



ZU TISCH!

Eine gesunde Ernährungsweise ist heute im Fussball selbstverständlich. Was genau darunter zu verstehen ist, beschreibt *Sarah Steiner*.
Mit Illustrationen von *Kavel Rafferty*.

“Du bist, was du isst!” Die Aussage des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach ist zwar über 150 Jahre alt, an Bedeutung hat sie aber bis heute nicht verloren. Auch nicht im Fussball. Der Spieler muss Leistung bringen und damit er dazu fähig ist, braucht er Energie. Dieser einfache Rückschluss bezieht sich aber auf weit mehr als nur auf das Essen.

Arsenal-Trainer Arsène Wenger sagte einmal treffend: “Essen ist wie Treibstoff. Wenn du dein Auto mit dem falschen auftankst, fährt es nicht.” Ähnlich verhält es sich mit dem Körper. Durch Ernährung versorgt ihn der Spieler mit den lebenswichtigen Stoffen, damit er funktionieren kann. Der Körper wiederum ist das wichtigste Kapital des Spielers. Kein Wunder also nimmt die Ernährung im Spitzenfussball eine enorm wichtige Rolle ein. Wer sich richtig ernährt, erholt sich besser, kann sein ideales Körpergewicht halten und verringert das Verletzungsrisiko. Doch das war nicht immer so. Früher galt Schnitzel mit Pommes frites als guter Energielieferant. Und auch das Bier nach dem Spiel durfte oft nicht fehlen. Heute ist solches beinahe undenkbar.

Fussball ist eine Ausdauersportart. Der Spieler befindet sich im Normalfall zu mehr als 70 Prozent in einer Belastungsphase von niedriger Intensität. Doch die Herzfrequenz und die Körpertemperatur weisen darauf hin, dass der Energiebedarf trotzdem hoch ist. Dies liegt an den intervallartigen Höchstleistungseinheiten. Zwischen 150 und 250 solcher Einheiten leistet ein Spieler pro Partie. Er läuft 10 bis 15 Kilometer, davon im Durchschnitt 600 Meter im Vollsprint, 2,4 Kilometer mit hoher Intensität. Über die gesamte Spieldauer liegt der Herzschlag bei 85 Prozent der maximalen Frequenz, der Sauerstoffbedarf steigt auf 70 Prozent der maximalen Aufnahmekapazität. 1800 Kilokalorien (kcal) verbraucht ein 75 Kilogramm schwerer Spieler durchschnittlich. Höchstleistung also!

Mehr als nur Pasta

Wie wichtig die richtige Ernährung ist, weiss auch Holger Stromberg. Seit acht Jahren ist er der Koch des deutschen Nationalteams. Im Juli 2014 feierte er mit ihr den Weltmeistertitel. “Als Oliver Bierhoff 2006 auf mich zukam und mich fragte, ob ich für die deutsche Nationalmannschaft kochen möchte, war mir ein Umdenken wichtig. Ich wollte nicht nur der Koch sein, der die Pasta aufwärmt, sondern dem Part Ernährung einen höheren Stellenwert beim Fussball verschaffen”, sagt der 43-Jährige. Und Holger



Schneiden, braten, rühren Lukas Podolski (l.) mit Holger Stromberg, Koch der deutschen Nationalmannschaft.

Stromberg hat es geschafft. Dahinter steckt eine minutiöse Planung und Ware von höchster Qualität. Die Spieler wissen dies zu schätzen. "Fussballer bekommen schon von Kindheit an Pasta, Pasta, Pasta. Heute ist das die Abteilung Beilage. Daher freuen sie sich über neue Alternativen, denn für die tägliche Zufuhr an Kohlenhydraten braucht es nicht unbedingt immer Nudeln. Auch ein Graupensalat oder Couscous ist ganz wunderbar geeignet", so Stromberg.

Kohlenhydrate nehmen in der ausgewogenen Ernährung von Spitzensportlern den grössten Bestandteil ein. Um einwandfrei zu arbeiten, braucht unser Körper bestimmte Nährstoffe. Das sind neben den Kohlenhydraten in grösseren Mengen Eiweiss und Fette als Grundbaustoffe sowie in kleineren Mengen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente als Vitalstoffe, die vom Stoffwechsel so umgebaut werden, dass daraus Zellen, Gewebe, Knochen

Michael Agel

KULINARISCHE HÄPPCHEN AUS DER WELT DES FUSSBALLS

Fussballer begeistern mit ihrer Disziplin im Training, ihrer Dynamik auf dem Platz sowie ihrem Sinn fürs kreative und schöne Spiel. Gleichzeitig sorgen sie aber auch immer wieder für kulinarische Anekdoten am Rande des Fussballfeldes. Mit einer kleinen Auswahl an Ess- und Trinkgeschichten tauchen wir ein in eine Welt, in der trotz Ernährungsplänen auch einmal zu einem fettigen Burger gegriffen werden darf, Bananen und Kaffee eine bedeutende Rolle spielen und das Finale im europäischen Landesmeisterpokal 1969 durch einen vergessenen Kaugummi entschieden wurde.



FAST-FOOD-GELÜSTE

"Trainer, wir würden so gerne ein paar Burger essen." Der Wunsch der dänischen Nationalelf vor dem EM-Halbfinale 1992 wurde tatsächlich erhört. Geschadet hat der Stopp im Fast-Food-Lokal offenbar nicht, denn die Dänen wurden überraschend Europameister.

DER GESCHMACK DER HEIMAT

Es war einmal der fünfgrößte Bananen-Exporteur der Welt, dessen Nationalmannschaft die Qualifikation für die Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien erfolgreich bestritten hatte. Das Team aus Ecuador bezog seine Unterkunft im Land des Gastgebers und hatte bei der Zusammenstellung des Essens nur einen Wunsch: Bananen! Die Hotel-Angestellten wurden gebeten, den Spielern jeden Tag einen frisch gefüllten Korb aufs Zimmer zu bringen. Aber Vorsicht! Brasilianische Bananen waren nicht erwünscht, das Glücksbringer-Obst sollte vielmehr aus der geliebten Heimat geliefert werden.



Illustrationen: Kavel Rafferty/ Die Illustratoren

“Ich wollte nicht nur der Koch sein, der die Pasta aufwärmt, sondern dem Part Ernährung einen höheren Stellenwert beim Fussball verschaffen.”

Holger Stromberg



Prost! Die Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes ist bei körperlicher Anstrengung von grösster Bedeutung.

und Muskeln aufgebaut und repariert werden und vor allem Energie entsteht. Zudem brauchen wir Nährstoffe fürs Immunsystem. In der optimalen Zusammenstellung dieser Bausteine liegt der Schlüssel zum Erfolg. Je nach Tag variiert dieser Mix, denn ob der Spieler trainiert oder aber ein Spiel bestreitet, hat Einfluss auf die Energieversorgung. Grundsätzlich gilt: Lädt der Spieler seinen Energiespeicher nur unzureichend auf, leidet er an Erschöpfung,

kann nicht oder nur ineffizient trainieren und erhöht sein Verletzungsrisiko.

23 Profis, 23 Lieblingspeisen

Auch wenn die Grundbedürfnisse an Nahrung für alle dieselben sind, sind die Geschmäcker der Spieler trotzdem verschieden. Der individuelle Bedarf hängt zudem stark von der Position, der körperlichen Verfassung sowie der taktischen Rolle im Team ab. Und natürlich hat

Marc Atkins / Offside

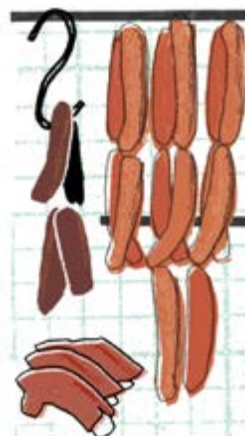


FARBENFROHER PASTA-GENUSS

Grün, weiss, rot: Die Farben der italienischen Flagge sind bei den Azzurri auch in Bezug auf das Essen Programm. Grünes Olivenöl, weisse Pasta, rote Tomaten: Fertig ist laut Team-Ernährungsberaterin Elisabetta Orsi die perfekte Mahlzeit vor dem Spiel.

FUSSBALL, WURST – HAUPTSACHE ERFOLGREICH

Auf Nummer sicher in Sachen Zukunftsplanung ging Uli Hoeness. Neben seiner Managerkarriere beim FC Bayern gründete er 1985 seine eigene Fleischfabrik. Mit Erfolg: Täglich werden bis zu vier Millionen Hoeness-Würste verkauft. Übrigens: Auch Ferenc Puskas konnte sich in diesem Metier aus. Sein Vater war Metzger.



ENERGIEZUFUHR AUF AUSTRALISCH

“Nicht ohne meinen Kaffee” lautete bei der WM 2014 in Brasilien das Motto des australischen Teams. In der Nähe der Zimmer wurde eine Kaffeemaschine aufgebaut, um das Bedürfnis der Spieler nach Koffein zu stillen und sie für die kommenden Aufgaben fit zu machen; eine Zeitung dazu, und der Spieltag konnte kommen.





Energiezufuhr Auch Pelé achtete auf seine Ernährung.



Liebeserklärung Dominic Oduro bringt seine Pizza-Leidenschaft zum Ausdruck.

auch jeder Spieler seine persönlichen Vorlieben. “Es gibt keinen Masterplan. 23 Profis haben 23 und mehr Lieblingsgerichte. Der eine mag gern Fleisch, der andere lieber Fisch oder Gemüse, und manch einer hat einen süßen Zahn, der auch zum Zucker kommen will”, sagt Stromberg. Der Spitzenkoch ist überzeugt: “Sich auf Dauer gesund zu ernähren, funktioniert nur, wenn das Essen auch schmeckt.”

Glückliche Profis, die sich vom Deutschen bekochen lassen dürfen. Doch nicht immer genießen die Spieler diesen Service. In der spielfreien Zeit nimmt der Fussballer die Mehrheit seiner Mahlzeiten ohne die Mannschaft ein. Vor allem für junge Spieler ist das eine Herausforderung. Oft gerade erst von zu Hause ausgezogen, haben sie zu wenig Erfahrung mit dem Kochen und mit gesunder Ernährung. Viele Klubs legen darauf seit einigen Jahren ein spezielles Augenmerk. Koch- und Einkaufskurse sind im Trainingsalltag der Jungen integriert. Wichtig ist aber auch die Flüssigkeitsversorgung. Denn der Körper reagiert bei erhöhter Anstrengung mit Schwitzen, um die Körpertemperatur zu senken. Dies führt nicht nur zu einem Flüssigkeitsverlust, sondern auch zu einem Verlust an Salzen.

Im Ernstkampf kann die Energie- und Flüssigkeitszufuhr vor allem in der zweiten Halbzeit spielentscheidend sein, denn ist ein Spieler ausreichend mit Energie versorgt, kann er sein Geschick und sein Urteilsvermögen erhalten. Es gilt, bis zum Ende Höchstleistungen abrufen zu können. Denn viele Spiele werden in den letzten Minuten entschieden.

“Nach dem Spiel ist vor dem Spiel”

Auch wenn der viel zitierte Satz von Sepp Herberger kaum auf die Ernährung abzielte, so beschreibt er doch sehr genau die Anforderung

Popperfoto/ Getty Images, Rick Osentoski/ USA TODAY Sports



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Die richtige Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg. Torhüter Pepe Reina verfolgt deshalb sein eigenes Ritual: zwei Schinken-Käse-Toasts und ein Glas Wein am Vorabend eines jeden Spiels. Daraufhin kann er gut schlafen und steht am nächsten Tag ausgeruht zwischen den Pfosten.

DELIKATER TROPFEN

Während seiner Karriere muss er weitestgehend auf Alkohol verzichten, aber er kann ihn stattdessen ja herstellen! Andrés Iniesta vom FC Barcelona besitzt in seinem Heimatort ein eigenes Weingut. Seinem Anspruch nach Perfektion will er auch beim Keltern gerecht werden: Er produziert edle Spitzenweine für Nobelrestaurants.



MENÜ À LA RONALDO

Was isst Weltfussballer Cristiano Ronaldo am liebsten? Laut Hélio Loureiro, Koch der portugiesischen Nationalmannschaft, gehören das Fischgericht Bacalhau à Brás, Risotto, Polenta und vegetarische Suppen dazu. Ernährung ist Ronaldo wichtig, denn er ist überzeugt: “Man kann ein fantastisches Talent haben, aber wenn man die Regeln nicht befolgt, wird man nicht der Beste sein.”



an sie. Erholung ist Teil der Vorbereitung auf das nächste Spiel. Der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sowohl das Wasser, als auch die Salze müssen ersetzt werden. Aber auch der Kalorienbedarf muss wieder gedeckt werden. "Nach dem Spiel sollten die Kohlenhydratspeicher so schnell wie möglich aufgefüllt werden. Am besten innerhalb der ersten 45 bis 60 Minuten, zum Beispiel mit Nudeln oder auch mit einem Snack oder mit Haferflocken-Bananen-Shakes, die den Bedarf ebenfalls decken", sagt Holger Stromberg. Auch nach dem WM-Finale kümmerte sich der Koch um das leibliche Wohl seiner Schützlinge. "Klar war erst mal natürlich nicht ans Essen zu denken. Nach 45 Minuten kamen aber die Ersten und hatten Hunger", sagt Stromberg. Nudeln mit Tomatensauce standen da schon bereit.

"Sich auf Dauer gesund zu ernähren, funktioniert nur, wenn das Essen auch schmeckt."

Holger Stromberg

Milchreis mit Reismilch

Die WM in Brasilien war für alle Teams eine Herausforderung. Auch in Sachen Klima. Die Hitze und die Feuchtigkeit des Landes hatten auch einen Einfluss auf die Ernährung der Spieler. Eine Überhitzung kann lebensbedrohlich sein und tritt schon bei einer Erhöhung der Körpertemperatur um zwei bis drei Grad ein. Ist das Klima zu feucht, kann der Schweiß nicht von der Luft aufgenommen werden und bleibt am Körper haften. Es gilt hier, auf eine zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Auch Suppen

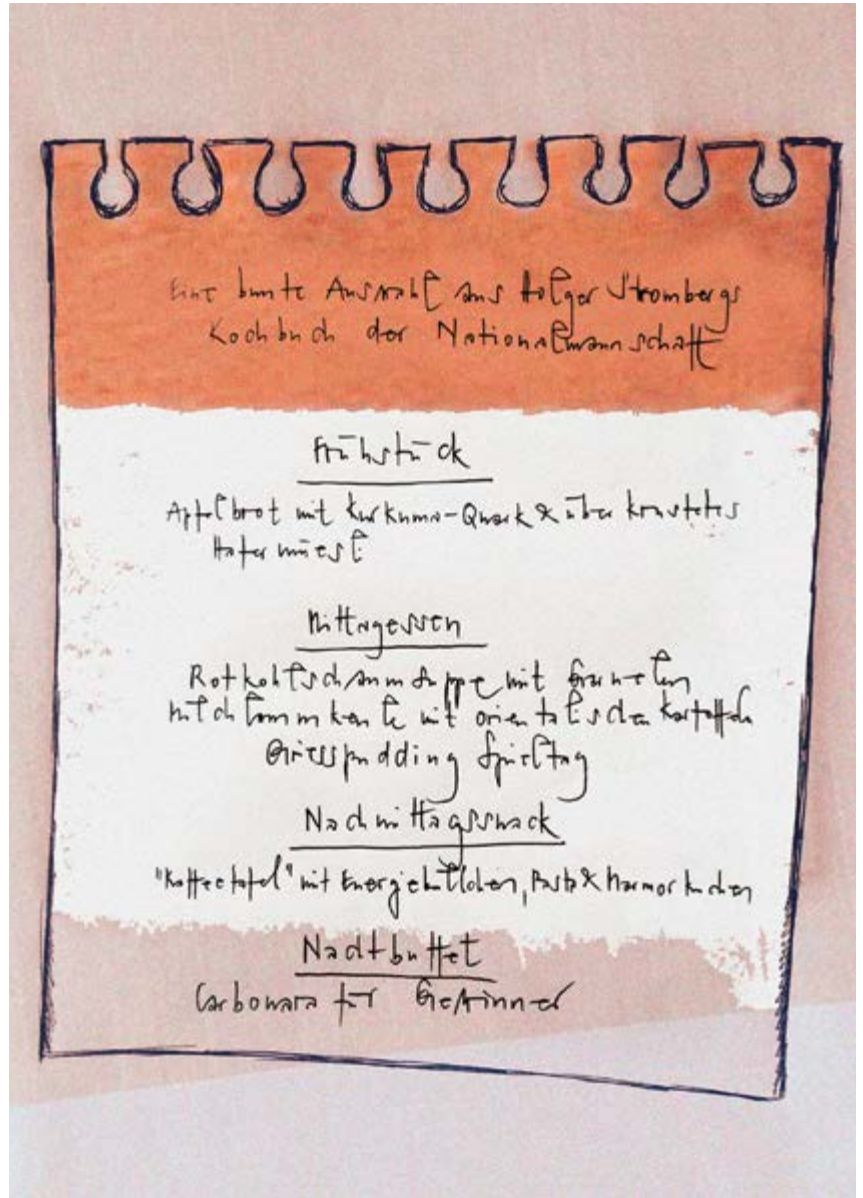
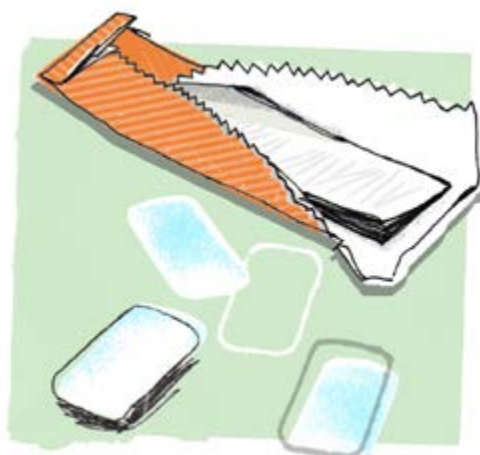


Illustration: C./Kristina Rotach



DIE MACHT DES ABERGLAUBENS

Kaugummi kauen erlöst den Raucher und kann als Nikotinersatz fungieren. Die Beschäftigung der Zähne beruhigt die Nerven. Geht es nach dem abergläubischen Johan Cruyff, dann können Kaugummis tatsächlich auch zum Sieg führen. Der ehemalige Spieler von Ajax Amsterdam hatte vor jeder Partie ein äusserst ungewöhnliches Ritual: Kurz vor Anstoss schlug er Torhüter Gert Bals in den Magen und spuckte danach seinen Kaugummi in die gegnerische Hälfte. Erst dann konnte das Match für ihn starten. Was passiert, wenn das Ritual nicht traditionsgemäß durchgeführt wurde, erfuhr Cruyff am Abend im Europapokal der Landesmeister gegen die AC Milan im Jahr 1969. Er schlug wie immer seinem Torwart in den Bauch, doch als er sich seines Kaugummis entledigen wollte, kam der Schock: Cruyff hatte ihn tatsächlich vergessen - und die Partie ging prompt 1:4 verloren.

VERRÜCKT NACH PIZZA

Miroslav Klose machte den Salto, die Kolumbianer tanzten: Der Torjubil bietet allerlei Möglichkeiten. Dominic Oduro von Columbus Crew sorgte nach seinem Treffer in der MLS-Partie gegen Chicago Fire für kulinarische Feierbilder. Er rannte zur Seitenlinie, schnappte sich einen Pizzakarton und verzehrte ein Stück des Inhalts. Seine Liebe ging gar so weit, dass er sich sein Leibgericht ins Haar rasierte.





Tour de France, 1921
Die Schweizer Henri Collé und Charles Parel legen im Dörfchen Dalstein eine Pause ein.

Ein Bier, bitte

Das praktische Sandwich wurde einst in der Not geboren – bei einer nächtlichen Partie Cribbage. Für eine gute Konzentration schwört Schachweltmeister Carlsen hingegen auf Orangensaft. Und die Radprofis von früher auf Bier und Wein.

Nicht alle Gerichte sind kompliziert und auf die körperlichen Bedürfnisse perfekt abgestimmt. Das Sandwich ist eine eher primitive Kreation. Geteiltes Brötchen, Butter, Salat, zwei Scheiben Käse oder Fleisch, fertig. Wie all die eloquenten Fernsehköche hat auch der Brite Jamie Oliver versucht, von ihm kreierte Sandwichs zu kultivieren. Das ist ihm ganz gelungen. Angereichert mit Kräutern, Meerrettich oder einem Rumpsteak schmecken sie köstlich, sind aber meilenweit vom simplen Original entfernt. Das eigentliche Sandwich wurde Mitte des 18. Jahrhunderts erfunden. Und natürlich, wie bei allen Erfindungen, streitet man sich heute noch darüber, wer es denn wirklich erfunden hat. Durchgesetzt hat sich die Geschichte eines britischen Diplomaten namens Sir John Montagu, vierter Earl of Sandwich.

Gefürchteter Hungerast

Der Mann spielte fürs Leben gern Cribbage, ein Kartenspiel für zwei Personen. Eines Nachts im Jahr 1762 hielt eine Glückssträhne so lange an, dass er sich zwei Weissbrotscheiben mit Roastbeef und Mayonnaise bestellte. Weil die Zwischenmahlzeit so wunderbar schmeckte und wenig kostete, ernährte er sich während seines Gehirnsports nur noch davon.

Weissbrot mag in Mengen ungesund sein. Aber Weizenmehl hat in der Not etwas Gutes: Es führt zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Ausgerechnet im durchstrukturierten Radsport unterläuft den Profis heute noch der Fehler, sich während desfahrens nicht zu ernähren. Vergessen zu essen wirkt sich fatal aus.

Jan Ullrich beispielsweise hätte am 27. Juli 1998 ein Stück Weissbrot oder eine Banane vor dem Aufstieg sehr gut getan. Er hätte dann möglicherweise die Tour de France gewonnen. Als der Hungerast aber einsetzte, war es zu spät. Ullrich fing an zu zittern, weil sein Körper unterkühlt war. Er bekam Ringe unter den Augen und büsste Minute um Minute ein. Vorne fuhr Rivale Marco Pantani davon. Ullrich verlor an diesem Tag nicht nur das Gelbe Trikot, sondern auch die Tour de France. Es war die bitterste Niederlage seiner Karriere.

Der Hungerast, auch "der Mann mit dem Hammer" genannt, hat in den letzten Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen, weil die Intensität im Ausdauersport zugenommen hat. Man kann es sich im modernen Radsport oder Langlauf nicht mehr leisten, kurzerhand eine mehrminütige Trink- oder Essenspause einzulegen. An der Tour de France war es bis

in die 1970er-Jahre üblich, dass die Fahrer, wenn sie denn Durst hatten, eine Kneipe aufsuchten und dort eine Flasche Bier oder Wein bestellten. Die Wirte richteten sich für dieses Prozedere während der Rundfahrt ein und schrieben einfach die Startnummern der Fahrer auf. Abgerechnet wurde am Schluss. Begleitfahrzeuge gab es schon damals, aber sie hatten nicht die Erlaubnis, die Radprofis zu überholen und sie mit Lebensmitteln zu versorgen. Ein Fahrer heute verzehrt während der ganzen Tour übrigens 30 Kilogramm Kartoffeln und 75 Bananen.

Leichte Kost beim Schach

Am Schachbrett ist die Nahrungszufuhr weniger ausgiebig. Dort hält man die Konzentration in der Regel mit Kaffee, Tee oder Mineralwasser aufrecht. Dauert eine Partie mal länger, essen die Spieler Obst oder getrocknete Früchte. Der Norweger Magnus Carlsen trinkt während des Spiels ausschliesslich reinen Orangensaft. Der 24-Jährige gilt als der beste Schachspieler der Geschichte und hatte schon als Kind spezielle Essgewohnheiten. Er ass statt mit der Familie am Tisch oft neben dem Schachbrett.

Alan Schweingruber

und Tomatensaft sind zu empfehlen, da sie gute Salzlieferanten sind. Stromberg rechnete bei solchen klimatischen Bedingungen mit fünf Liter Wasser pro Tag und Spieler, an Spieltagen gar mit zwei Litern mehr. Zudem hat der Koch an der WM auch die Nahrungsmittel umgestellt und sagt: "Auf Milchprodukte habe ich wegen des heißen Klimas verzichtet." Die Nationalmannschaft musste aber trotzdem nicht auf eines ihrer Lieblingsgerichte verzichten. "Milchreis gab es natürlich auch am Spieler-Büfett. Die Spieler mögen ihn einfach. Zudem ist er eine Art Glücksbringer der Mannschaft. Daher bin ich in der Zubereitung auf Reismilch ausgewichen. Das war eh gut. Denn tierische Fette belasten besonders bei Hitze den Körper, weil er viel Energie aufwenden muss, um sie zu verdauen. Die Spieler haben sich ohne Milchprodukte viel besser gefühlt."

Escribanos "Zaubertrank"

Nicht nur die Deutschen haben mit Holger Stromberg einen absoluten Profi an ihrer Seite. Auch im Klubfußball wird die Ernährung immer professioneller. Vor allem der Spanier Antonio Escribano gilt als Koryphäe auf diesem Gebiet. Der Spezialist für Sporternährung hat schon viele Klubs beraten, darunter Atlético Madrid, Tottenham Hotspur und den FC Sevilla. Eine Geschichte aus dem Jahr 2006 ist den Spielern von Schalke 04 noch in bester Erinnerung. Denn sie glauben zu wissen, woran es lag, dass sie in der Verlängerung des UEFA-Cup-Halbfinals gegen Sevilla verloren. Escribano hatte den Spaniern einen "Zaubertrank", bestehend aus Bananen, Orangen, Äpfeln, Pfirsichen und Melonen sowie zwei Prozent Fructose, eingeflösst – das Ganze wurde in Milch oder Wasser aufgelöst. Escribano selber wollte hingegen nichts von einem Zauber

wissen. Er habe lediglich ermittelt, wie viel Energie die Spieler in welcher Situation exakt benötigen und aufgrund dieses Wissens sein Getränk zusammengestellt. Dieses sei ja auch in der Herstellung günstiger als all die isotonischen Sportgetränke, die es zu kaufen gibt.

Neben den isotonischen Sportgetränken wurden zahlreiche Sportnahrungsmittel entwickelt, um dem Körper eine bestimmte Menge an Energie und Nährstoffen in einer leicht zu konsumierenden Form zuführen zu können. Dies kann sehr wertvoll sein, um die speziellen Bedürfnisse eines Spielers in Situationen zu befriedigen, in denen gewisse Lebensmittel nicht verfügbar oder unpraktisch zu konsumieren sind. Dies ist häufig kurz bevor, während oder nach einer Trainingseinheit der Fall. Es gibt aber auch zahlreiche Sportnahrungs- und Ergänzungsmittel zu kaufen, deren Wirkung nicht ausreichend erforscht ist. Oftmals weisen die Hersteller nicht alle Inhaltsstoffe auf der Packung aus, oder aber die Produkte werden unter mangelnden hygienischen Bedingungen hergestellt. Entsprechend weist die FIFA ihrem Leitfaden "Ernährung und Fussball" auf Gefahren hin: "Ein Spieler muss sich des Grundsatzes der vollumfänglichen Haftung bewusst sein, wonach er für alles, was er isst und trinkt, verantwortlich ist. Unwissenheit ist keine akzeptable Entschuldigung für einen positiven Dopingtest. Alle Nahrungsergänzungsmittel sollten von einem Arzt geprüft und, wenn auch nur der geringste Zweifel besteht, nicht verwendet werden." ⚽

Die Rezepte auf Seite 11 stammen aus Holger Strombergs "Das Kochbuch der Nationalmannschaft" (Hamburg 2014, Edel Books, 17.95 Euro).



Die Qual der Wahl Das französische Frauen-Nationalteam verpflegt sich am Buffet.