

Ernährungstipps vom Weltmeisterkoch

NECKARSULM *Arbeitsmarktforum von Bera und der GGS*

Von unserem Redakteur
Manfred Stockburger

Gibt es etwas zu lachen, wenn sich Personalmanager zu einem Fachforum treffen? Durchaus – und vor allem dann, wenn Holger Stromberg auf der Bühne steht und erzählt, wie er Per Mertesacker dazu gebracht hat, Schwarzbrot zu essen, und Lukas Podolski dazu, dass er Chips liegen lässt. „Ich habe ihm gesagt, dass die seine Karriere verkürzen und dass ich gerne noch länger mit ihm arbeiten möchte.“ Seit acht Jahren ist Stromberg Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft, auch die Bayern hören auf seine Tipps.

Anekdoten Aber nicht nur die. Adidas und BASF gehören ebenfalls zu den Kunden des Sternekochs – beim Arbeitsmarktforum des Personaldienstleisters Bera und der Heilbronner Privathochschule GGS spricht Stromberg zusammen mit dem Mediziner Alfred Wolf und dem Neurowissenschaftler Sebastian Spörer über den Zusammenhang von Leistung und Ernährung. Immer, wenn er seine Tipps zur optimalen Glukoseversorgung des Gehirns mit Fußballanekdoten garniert, hat er die Lacher auf seiner Seite.

Und zugleich zeigt Stromberg, wie groß der Kommunikationsbedarf bei diesem Thema ist. „Wenn Sie nur die Schokolade und Haribo wegnehmen, dann führt das dazu,

dass der Koch ausgetauscht wird“, sagt er. Er hat Süßigkeiten komplett gestrichen und ist trotzdem im Amt geblieben, weil er die Erklärung mitgeliefert habe. Statt dessen gibt es jetzt Nüsse und Trockenfrüchte. Der Marmorkuchen für die Kicker wird mit Vollkornmehl und Vollrohrzucker gebacken – Stromberg ist ein großer Fan von naturbelassenen Zutaten.

Aber: Wie groß ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und der Leistungsfähigkeit, wenn man nicht Profifußballer ist? „Was für einen Sportler gilt, gilt auch für einen Leis-

tungsträger im Unternehmen“, erklärt Spörer. „Der Darm und das Gehirn arbeiten eng zusammen“, bringt Alfred Wolf es auf den Punkt. „Ich habe schon viele Menschen mit Erschöpfungskrankheiten betreut. Energielosigkeit hat die Ursache, dass der Körper die Fähigkeit verlernt, Zucker und Fette zu verarbeiten.“ Serotonin ist das Zauberwort. „Wir können Empathie essen.“



Holger Stromberg
Foto: Andreas Veigel

„Wir können Empathie essen.“

Raubbau Mit Ernährung lässt sich viel erreichen, wie Stromberg selbst erlebt hat: „Ich habe Raubbau am eigenen Körper betrieben“, sagt er, „und war in einer Burnout-Spirale.“ Bis er seine Ernährung umgestellt hat: Heute stehen Bananen, Hühnerbrust und Cashew-Kerne auf dem Menü. Jetzt ist er wieder fit.

Was aber können Unternehmen tun, um die Ernährung der Mitarbeiter zu beeinflussen? Stromberg, Wolf und Spörer empfehlen unter anderem, dass aus Kantinen Betriebsrestaurants werden, die auch Frühstück und Abendessen servieren, damit sich die Mitarbeiter nicht zu Hause doch eine Tiefkühlpizza einschieben: „Wir leben fast alle in Ein- oder Zweipersonenhaushalten. Da wird nicht mehr gekocht.“ Teurer müsse es dennoch nicht werden: „Es geht darum, dass man in sehr gute Lebensmittel investiert.“

Fachkongress

Rund 120 Teilnehmer besuchten am Freitag das vierte Arbeitsmarktforum, das die Heilbronner Stimme als Medienpartner begleitet. Vertreter von Firmen wie Audi, Kaufland, Lidl, Volksbank, Schunk, Intersport, Marbach oder Nothwang informierten sich bei dem ganztägigen Fachkongress über **Trends im Personalmanagement**. Weitere Berichte erscheinen in der nächsten Ausgabe der *Wirtschaftsstimme* am Dienstag, 17. November. *mfd*



STIMME TV Video mit
beliebigem QR-Code-Scanner
(z.B. i-nigma) direkt starten.