

Der Koch als Consultant

„Der vierte Stern oder was Ernährung mit Führung zu tun hat“ – Holger Stromberg, der die Deutsche Fußballnationalmannschaft bekocht, hält eine Keynote beim „arbeitsmarkt forum“.

Holger Stromberg gehört zum offiziellen Stab des DFB, er ist Sternekoch, führt ein europaweit agierendes Catering- sowie Gastronomie-Unternehmen und berät als Consultant DAX-Unternehmen. Er gilt als Multitalent, visionärer Querdenker und Ernährungsbotschafter. Beim 4. deutschen arbeitsmarkt forum am Freitag, 30. Oktober, im Audi Forum Neckarsulm wird er in einer gemeinsamen Keynote mit Mediziner Professor Alfred Wolf und Doktor Sebastian Spörer Führung und Leistung aus neurobiologischer Sicht beleuchten. Als Koch der Deutschen Fußballnationalmannschaft weiß Stromberg, welchen Einfluss Essen auf die Leistungsfähigkeit seiner Sportler hat. Hier erklärt er, wie sich Ernährung auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beziehungsweise Führungsfähigkeit auswirken.

REGIOBUSINESS Nach welchen Kriterien gestalten Sie den Speiseplan der Nationalmannschaft?

HOLGER STROMBERG 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!

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

HOLGER STROMBERG Das lässt sich nicht wirklich messen. Um einen Titel zu gewinnen, müssen sehr viele Zahnräder ineinandergreifen. Ein kleines davon ist die Ernährung. Sie macht jeden Spieler leistungsfähiger und die Spieler wissen, wie wichtig Ernährung ist. Sie wissen, dass Kohlenhydrate die Leistungsspeicher füllen und ihnen die nötigen Zuckerreserven für die letzten Minuten liefern. Dass Eiweiße ihren Muskelaufbau und die -energie fördern. Und dass Fett der größte Energielieferant und zugleich ein Schutzfaktor ist.

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

HOLGER STROMBERG 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 und empfehle jedem Spieler Nahrungsmittel, die ihm bestmögliche Energie liefern.

REGIOBUSINESS Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit im Job?

HOLGER STROMBERG Einen erheblichen, schließlich gilt Ernäh-

rung 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. Aber als grobe Faustregel gilt: 80 Prozent Lebensmittel so natürlich wie nur möglich, möglichst unverarbeitet, so dass man auf dem Teller sieht, was man zu sich nimmt und 20 Prozent „Junk“-Nahrungsmittel. Dieses Verhältnis wäre ok, weniger ist aber besser. Hinzu kommt das kleine Einmaleins des Zusammenspiels von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß.

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

HOLGER STROMBERG Das kann man so pauschal auch nicht sagen, da es um die richtige Form der Kohlenhydrate und den richtigen Zeitpunkt geht beziehungsweise 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 sogenannte 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, Avokado, Vollkorngetreide-Müsl, Joghurt mit Früchten, Quark mit

Blau- oder Heidelbeeren und Agavensirup, einem Gemüsesaft oder auch mit einem Spiegelei. Darüber hinaus sind mittags oder abends zum Beispiel pfannengeschwenkter Brokkoli mit Makrele und Kartoffeln, Forellenfilet mit Kürbis süß-sauer oder Pasta Integrale mit Fleischsauce und grünem Salat echte Energiespender.

REGIOBUSINESS Wie können Kantinen gesundes Essen schmackhaft machen?

HOLGER STROMBERG Die Krux dabei ist, dass qualitativ hochwertiges, gesundes Essen immer besser schmeckt, dass es aber natürlich auch seine Zeit dauert, wenn man über Jahre Geschmacksverstärker Essen gewöhnt ist. Ich berate viele Unternehmen im Feld der Mitarbeiterversorgung und weiß, dass Leistung durch den Magen geht. Für eine zeitgemäße Mitarbeiter-Gastronomie, die nachhaltig zu höherer Leistungsfähigkeit führt, ist modernes Change-Management unabdingbar. Heute ist eine Kantine für viele ein notwendiges Übel, man sollte aber bedenken, dass wir immer mehr Single- und Doppelverdiener-Haushalte haben, die nicht regelmäßig kochen. 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!

REGIOBUSINESS In Meetings locken Kekse und nach der Arbeit Fast Food. Wie schaffen wir es, un-



Küchenchef: Holger Stromberg ist sicher „Leistung geht durch den Magen“.

Bild: Erwin Lorenzberger

sere Bequemlichkeit zu überlisten und uns gesünder zu ernähren?

HOLGER STROMBERG Das ist in erster Linie eine Frage der Überwindung und Disziplin. Aber am einfachsten ist es, ungesunde Snacks zu verbannen und durch eine bewusste Form der Snack- und Ernährungsorganisation zu ersetzen. Mit Nüssen, Trockenfrüchten, Vollkornsnacks, hartgekochten Eiern und so weiter. 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??

REGIOBUSINESS Wie ist Ihr Klüchenteam organisatorisch aufge-

baut? Welche Tipps können Sie für den Bereich Führung geben?

HOLGER STROMBERG 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 Schulkatering 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 „LUTCHIN“ und „CAMPUS LOFT“ beauftragt 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.

Interview nach Vorlage

www.arbeitsmarktforum.com