



Wake-up mit Gemüse



Rotkohlschaum mit Birne & Garnele



Gegrillte Champignons



Grießpudding

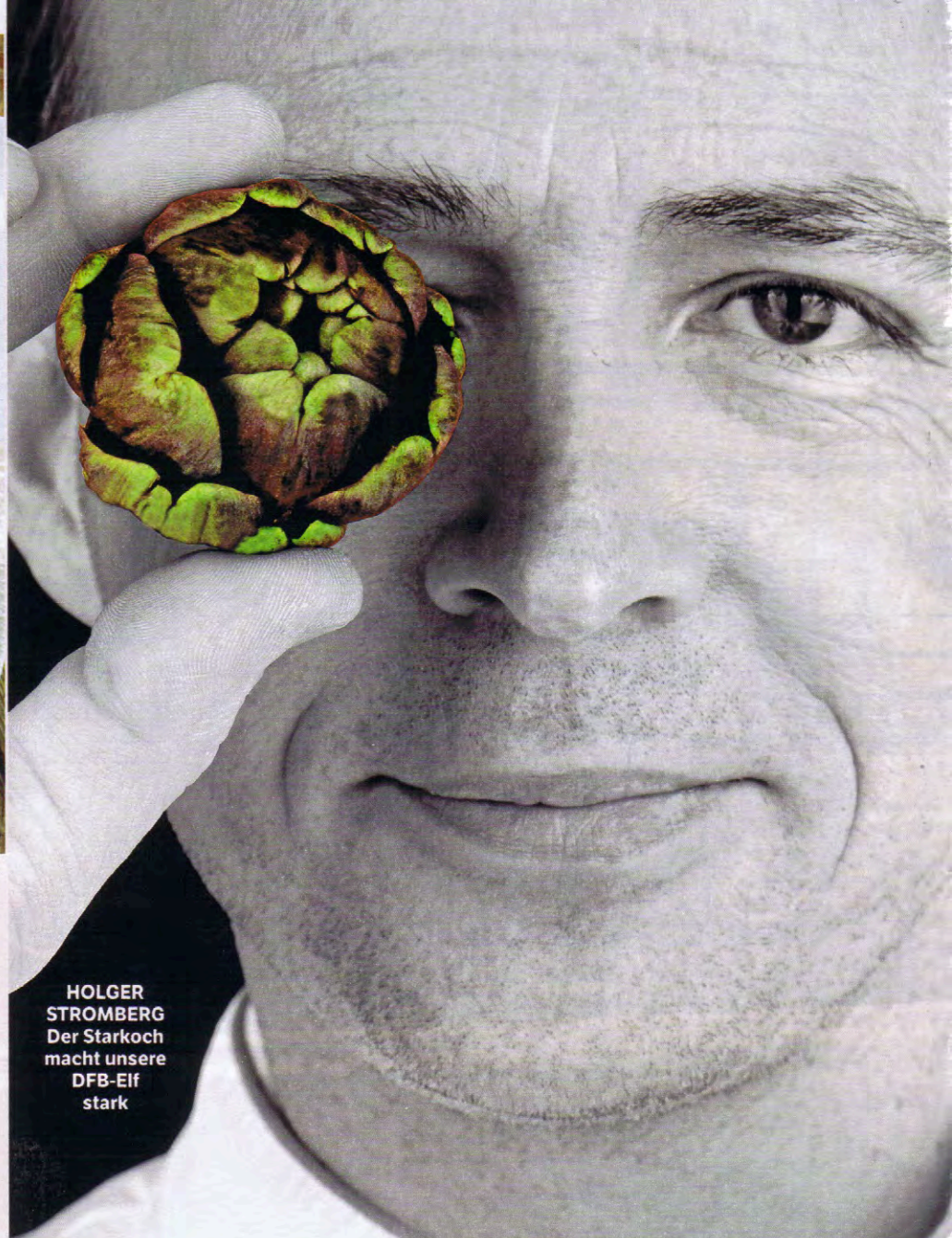
Seit über sechs Jahren kocht er für die besten Fußballer Deutschlands. „Ernährung ist ein wichtiger Baustein für körperliche Fitness. Das richtige Essen hilft den Spielern, sich zu verbessern, beugt Krämpfen oder vorzeitigen Ermüdungserscheinungen vor“, sagt **Holger Stromberg**. Mit BUNTE sprach der Sternekoch über gesundes Kochen, die Auswirkung von Ernährung auf unser Wohlbefinden – und er verrät, was wir von Hochleistungssportlern für unseren Alltag lernen können.

Zu Zeiten von Klinsmann, Kahn und Matthäus wurde weniger auf gesunde Ernährung geachtet, oder?

Dieser Generation war der Stellenwert der Ernährung wahrscheinlich noch nicht so bewusst. Als Oliver Bierhoff mich 2006 fragte, ob ich für die Nationalmannschaft kochen möchte, war mir deshalb auch ein Umdenken wichtig. Ich wollte nicht nur der Koch sein, der Nudeln aufwärmt. Ich wollte dem Part Ernährung einen höheren Stellenwert beim Fußball verschaffen.

Warum spielt richtiges Essen beim Sport eine so entscheidende Rolle?

Es ist eine maßgebliche Ressource. Genauso wie das bestmögliche Training zu mehr Erfolg führt, kann auch optimale



HOLGER STROMBERG
Der Starkoch macht unsere DFB-Elf stark

So **ESSEN** sich die Profis **FIT**

HOLGER STROMBERG ist der Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft. Hier erklärt er, was wir von den Sportlern lernen können



Sie wollen Weltmeister werden: die deutsche Nationalelf



Grüner Smoothie



Schoko-Ravioli

Ernährung die Leistungsfähigkeit unterstützen. Ich bin überzeugt, wenn der Brennstoff nicht passt, kann der Motor nicht richtig arbeiten.

Und worauf kommt es beim Brennstoff an?

Ganz gleich ob im Alltag oder im Leistungssport: Um einwandfrei zu funktionieren, benötigt unser Körper ein ausgewogenes Verhältnis bestimmter Nährstoffe. Dabei ist das Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß je nach Beanspruchung entscheidend. Vitamine und Mineralstoffe ergänzen die Hauptfaktoren. Wichtig ist zu verstehen, dass es nicht den einen Masterplan für alle gibt, sondern jeder Körper individuell ist.

Kohlenhydrate werden doch oft verteufelt ...

Aber sie sind nun mal definitiv relevant für unsere Leistungsfähigkeit – ob im Spitzensport für die Ausdauer oder für die Kopfarbeit im Job. Entschieden

ist, dass man sogenannte komplexe Kohlenhydrate ist wie Vollkornbrot, -pasta oder -müsli. Als ich bei der Nationalmannschaft begonnen habe, gab es zum Beispiel überwiegend weißes Brot. Darin steckt aber kaum nachhaltige Energie für den Körper. Mittlerweile essen die Spieler wie selbstverständlich Vollkornbrot.

Haben die Spieler überhaupt eine Wahl? Sie haben ja sicher alles Ungesunde vom Speiseplan gestrichen?

Ich stelle immer ein Büffet zusammen, das möglichst vielseitig und gesund ist und trotzdem schmeckt – kurzum: Ich mache Gesundes lecker. Es hat keinen Sinn, mit erhobenem Zeigefinger zu agieren. Jeder Spieler, jeder Mensch muss für sich ein Ernährungsbewusstsein entwickeln und vor allem entwickeln wollen. Es gibt niemanden, der einem anderen sagen kann: Iss das und dann ist alles richtig. Trotzdem habe ich natürlich meine Tricks.

Zum Beispiel?

Die Sache mit dem Brot bin ich psychologisch angegangen. Die wenigsten jungen Männer sind sonderlich begeistert von Vollkornbrot. Also habe ich zuerst nur dem Trainertisch ein richtig schönes, knuspriges Sauerbrot aus Vollkorn serviert. Eins, bei dem die Körner ganz fein vermahlen sind. Die Trainer waren total begeistert. Das weckt

dann natürlich eine gewisse Begehrlichkeit und plötzlich wollten auch Manuel Neuer, Mario Gómez und die anderen Spieler dieses Brot probieren.

Gibt es kurz vor dem Anpfiff ein besonderes Gericht? Es ist eine feste Regel, dass dreieinhalb Stunden vor dem Spiel eine Kohlenhydratmahlzeit gegessen ▶

NUR WENN DER BRENNSTOFF PASST, IST DER MOTOR EFFEKTIV

Neue Energie für den Schönheits-Stoffwechsel



NEU 17 ausgesuchte Vitalstoffe jetzt in einem Produkt kombiniert.



Für das Binde-
gewebe

Für eine
gesunde
Haut

- **Kupfer** als Beitrag für den Erhalt des normalen Bindegewebes
- **Vitamin A** und **Biotin** tragen zum Erhalt gesunder Haut bei
- Mit **Kieselerde, Hyaluronsäure, Avocadoöl, Lycopin** und **Proanthocyanidinen** aus Traubenkernextrakt

NUR IN DER APOTHEKE

PZN: 10067531
(30 Tabl./30 Kapseln)



Die Kraft der zwei Herzen.



FRÜHLINGSAKTION!
11. April - 3. Mai 2014

Freude ohne Ende

Schweizer Luftkissen-Schuh

kyBoot kostenlos probieren und erleben!
Wartet auf Sie ein tolles Überraschungsgeschenk.
Wettbewerb: Wellness-Weekend zu gewinnen!
Laufzeit: 11. April bis 3. Mai 2014.
Preis: Gesamtwert von über € 24'000.-.
Anmeldung vor Ort bei Ihrem kyBoot Partner.

- Trainiert die Muskulatur
- Entspannt den Rücken
- Schont die Gelenke



kyBoot
walk-on-air
www.kyboot.de

BUNTE GESUNDHEIT



POWER TANKEN
Per Mertesacker, 29 (r.), hat sich für die obligatorischen Nudeln vor dem Spiel entschieden

ENERGIE für den ganzen Tag

► wird. Wahrscheinlich sind das schon seit Sepp Herberger traditionell Spaghetti bolognese. Es gibt aber auch Kartoffelpüree und Sandwiches sowie Grießbrei, Milchreis und selbst gebackenen Kuchen. Klingt, als wären Kohlenhydrate das Nonplusultra. Gilt das auch für uns Hobby- und Nichtsportler?

Man sollte vor allem morgens Kohlenhydrate zu sich nehmen und ausgiebig frühstücken. Das gibt dem Körper Energie für den Tag und hilft, eine bessere Denkleistung zu erbringen. Von hochwertigen Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten kann der Körper lange zehren. Dann überkommen einen auch nicht diese Heißhungerattacken, bei denen man fast immer zu ungesundem Süßkram greift. Generell finde ich es wichtig beim Essen, auf den Rhythmus des Körpers zu achten.

Wie sieht dieser Rhythmus aus? Erfahrungsgemäß fühlt man sich den

ganzen Tag leistungsfähiger und energiegeladener, wenn man mit Vollkorn in den Tag startet. Mittags rate ich eher zu leichter Mischkost mit Salat und Gemüse, hellem Fleisch und Fisch und hochwertigen Fetten. Und über Nacht regeneriert der Körper, deshalb benötigt er den wichtigen Baustoff Eiweiß. Der steckt in Eiern, Sojaprodukten, Quark, Fisch oder in einem leckeren Steak. Den riesigen Teller mit Pasta oder belegten Broten sollte man lieber streichen. Dann schläft man in der Regel besser und kommt am nächsten Morgen leichter aus dem Bett.

Leider ist diese dogmatische Reihenfolge nicht jedermanns Sache. Natürlich ist jeder Körper anders. Letztendlich zählt nur, was einem sein Körpergefühl mitteilt und dass man sich mit seiner Ernährung wohlfühlt.

Vielen fehlt heutzutage dieses Bewusstsein, was dem eigenen Körper gut tut und was nicht. Kann man es lernen? Ich empfehle, dass



MARCO REUS, 24, mag zum Frühstück Nutella aufs Brot



BASTIAN SCHWEINSTEIGER, 29, isst oft Spaghetti bolognese



MARIO GÓMEZ, 28, freut sich über Kätzchen am Büfett

FOTOS: MICHAEL AGEL/EBEL BOOKS (2), ERWIN LANZENSBERGER, ACTION PRESS, DDP, S. BRAUER/PHOTOS/INTSICHE



Dachverband Clowns in Medizin und Pflege
DEUTSCHLAND e.V.
Tel.: 081 61.14 97 85
info@dachverband-clowns.de
www.dachverband-clowns.de

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE59700205000009814200
BIC: BFSWDE33MUE



Schenken Sie bunte Momente!

www.dachverband-clowns.de

MULTITASKING
DFB-Koch
Holger Stromberg hantiert mit mehreren Töpfen und Pfannen gleichzeitig



TEAMARBEIT
mit Lukas Podolski, 28: „Poldi steht auf deftige Küche und probiert mit mir gern was aus“



haben wir vergessen. Deshalb kursiert auch so viel Halbwissen. Etwa, dass alles Fett schlecht sei, obwohl der Körper gesunde Fette aus Oliven- oder Rapsöl für die Versorgung mit Omega-3 und -6 benötigt. Oder dass Kohlenhydrate dick ma-

Was steckt drin? Warum enthalten manche Käsesorten zusätzlich synthetische Enzyme? Und was haben unzählige E-Nummern in meinem Brot verloren? Diese kryptischen Stoffe kann man einfach mal bei Google eingeben und nachlesen, welche Chemie man da zu sich nimmt.

Das klingt nach viel Arbeit.

man sich drei, vier Wochen beobachtet und aufschreibt, was man wann isst und wie man sich davor und danach fühlt. Liegt das Essen schwer im Magen? Fühle ich mich leistungsfähig oder schlapp? Wie habe ich geschlafen? So entwickelt man Stück für Stück Ernährungsbewusstsein und Körpergefühl.

Was ist aus Ihrer Sicht ein absolutes Ernährungs-No-go?

Desinteresse. Wir fliegen zum Mond, können jederzeit und überall Megabytes und Gigabytes durch die Welt schicken, nur die Organisation unserer Ernährung

chen, obwohl sie so ein wichtiger Energielieferant sind. Man muss sie nur wohl wissend dosieren. Es geht immer nur um billig und schnell und nicht um richtig oder gut.

Wie erkenne ich denn gute Qualität im Supermarkt? Muss es wirklich immer Bio sein?

Wir sollten beim Einkaufen ruhig ein bisschen wählerisch sein – auch bei Bioware. Oft hilft ein Blick auf das Kleingedruckte und die Zutatenliste.



„Das Kochbuch der Nationalmannschaft: Mach dich fit mit der richtigen Ernährung“, Holger Stromberg, Edel Verlag, 17,95 Euro

Aber es geht ja um mich. Es geht um die eigene Gesundheit und das eigene Leben. Ernährung lässt sich eben nicht in ein paar Regeln packen, und wenn man die befolgt, wird alles gut. Man muss sich jeden Tag mit Ernährung beschäftigen, dann profitiert man auch davon. Unser Körper fühlt sich besser und sieht sogar besser aus. Gutes Essen wirkt wie eine Frischzellenkur. Wenn es ein bisschen mehr kostet, muss ich mir überle- ▶

doc® Wirkt auf der Stelle.

Nur in Ihrer Apotheke

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen:

- Präzise** Zielgenau mit Tiefenwirkung
- Schnell** Wirkschnell durch Microgel
- Verträglich** Keine unnötige Belastung des Organismus



www.doc.de

doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. P-14-02/02-1.3Q HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München Stand 02/2012

NACHHILFE Stromberg klärt Manuel Neuer, 28, und Freundin Kathrin Gilch über gesunde Ernährung auf

Richtiges Essen hält auch JUNG

► gen, ob es das nicht wert ist. Wir geben Unmengen Geld für Kosmetika aus. Dabei kommt gerade bei Cremes nur ein kleiner Prozentsatz der Wirkstoffe in der Haut an. Aber es ist doch klar: Wenn wir etwas Gutes essen, dann kommt es zu 100 Prozent im Organismus an.

INTERVIEW:

ALINE SCHEUBÖCK/CHRISTIANE SOYKE



Diese Vitamine und Mineralien halten uns **GESUND**



Vitamine & Mineralien / Tagesbedarf *	Wofür braucht sie der Körper?	Wie decke ich den Tagesbedarf?
Vitamin A 1 mg (Männer)/ 0,89 mg (Frauen)	Sehkraft, verlangsamt die Hautalterung, unterstützt das Zellwachstum, sorgt für gesunde, feuchte Schleimhäute. Aber: Überdosierung kann in der Schwangerschaft dem Embryo schaden	Nur tierische Produkte enthalten Vitamin A (z. B. 200 g Thunfisch, 10 g Leber). Gemüse (Spargel, Grünkohl, Paprika, Möhren, Aprikosen) enthalten die Vitamin-A-Vorstufe Betakarotin
Vitamin B1 (Thiamin) 1,2 mg (M)/1 mg (F)	 Stoffwechsel, Konzentrationsfähigkeit, gesunde Muskelfunktion, Ausdauer bei körperlicher Leistung	Hauptlieferant sind Vollkornprodukte, z. B. 3 Scheiben Vollkornbrot, 200 g Haferflocken oder eine Handvoll Sonnenblumenkerne
Vitamin B2 (Riboflavin) 1,4 mg (M)/1,2 mg (F)	Diverse Stoffwechselprozesse, Nerven, Augen, Embryowachstum	200 g Seelachs mit 200 g Spinat, ein großer Becher Quark, ¼ l Milch. Stressgeplagte und Frauen, die mit der Pille verhüten, benötigen mehr
Vitamin B6 (Pyridoxin) 1,2–1,5 mg	Eiweißstoffwechsel, Aufbau von Muskeln, Bildung von Nervenbotenstoffen, Infektabwehr, wichtig für eine elastische Haut	1 Steak mit 2 Kartoffeln und 1 Banane oder 100 g Putenbrust mit 1 Avocado auf Rucola. Schwangere, Stillende und Sportler benötigen mehr
Vitamin B12 (Cobalamin) 3 µg (Mikrogramm)	Bildung roter Blutkörperchen, Nervensystem, Zellteilung. Gemeinsam mit Vitamin B9 (Folsäure) notwendig zur Bildung von Erbsubstanz (DNA)	Nur in tierischen Produkten wie 1 EL Krabben, 1 dünn bestrichenes Leberwurstbrot, 2 Hühnereier. Für Veganer kann eine Ergänzung sinnvoll sein (z. B. mit „Vitasprint B12“ oder „Taxofit Vitamin B12“)
Vitamin C (Ascorbinsäure) 100 mg	 Bindegewebe, Wundheilung, Immunsystem; verbessert die Aufnahme von Eisen, fördert die Hormonproduktion in Schilddrüse und Nebennieren, unterstützt Cholesterinabbau in der Leber und Ausscheidung von Arzneistoffen und Chemikalien	200 g Erdbeeren, ½ Paprika, 160 g Brokkoli. Ältere, Raucher, Stressgeplagte, Schwangere können nach Rücksprache mit dem Arzt ergänzend ein Präparat einnehmen (z. B. „Cevit Brausetabletten“)
Vitamin D 20 µg	Knochendichte, Muskelkraft, Stoffwechsel. Der Organismus bildet Vitamin D unter dem Einfluss von Sonnenlicht selbst – das funktioniert aber nur, wenn kein UV-Schutz aufgetragen ist	2 x pro Woche 30 Minuten UV-Strahlen, alternativ 140 g Lachs oder 150 g Pilze. Bei fehlender Sonne im Winter schützen hoch dosierte Präparate (z. B. „Vitamin D-loges“, „Doppelherz Vitamin D 800“) vor Mangel
Vitamin E 15 mg (M)/ 12 mg (F)	Herz-Kreislauf-System, Blutdruck, Abbau von Schadstoffen; stärkt Nerven, repariert Zellschäden. Gilt als Schutz vor Thrombose und konnte in Studien in hoher Dosis das Fortschreiten von Demenz bremsen	Nüsse (z. B. eine Handvoll Haselnüsse), Pflanzenöle (z. B. 2 TL Rapsöl), Vollkornprodukte, Avocado, Mango oder konzentriert (z. B. in „Eusovit 300 nat.“, „Vitamin E-Dragees NEM“, „Optovit select“)
Vitamin K 60–80 µg	Blutgerinnung; hilft, dass unsere Knochen stabil bleiben	1 Prise getrocknete Petersilie, 18 g Mangold oder 30 g gekochter Rosenkohl. Alle grünen Gemüse sind Topflieferanten!
Magnesium 300–400 mg	 Muskelkontraktion, Nervenreizleitung, Aufbau von Knochen und Zähnen, Energiestoffwechsel, mehr als 300 biochemische Prozesse im Körper	200 g Vollkornbrot plus 50 g Walnüsse plus 200 g Spinat und dazu ein Glas (250 ml) magnesiumreiches Wasser (z. B. „Adelholzer St. Primus Heilwasser“)
Kalium 2000 mg	Muskelfunktionen; ein Mangel kann zu Muskelschwäche, Darmträgheit und Störungen der Herzfunktion führen. Reguliert zusammen mit Natrium den Wasser- und Säure-Basen-Spiegel	300 g Spinat, 300 g Orangen oder 2 große Bananen. Soja- und Kidneybohnen sind mit über 1300 mg je 100 g die besten Lieferanten
Kalzium 800–1200 mg	Knochendichte, Zähne, Muskeltätigkeiten, Blutgerinnung, Signalweiterleitung im Nervensystem. Ein Defizit fördert Osteoporose	3 Scheiben Emmentaler, 400 g Grünkohl. 1 Becher Joghurt enthält 180 mg Kalzium, konzentriert (z. B. in „Calcium Verla“)
Eisen 10 mg (M)/ 15 mg (F)	Stoffwechsel, Sauerstofftransport im Blut, zelluläre Energieversorgung, DNA-Synthese, Infektabwehr. Blässe, Müdigkeit und Antriebslosigkeit deuten auf einen Mangel hin – ein Blutbild gibt darüber Aufschluss	4 EL Kürbiskerne, 1 Kalbsfilet (150 g) mit Erbsenbeilage (ca. 150 g), 100 g schwarze Johannisbeeren oder Himbeeren liefern 1 mg
Zink 10 mg	Immunsystem, Wundheilung, Wachstum, Geschmackssinn, beeinflusst den Zuckerstoffwechsel	100 g Linsen liefern 5 mg Zink, ebenso wie 100 g Haferflocken oder 2 Scheiben Edamer, 1 Auster enthält 15 mg



* Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung