOPERATION MIT:



KONGRESS-ZENTRUM



2. Norddeutscher Kongress für

**MITARBEITER
BEGEISTERUNG®**

Arbeitgeberimage, Recruiting und
Personalmarketing im Mittelstand

