

Pressemitteilung

Heilbronn, 01.10.2015

Der 4. Stern oder was Führung mit Ernährung zu tun hat

Weltmeister-Koch Holger Stromberg kommt zum arbeitsmarkt forum

Stromberg gehört zum offiziellen Stab des DFB (Deutschen Fußball-Bund e.V.). Er ist Sternekoch, führt ein europaweit agierendes Catering- sowie Gastronomie-Unternehmen und berät als Consultant DAX-Unternehmen. Holger Stromberg gilt als Multitalent, visionärer Querdenker und Ernährungsbotschafter. Beim 4. deutschen arbeitsmarkt forum am 30. Oktober 2015 im Audi Forum Neckarsulm wird er in einer gemeinsamen Keynote mit Mediziner Prof. Dr. Alfred Wolf und Dr. Sebastian Spörer Führung und Leistung aus neurobiologischer Sicht beleuchten.

Als Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft weiß Stromberg welchen Einfluss, Essen auf die Leistungsfähigkeit seiner Sportler hat. Im Interview wollten wir von ihm wissen, wie sich Fußballspieler ernähren und in welcher Weise sich Ernährung auf unsere geistige und körperliche Leistungs- bzw. Führungsfähigkeit auswirken.

Bildquelle: Erwin Lanzensberger



Was haben Sie der DFB-Auswahl vor dem WM-Finale in Rio aufgetischt?

Vor dem Finale 2014 in Rio gegen Argentinien gab es ein Büffett mit Palmenherzen, Avocado, Karotten, Roter Beete, Büffel-Käse und Mais. Dazu Kürbissuppe, Hühnchensteak, Pasta, Reis und Gemüse. Zum Nachtisch Mango, Milchreis und Griesbrei.

Nach welchen Kriterien gestalten Sie den Speiseplan der Nationalmannschaft?

Ich stelle immer ein Buffet zusammen, das möglichst vielseitig ist und sowohl die unterschiedlichen ernährungsphysiologischen Optionen berücksichtigt, wie auch die kulinarischen Vorlieben. Wichtig bei der Zusammenstellung ist auf alle Fälle das ausgewogene Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten. Dabei lege ich höchsten Wert auf bestmögliche Lebensmittel und hochwertigste Energielieferanten in natürlichster und allerbesten Qualität. Und schmecken muss es natürlich! Aber gesunde und genussvolle Küche schließen sich ja in keinsten Weise aus, sondern sie bedingen sich vielmehr. Denn nur, wo Gutes drin ist, kommt auch Gutes raus.

Wie hoch schätzen Sie den Anteil der richtigen Ernährung am Erfolg der Nationalmannschaft ein?

Das lässt sich nicht wirklich messen. Um einen Titel zu gewinnen, müssen sehr viele Zahnräder ineinandergreifen. Ein kleines davon ist die Ernährung. Sie allein wird sicher kein Spiel gewinnen, aber sie macht jeden Spieler leistungsfähiger und die Spieler wissen, wie wichtig Ernährung für sie ist, wissen, dass Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis, Quinoa oder Hirsesalat die Leistungsspeicher füllen und ihnen die nötigen Zuckerreserven für die letzten Minuten liefern. Dass Eiweiße im Steak oder Fisch ihren Muskelaufbau und die -energie fördern. Und dass Fett der größte Energielieferant und zugleich ein Schutzfaktor ist.

Wie gelingt es Ihnen, auf die Bedürfnisse einzelner Spieler einzugehen? Gibt es Problemstellungen, die Sie während eines Turnieres „wegkochen“ können?

Jeder Spieler ist individuell, insofern ist das ein ständiger Prozess, der nicht so sehr über für jeden eigens zubereitete Speisen geschieht, sondern über einen vor vielen Jahren begonnenen, ständigen Austausch bei jeder Zusammenkunft. In gemeinsamen Gesprächen tausche ich mich mit den Spielern aus, hinterfrage Wirkung, Bekömmlichkeiten etc, von Lebensmitteln und Speisen und empfehle jedem Spieler Nahrungsmittel, die ihm seine bestmögliche Energie liefern.

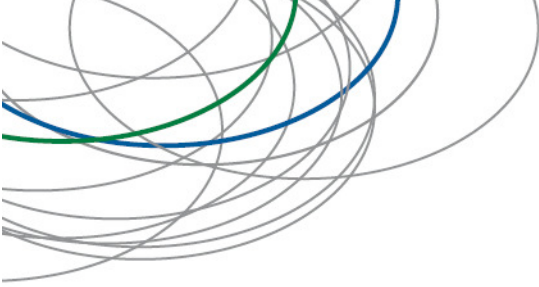
Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unser Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Job?

Einen erheblichen, schließlich gilt Ernährung als zweitwichtigste Energiequelle des menschlichen Körpers. Nur sollte man wissen, dass jeder Mensch eine andere Genetik hat, jeder braucht also eine individuelle Form der Ernährung. In unseren Zeiten des Nahrungsüberflusses scheint sich gut und gesund zu ernähren zu einer der kompliziertesten Angelegenheiten geworden zu sein, da immer mehr Menschen den Bezug zu echten Lebensmitteln verlieren.

Aber als grobe Faustregel gilt: 80% Lebensmittel so natürlich wie nur möglich, möglichst unverarbeitet, so dass man auf dem Teller sieht, was man zu sich nimmt und 20% "Junk"-Nahrungsmittel. Dieses Verhältnis wäre ok, weniger ist aber besser. Hinzu kommt das kleine Einmaleins des Zusammenspiels von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Welchen Bedarf hierbei jeder Mensch hat, geht über das eigene Körpergefühl. Darum ist es wichtig, sich dem Thema zu öffnen, unbedingt auf den eigenen Körper zu hören, sich bewusst werden, was einem gut tut und was nicht, sich selbst spüren lernen und einfach verstehen, dass es keine zehn goldenen Regeln der Ernährungslehre gibt, die auf alle Menschen anwend- und übertragbar sind. Das wäre zwar einfach und bequem, aber so funktioniert es einfach nicht. Und bitte immer schön langsam essen und ausreichend kauen.

Kohlenhydrate spielen für Sportler in der Ernährung eine wichtige Rolle. Auch für Büromenschen?

Das kann man so pauschal auch nicht sagen, da es um die richtige Form der Kohlenhydrate und den richtigen Zeitpunkt geht bzw. darum zu verstehen, was für Nährstoffe der Körper zu welchem Zeitpunkt braucht. Da das Gehirn, anders als Muskeln oder Fettgewebe keine Energie speichern kann, hängt seine Leistungsfähigkeit davon ab, welche Nährstoffe es zur Verfügung hat. Hier kommt das sog. Brain Food zum Tragen. Eine Mangelversorgung des Gehirns kann zu Konzentrations- und Gedächtnisproblemen führen. Brain Food unterstützt den Energiestoffwechsel im Gehirn und liefert Bau- und Schutzstoffe für die Zellen des Gehirns. Morgens startet man optimal in den Tag mit Vollkornbrot, Avocado, Vollkorngetreide-Müsli, Joghurt mit Früchten, Quark mit Blau- oder Heidelbeeren und Agavensirup, einem Gemüsesaft oder auch mit einem Spiegelei. Darüber hinaus sind mittags oder abends z.B.



pfannengeschwenkter Brokkoli mit Makrele und Kartoffeln, Forellenfilet mit Kürbis süß-sauer oder Pasta Integrale mit Fleischsauce und grünem Salat echte Energiespender.

Wie können Kantinen ihren Besuchern gesundes Essen schmackhaft machen?

Die Krux dabei ist, dass qualitativ hochwertiges, gesundes Essen immer besser schmeckt, dass es aber natürlich auch seine Zeit dauert, wenn man 10 oder 20 Jahre an Geschmacksverstärker Essen gewöhnt ist. Da braucht der Gaumen Zeit, um sich umzugewöhnen. Ich berate ja viele Unternehmen im Feld der Mitarbeiterversorgung und weiß, dass Leistung durch den Magen geht. Für eine zeitgemäße Mitarbeiter-Gastronomie, die nachhaltig zu höherer Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiter führt, ist modernes Change-Management unabdingbar. Heute ist eine Kantine für viele ein notwendiges Übel, man sollte aber bedenken, dass wir hierzulande immer mehr Single- und Doppelverdiener-Haushalte haben, die nicht regelmäßig kochen. Menschen, für die das Unternehmen der Platz ist, an dem sie einen entscheidenden Teil ihres Essens einnehmen. Darum ist eine gute Kantine so enorm wichtig. Studien haben übrigens gezeigt, dass jeder Euro, der ins betriebliche Gesundheitsmanagement oder in die Firmenkantine geht, sechs Euro an Produktivitätsgewinnen bringt. Das lohnt sich also wirklich!

In Meetings locken Kekse und nach der Arbeit Fast Food. Wie schaffen wir es, unsere Bequemlichkeit zu überlisten und uns gesünder zu ernähren?

Das ist in erster Linie eine Frage der persönlichen Überwindung und Disziplin. Aber einfachsten ist es, ungesunde Snacks zu verbannen, erst gar nicht um sich zu haben und durch eine bewusste Form der Snack- und Ernährungsorganisation zu ersetzen. Mit Nüssen, Trockenfrüchten, Vollkornsnacks, hartgekochten Eiern.... denn wenn nichts anderes in der Schublade ist, dann greift man auch dazu. Es ist ja auch gegen das ein und andere Eis und Stück Schokolade nichts einzuwenden - denn es macht ja die Dosis das Gift - , aber man sollte auf alle Fälle nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, wie verbrannt werden. Und wenn man am Ende des Tages merkt, wie viel besser und energiereicher man sich fühlt, dann ist das doch Antrieb genug, oder?!

Allergien, Lebensmittelintoleranzen... Warum reagieren immer mehr Menschen empfindlich auf Essen und wie finde ich heraus, was meinem Körper gut tut?

Das muss man ganz klar differenziert betrachten. Manche Menschen leiden unter Unverträglichkeiten, manche haben den Verzicht auf z.B. Lactose oder Gluten zu ihrem Lebensstil erklärt. Was für den einen ein gesundes, wohltuendes Lebensmittel ist, kann für den anderen eine Entzündung bedeuten. Hierbei spielen die individuellen Essgewohnheiten die eine, der Darm eine weitere, fast schon tragendere Rolle. Ist die Darmschleimhaut verletzt und die Bakterienvielfalt nicht im Gleichgewicht, können Nahrungsmittelunverträglichkeiten weit über z.B. Lactose und Gluten auftreten. Verallgemeinern kann man aber nicht „gesund“ oder „ungesund“. Man muss es ausprobieren und sich als Mensch selbst spüren. Dabei ist erneut wichtig zu verstehen, dass es nicht einen Masterplan für alle gibt sondern Ernährung und Wohlbefinden nur individuell betrachtet werden können.

Wie groß ist Ihr Küchenteam bei Turnieren? Wie halten Sie es bei Laune?

Zu Turnieren reise ich an, der Rest des Küchenteams wird vor Ort von den jeweiligen Hotels gestellt. Darum ist es mir von Anfang an extrem wichtig, ein wirklich gutes Klima zu etablieren, sich viel auszutauschen, miteinander zu lachen, die Balance zwischen loben, Danke sagen und zeigen sowie der Leistungseinforderung zu halten und über die Dauer des Wettbewerbs auch zu erhalten, den „wir sind eins“-Teamgedanken zu vermitteln. Denn ich brauche in der Küche „Freunde und Verbündete“ und keine „Gegner“.

Wie ist Ihr Küchenteam organisatorisch aufgebaut? Welche Tipps können Sie uns für den Bereich Führung geben?

Bei uns im Unternehmen halte ich es ganz bewusst mit flachen Hierarchien und einer großen Portion Vertrauen. Dadurch, dass ich viel unterwegs bin, gibt es zwei Küchenchefs, wovon der eine den Part Schulcatering je vor Ort betreut und der andere in meinem Headquarter mit dem Handling für die Bereiche Catering, Gastronomie, Veranstaltungen, Events sowie die Restaurants und Locations KUTCHiiN und CAMPUS LOFT betraut ist. Durch die hohe Verantwortung, die meine Mitarbeiter von mir bekommen, steigt auch die Motivation, weil sie selbst gestalten können. Natürlich sprechen wir die Prozesse, die Handschrift vorab ab, sie schauen mir über die Schulter und lernen im working process. Ebenso

optimiere und verändere ich mit ihnen den Warenkorb, aber der Kochprozess und das Tagesgeschäft obliegen meinen Küchenchefs und meinem Team.

Info & Anmeldung

Alle Details zum Kongress gibt es unter www.arbeitsmarktforum.com.

Die Veranstalter

BERA GmbH

Das Leistungsspektrum des inhabergeführten und wirtschaftlich unabhängigen HR-Dienstleisters BERA GmbH reicht von der Personalberatung über die Vermittlung bzw. Überlassung von Fach- und Führungskräften bis zum Management von Master Vendor- und On-Site-Projekten. Zum Unternehmen gehören außerdem die MEDICALBERA, das Erste Deutsche Zentrum für Leistungsmanagement sowie das unternehmenseigene Schloss zu Hopferau. Die BERA versteht sich als Arbeitsmarktgestalter und strategischer Partner mit nachhaltigen HR-Lösungen, von denen Kunden wie Mitarbeiter gleichermaßen profitieren. www.bera.eu

German Graduate School of Management and Law

Die GGS ist eine innovative Business School für Management und Unternehmensrecht. Ziel ist es, verantwortungsbewusste Führungspersönlichkeiten auszubilden und so einen Beitrag zu nachhaltigem unternehmerischen Erfolg und Wirtschaftswachstum zu leisten. Neben berufsbegleitenden Master-Studiengängen im Wochenendformat bietet die GGS in der Executive Education ein für die Entwicklung von Fach- und Führungskräften maßgeschneidertes Programm von Lehrgängen und Seminaren an. Internationale Qualitätsstandards prägen die Forschung, in deren Mittelpunkt die Themen Innovation, Unternehmertum und Compliance stehen. www.ggs.de

Weitere Informationen unter www.arbeitsmarktforum.com oder direkt über:

BERA GmbH

Barbara Röhr (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit)
Lohtorstraße 2
74072 Heilbronn
07131 / 59436 11
barbara.roehr@bera.eu