

# Fussball geht durch den Magen

**IM FUSSBALL GEHT ES UM MILLIONEN VON FRANKEN. JEDER SPIELER STEHT IN DER PFLICHT, SEINEM VEREIN DAS BESTE LEISTUNGSVERMÖGEN ANZUBIETEN. DABEI SPIELT AUCH DIE ERNÄHRUNG EINE ROLLE. GERADE HIER IST DIE AXPO SUPER LEAGUE NOCH EIN «ENTWICKLUNGSLAND».**

Drei Hoppers in der Küche (v.l.): Daniel De Ridder, Davide Callà und Frank Feltscher.

Text: Tobias Erlemann  
Fotos: Andy Müller, Pixelio.de

Für Schlagzeilen sorgte zuletzt YB-Coach Christian Gross mit seinen neuen Essensregeln für seine Profis. So wurde unter anderem beim Essen das Brot vom Tisch verbannt, damit die Spieler sich damit nicht «vollstopfen». Für Mario Raimondi «sind spezielle Vorgaben eine gute Sache, sie dienen ja dem Erfolg». Auch YB-Flügel David Degen kann damit leben, betont aber «dass es meine eigene Sache ist, was daheim im Kühlschrank ist». Wer jetzt denkt, Degen hat dort sein eigenes Sammelsurium an ungesunden Speisen gehortet, irrt jedoch. Der 28-Jährige ist bemüht, seine Ernährung professionell zu betreiben. Unterstützt wird er dabei von Roman Gruber, einem der renommiertesten Ernährungsberater Europas. Für diesen ist es natürlich ein Fortschritt, wenn Spieler wie Degen freiwillig auf ihn zukommen. Doch leider sei dies eher die Ausnahme denn die Regel, weiss Gruber. «Fussballer in der Schweiz sind im Bereich der Ernährung noch sehr amateurhaft. In England oder Deutschland wird da ganz anders gearbeitet.»

**VIELE KOMPONENTEN**

Denn körperliche Fitness und das absolute Leistungsvermögen, das beinhaltet viele Komponenten. Sicher, ein Fussballer muss vor allem gut mit dem Ball umgehen können. Er muss taktisch gut ausgebildet sein, muss mental fit sein. Doch eine

wichtige Grundlage, der wenig Beachtung geschenkt wird, ist eben die Ernährung. Denn was in den Magen reinkommt, ist wichtig für die Fitness, für die Leistung und auch für die Regeneration. «Wenn ein Ausdauerathlet am Vorabend schlecht isst, spürt er das sofort, wenn er am nächsten Tag sieben Stunden auf dem Velo sitzt», sagt Gruber. Dieser hat das oft genug erlebt, da er als Triathlet selbst dafür Sorge tragen musste, wie er seine antrainierte Leistung in Topresultate umsetzen kann. Fussballer können sich hier doch zu oft verstecken. «Es gibt ja noch zehn Mitspieler. Ein Marathonläufer kann nicht einfach mal kurz wechseln, der ist auf sich alleine gestellt.»

**NICHT NUR DAS ESSEN ENTSCHIEDET**

Doch was bedeutet «richtige Ernährung»? Reicht es, wenn man den Spielern das Brot verbietet? Reicht es, wenn man wie Basel-Coach Thorsten Fink Gipfeli vom Frühstücks-Buffer streicht? «Das sind einzelne Elemente, die teilweise förderlich sind. Aber es geht um weit mehr. Nicht nur das Essen entscheidet, auch Zusatzelemente wie die Reichung von Vitaminen und Proteinen müssen Standard werden», erklärt Gruber. Einer, der in diesem Bereich ein «Vollprofi» im Schweizer Fussball darstellt, ist

GC-Flitzer Frank Feltscher. Der U21-Vizeeuropameister ist bekannt als topfitter Akteur, der 90 Minuten Vollgas geben kann. Sein Körper ist komplett ausdefiniert, sein Leistungsvermögen absolut intakt. So ist der Youngster seit jungen Jahren darum bemüht, sich in der Ernährung gezielt zu stärken. «Bei den Junioren wurden mein Bruder Rolf und ich immer von den Mitspielern ausgelacht, wenn wir nach dem Spiel unseren Protein-Shake getrunken haben. Jahre später kamen die dann alle zu uns und wollten wissen, wie man das macht. Ich habe bestimmt schon 100 Profis erklärt, was man beachten muss», sagt Feltscher. Die angesprochenen Protein-Shakes sind in der Axpo Super League inzwischen sogar weit verbreitet. So ist es wichtig, nach einem Match innert der ersten 20 Minuten seinen Protein-Haushalt aufzufüllen, um eine schnelle Regeneration zu erreichen. Würde man nach dem Sport nichts machen oder sogar Alkohol trinken, verzögert sich dieser Prozess um bis zu 48 Stunden. Bei Fussballern, die durch internationale Einsätze einen Samstag-Mittwoch-Rhythmus haben, wäre das eine Katastrophe.

Doch nicht nur Protein-Shakes helfen den Spielern, auch Zusätze wie ein «Vitamin-Mix» dienen der körperlichen Fitness. Dabei kommt es aber auf die Genauigkeit an, wie Gruber erklärt. «Kommt ein Sportler in meine Praxis, machen wir ein Blutbild und bestimmen, welche Mixtur für ihn die Beste ist. Unsere Vitamine sind auf jeden Spieler abgestimmt, nur dann haben sie einen Nutzen.» Zu oft zeigt die Erfahrung des Ernährungsberaters, dass Fussballer nicht wirklich «standhaft» sind in dieser Beziehung. Man nimmt etwas, merkt, dass es einem sogar hilft. Doch wenn es darum geht, Kontinuität reinzubringen, ist das kickende Personal oft zu faul, sich weiter darum zu kümmern. «Wenn es dann darum geht, kurz das Telefon in die Hand zu nehmen, um eine neue Lieferung zu ordern, steigen viele Spieler aus.»

**DIE FOLGEN BEI BELLINZONA UND LUZERN**

Dies erlebte auch Feltscher hautnah. Bei seiner letzten Station, bei der AC Bellinzona, merkte der

23-Jährige, dass viele Teamkollegen oft müde und ausgelaugt waren. So holte er Gruber mit an Bord, um den Mitspielern eine Möglichkeit zu offerieren, sich bewusster zu ernähren. Ein halbes Jahr lang ging das gut, da auch von Klubseite aus der Finger draufgehalten wurde, dass die Spieler ihre Vitamine und die Proteinen auch nahmen. Der Erfolg war sichtbar: Bellinzona spielte im Mittelfeld der Axpo Super League mit, weit entfernt von den Abstiegsrängen. Dann liessen es die meisten Spieler wieder einschlafen – und Bellinzona stieg ab. Zufall? Nicht für Gruber, der ein weiteres Beispiel aufführt: «In der Hinrunde der letzten Saison arbeitete ich auch intensiv mit dem FC Luzern. Ein Physiotherapeut achtete penibel darauf, dass die Spieler ihre Produkte nahmen. Ende der Hinrunde war man dann Tabellenführer», so der Ernährungsberater aus. «Der Physio musste dann gehen – damit war auch der Druck auf die Spieler weg.» Die Innerschweizer schlingerten umher, am Ende erreichte der FCL nur Platz 6. Was Gruber noch zu Bedenken gibt: das Thema Verletzungen. So habe Luzern in der Hinrunde kaum Verletzte zu beklagen gehabt. Mit ein Grund dafür sei, wenn man die Ernährungswissenschaft in den Alltag der Spieler einbindet. Dabei spielen vor allem die Nährstoffe eine Rolle. Sie sorgen dafür, dass der Körper seine Leistungsfähigkeit entwickeln kann. Je besser die Versorgung ist, desto besser die Fitness. Unterteilt wird da zum einen in Makronährstoffe, also Proteine, Lipide (Fette) und Kohlenhydrate. So muss darauf geachtet werden, dass diese ausgewogen sind, man also gesunde Fette zu sich nimmt. Und auch wichtig ist, dass die Speicher immer voll sind, damit ein Sportler absolut fit in den Wettkampf gehen kann. Dazu kommen die Mikronährstoffe, die der Aufrechterhaltung der Stoffwechselfunktionen

**So ernähren sich die Stars...**

**GOKHAN INLER (SSC NEAPEL)**

**Meine Ernährung...**  
«Ich achte sehr auf meine Ernährung. Ich finde, ich bin meinem Klub gegenüber verpflichtet dazu, dass ich in jedem Bereich professionell arbeite.»

**Mein Laster...**

«Yoghurt.»

**Was darf in den Kühlschrank nicht rein?**

«Schweinefleisch.»

**FRANK FELTSCHER (GRASSHOPPER CLUB ZÜRICH)**

**Meine Ernährung...**  
«Auch ich gehe vielleicht mal zu McDonald. In der Regel esse ich jedoch sehr ausgewogen. Und ganz wichtig: Ich muss immer essen. Lasse ich während der Saison mal eine Mahlzeit aus, merke ich das sofort an meinem Leistungsvermögen.»

**Mein Laster...**

«Chips.»

**Was darf in den Kühlschrank nicht rein?**

«Randen.»

**ALAIN NEF (BSC YOUNG BOYS)**

**Meine Ernährung...**  
«Natürlich haue ich mir nicht jeden Tag einen Burger oder eine Pizza rein. Doch zu verwissenschaftlichen sollte man seine Ernährung nicht. Ich weiss am besten, was das Beste für mich ist.»

**Mein Laster...**

«Schokolade.»

**Was darf in den Kühlschrank nicht rein?**

«Pasta. Wenn man über Jahre immer Pasta isst, will man privat mal was anderes essen. Kommt Pasta im Klub auf den Tisch, esse ich sie halt.»

**BORIS SMILJANIC (CAPTAIN GC)**

**Meine Ernährung...**  
«Ich versuche, mich bewusst zu ernähren. Eine Zeit lang habe ich mein Essen auch genau abgemessen. Das war aber nicht alltagstauglich.»

**Mein Laster...**

«Süssigkeiten.»

**Was darf in den Kühlschrank nicht rein?**

«Ich esse alles.»



# Emil Bolli: Der Koch der Nati-Stars

**SEIT MITTLERWEILE 15 JAHREN KOCHT EMIL BOLLI FÜR DIE SCHWEIZER NATIONALMANNSCHAFT. EIN STRESSIGER JOB, DEN DER 57-JÄHRIGE ABER MIT VOLLER LEIDENSCHAFT AUSFÜHRT.**

Text: Tobias Erlemann  
Foto: Manu Friederich

Seit nunmehr 15 Jahren verwöhnt er die Gaumen der Schweizer Nationalspieler. Emil Bolli ist Koch mit Leib und Seele. Und dazu noch ein absoluter Fussball-Fan. So sind die Reisen mit der Nationalmannschaft zwar oft Stress – aber noch mehr Spass.

## DEBÜT IN ASERBAIDŠCHAN

Seinen ersten Auftritt als National-Koch hatte er bei einem Auswärtsspiel in Aserbaidschan. «Eigentlich wollte mich der Verband schon zur Europameisterschaft 1996 in England mitnehmen. Das klappte leider nicht, aber beim ersten Match nach dem Turnier, in Baku, da war ich dabei.» Die dortige Schmach (0:1 Niederlage in der WM-Qualifikation) war ein denkbar schlechter Start für Bolli. Zumindest in sportlicher Hinsicht, denn kochtechnisch überzeugt er seit dieser Zeit immer. Mit den Jahren hat sich auch das Essen beim Nationalteam natürlich verändert. So achtete man vor 15 Jahren noch nicht genau darauf, was auf den Teller und damit respektive in den Magen der Spieler kam. Gesund und ausgewogen kochen, das war schon immer die Maxime von Bolli. Doch mit den Neuerkenntnissen in der Ernährungswissenschaft hat sich auch das Menü immer weiter verändert.

## FÜR JEDE MAHLZEIT EIN BUFFET

Heute wird darauf geachtet, auf alle Bedürfnisse der Spieler einzugehen. Für jede Mahlzeit wird ein Buffet erstellt, an welchem sich jeder Spieler nach seinem Gusto bedienen kann. Ein Bestandteil sind natürlich Salate, wobei darauf geachtet wird, dass die Saucen nicht zu fettig und kalorienhaltig sind. Bei den Hauptspeisen gibt es eine Auswahl an Fleisch, Fisch und vegetarischen Angeboten, als Beilagen liegen Pasta, frisches Gemüse, Reis und Kartoffeln bereit. Was aber fehlt: fettige und dicke Saucen, für Spitzensportler ein No-Go. Dennoch

ist es für Bolli wichtig, nicht einfach ein paar Speisen aufzutischen, sondern auch den Gaumen der Spieler zu erreichen. «Ich kann gesund kochen, aber so, dass es auch schmeckt. Die Spieler müssen Freude dabei haben, wenn sie zum Essen kommen. Auch optisch muss das Buffet etwas hermachen, das Auge isst schliesslich mit», weiss der Küchenchef des Hotel Bern.

Bolli ist vor allem bei Einsätzen im Ausland zuständig für das Essen der Nationalmannschaft. Dazu bedarf es einiger Vorbereitung, ist der Standard eines Landes doch nicht immer vergleichbar mit den Begebenheiten in der Schweiz. So nimmt Bolli immer seine eigenen Gewürze mit, auch verschiedene Zutaten wie Nudeln und Schweizer Käse sind in seinem Gepäck. Früher, wenn es wie nach Baku auf Reisen gingen, wurde oft auch das Fleisch mitgenommen, um keine bösen Überraschungen zu erleben. Da die Nationalmannschaft inzwischen aber auch in kleineren Ländern in First-Class-Hotels absteigt, wird nun

vor Ort eingekauft. Aber immer mit einer strengen Qualitätsprüfung durch den Küchenchef, Fehler kann er sich schliesslich keine erlauben. «Die Spieler müssen quali-

tativ hochwertige Speisen bekommen, nur so können sie Leistung bringen. Jede Zutat wird genau überprüft, sonst kommt es schnell zu Magenverstimmungen und Durchfall», weiss Bolli.

## BEWUSSTERE SPIELER

Doch nicht nur der Speiseplan im Allgemeinen hat sich verändert, auch die Spieler selbst seien ernährungsbewusster geworden, weiss Bolli. Dies hänge sicher auch mit den neuen Anforderungen zusammen, welche Fussballer bewältigen müssen. «Früher musste ein Spieler sechs oder sieben Kilometer laufen, heute das Doppelte. Das geht nur mit einer absoluten körperlichen Fitness», weiss der Star-Koch.

So kommt es auch ab und zu vor, dass Spieler zu Bolli kommen, um mit ihm über das Kochen zu philosophieren und Rezepte zu erfahren. Einer,

**«DIE SPIELER MÜSSEN FREUDE DABEI HABEN, WENN SIE ZUM ESSEN KOMMEN.»**

EMIL BOLLI, KOCH DER SCHWEIZER NATIONALMANNSCHAFT



der dies gerne macht, ist Captain Gökhan Inler, ein passionierter Hobbykoch. Doch gerade beim 27-Jährigen muss Bolli auch aufpassen, was auf das Buffet kommt, schliesslich ist Inler einer der Moslems im Team, so muss jedes Gericht mit Schweinefleisch klar deklariert sein.

Bei einem Gericht, da muss Bolli aber nicht aufpassen, wenn er es kocht. Da kommt es eher vor, dass er zu wenig vorbereitet hat. Denn der Renner unter den Nationalspielern ist «Bolli's Bündner Gerstensuppe», da bleibt kein Topf lange voll. Auch Tomaten-Mozzarella-Salat sei sehr beliebt, so der Koch.

Bei anderen Sachen hingegen ist die Nationalmannschaft etwas zurückhaltender – und nicht wirklich experimentierfreudig. «Kommt etwas Neues auf das Buffet, das die Spieler noch nicht kennen, dann sind sie doch sehr vorsichtig.» Was der Nationalspieler nicht kennt, dass isst er scheinbar nicht.

## STRESS UND GENUSS

Für Bolli selbst sind die Reisen zwar mit viel Stress verbunden, da er rund um die Uhr zu Diensten sein muss. Aber noch mehr ist es für ihn ein Genuss, mit der Länderequipe unterwegs zu sein. Und auch ein grosser Erfahrungswert, kommt er so doch weit in der Welt rum. Wie zuletzt bei der WM 2010 in Südafrika, bei welcher Bolli trotz Handbruchs nicht fehlen durfte. Das Handicap hinderte ihn zwar daran, beim Schneiden Hand anzulegen. Da er aber immer Bei-Köche am Start hat, ist selbst eine Verletzung kein Problem. «Bei der WM ging es vor allem darum, die heimischen Köche perfekt anzulernen, damit systematisch gearbeitet wird. Das Kochen für eine ganze Mannschaft inklusive Staff ist doch sehr zeitaufwendig, da muss in der Küche alles passen.»

Noch ist der 57-Jährige mit Feuereifer dabei, auch wenn die Kombination Nationalkoch und Küchenchef eines Hotels sehr stressig ist. Und sollte er

irgendwann mal den Rückzug antreten wollen, wird der Name Bolli weiterhin beim Nationalteam präsent sein, das steht jetzt schon fest. Warum? Weil Emil Bollis drei Kinder ebenfalls als Köche tätig sind. «Die habe ich zu ihrem Glück gezwungen», erklärt Bolli lachend. So war zuletzt seine Tochter bei der U21 mit dabei, um die Gaumen der Jungstars zu verwöhnen. «Für die Zukunft ist also vorgesorgt, die Nationalmannschaft wird in Zukunft weiterhin nur das beste Essen bekommen», weiss Bolli.

Doch noch gibt es beim Star-Koch keine Verschleisserscheinungen. Mit den Spielern habe er inzwischen eine Art freundschaftliches Verhältnis, erklärt der 57-Jährige. Sein Start war zwar etwas holprig in Baku, doch konnte er mit der Schweiz in den letzten 15 Jahren tolle Erfolge feiern. Und für die Spieler steht es schon fest: Auch die nächsten 15 Jahre wollen sie nicht auf die Gaumenfreuden von Bolli verzichten. ●

Jetzt Prämien vergleichen und rausfinden, ob Sie sich für die richtige Ecke entschieden haben.

Fussballmagazin «Eurosoccer»  
3 Jahre lang gratis\*

\* Erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch, wie Sie profitieren können.

Profitieren Sie dank der Partnerschaft des Fussballmagazins «Eurosoccer» mit der Helsana-Gruppe. Beim Wechsel in unseren Kollektivvertrag profitieren Sie von 10% Rabatt auf diverse Zusatzversicherungen, zusätzlich schenken wir Ihnen drei Jahre lang das Monatsmagazin «Eurosoccer».

EUROSOCGER

Helsana

## Ihr Beratungsgutschein

Ja, ich interessiere mich für Ihre Angebote und möchte mich beraten lassen.

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

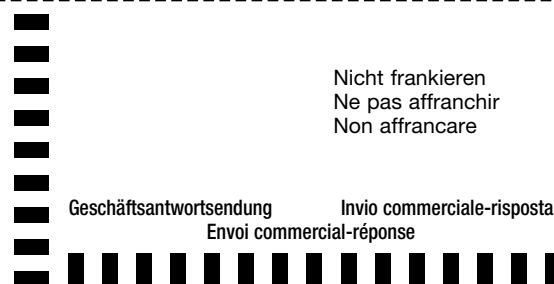
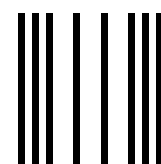
E-Mail

Geburtsdatum

Telefon/Mobile

Jetzige Krankenversicherung\*

\*Freiwillige Angabe



Helsana Versicherungen AG  
Bereich Kollektivpflege  
VOX  
Spinnereistrasse 8  
9008 St.Gallen

Füllen Sie bitte diesen Beratungsgutschein vollständig aus und senden Sie ihn uns zurück. Bei Fragen melden Sie sich unter Telefon 043 340 75 88 oder per E-Mail an tina.mettler@helsana.ch. Vielen Dank.



› gereicht, um die körperliche Belastung auszugleichen. Dabei nützt dies während dem Sport nichts, «das regt nur den Stuhlgang an», weiss Gruber. Denn ein Fussballer verliert Magnesium nicht durchs Schwitzen, sondern über den Stuhlgang.

Das falsche Einsetzen von Magnesium führt im Umkehrschluss zu einem weit verbreiteten Magnesium-Mangel bei Fussballern. Dies wiederum bedingt, dass vermehrt Entzündungen im Körper entstehen können, da Magnesium ein Hemmer dagegen ist. Wo jedoch zu wenig «Hemmer» ist, sind dann Verletzungen programmiert. «Kleine Muskelverletzungen können durch Magnesium reduziert werden. Das sind belegbare Fakten», so Gruber.

## BENAGLIO UND STRELLER

Der Fachmann weiss, wovon er spricht, sind in seiner Basler Praxis doch jede Menge Stars zugegen. National-Goalie Diego Benaglio geht samt Vater, Mutter und Frau zu Gruber. Auch Basel-Stürmer Marco Streller fand im 40-Jährigen eine Vertrauensperson, welche seine Leistungsstärke optimierte. So hatte Streller in jungen Jahren oft mit kleinen Verletzungen zu kämpfen. Seit er seine Ernährung umstellte und auf die Balance bei den Nährstoffen achtet, ist er fitter und stärker denn je. Konkret machte Streller einen Verträglichkeitstest und weiss seither, dass er auf Gluten wie Weizen oder Gerste allergisch reagiert. Statt Pasta steht bei ihm zum Beispiel Reis auf der Speisekarte. Dazu bekommt er von Gruber seine individuell zusammengestellten Mikronährstoffe. Fussballer verdienen im Vergleich zu vielen Ausdauer- und Einzelsportlern viel Geld. Im Gegensatz dazu spielt Körperbewusstsein kaum eine Rolle – zumindest bei vielen Spielern nicht. «Im Grunde ist jeder für sich verantwortlich», weiss Feltscher. Dass der Körper des 23-Jährigen bei manchen für Neid sorgt und man dann versucht, den Spieler zu verunglimpfen, er würde noch andere «Zutaten» nutzen, bekommt auch Gruber oft zu hören. «Das Thema Doping ist immer aktuell. Aber beim Fussballer hat dies vermutlich eh keinen grossen Nutzen – und er braucht es nicht. Alleine durch die richtige Ernährung, dazu abgestimmte Proteine und Mikronährstoffe kann man das perfekte Ergebnis erzielen.»

Der Saisonstart von den Young Boys verlief ordentlich. Auch erscheinen die Spieler der Berner sehr fit. Ob das an den neuen Essens-Regeln liegt? Kein Brot, dafür Punkte? Manchmal erscheint der Fussball doch sehr einfach. Doch will man auf Dauer Erfolg haben haben, muss man auch die Ernährungswissenschaft beachten. «Da ist der Verein gefordert, aber auch jeder einzelne Spieler», erklärt Gruber. «Noch haben wir da viel Luft nach oben, denn in ernährungswissenschaftlichen Bereich ist die Schweiz noch weit entfernt von den Top Nationen.» ●

# «Schweizer Klubs machen Alibi-Übungen»

**ROMAN GRUBER GEHÖRT ZU DEN RENOMMIERTESTEN ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERN IN EUROPA. VIELE KLUBS AUS DEM AUSLAND NUTZEN SEINE DIENSTE.**

Text: Tobias Erlemann  
Fotos: zVg

**Sie gehören zu den renommiertesten Ernährungsberatern der Schweiz. Wie fing alles an?** Ich war Leistungssportler als Triathlet. Als Einzelsportler ist man immer auf der Suche nach neuen Ansätzen. Wie kann ich mich verbessern? Wo habe ich Reserven? Gerade im Ernährungsbereich kann man viel rausholen, um Topleistungen abzurufen.

**Sie betreuen viele Fussballer. Sind auch diese so wissbegierig?**

Den Fussballer interessiert das eher nicht. Das musste ich leider feststellen. Da geht es mehr darum, ob er sich eine neue Uhr kauft oder ein neues Auto. Ich will nicht alle über einen Kamm scheren, es gibt auch Spieler, die zu mir kommen und sich sehr professionell verhalten. Aber ein Grossteil macht das nicht, leider.

**Woran liegt das?**

Das ist sicher eine Frage des Typus und des Charakters. Fussballern wird vieles abgenommen, sie müssen sich um wenig kümmern. Kommt er morgens in die Kabine, stehen die Schuhe parat, die Trainingskleider liegen auf seinem Platz. Das gibt es im Ausdauersportbereich nicht.

**Und bei der Ernährung?**

Ein Ausdauerathlet spürt es sofort, wenn er am Abend falsch gegessen hat und am nächsten Tag sieben Stunden aufs Rad sitzen muss. Ein Fussballer kann das eher «verstecken», schliesslich betreibt er einen Mannschaftssport. Und Fussball ist auch ein Spiel. Die Profis spielen eben gerne. Wenn es einem mal nicht so gut geht, kann der Rest des Teams dies ausgleichen. Ein Marathonläufer kann nicht einfach mal schnell zu einem Kollegen sagen, renn du mal für mich weiter. So ist man fast gezwungen, mehr zu tun. ●

**Müssten nicht die Klubs intervenieren, ihre Spieler zu mehr Körperbewusstsein zwingen?** Sicher, die Klubs sollten mehr dahinter sein. Ich bin auch in Deutschland und in England aktiv. Dort ist es ganz anders als in der Schweiz, die Klubs machen viel mehr im Ernährungsbereich. Die Vereine sind immer auf der Suche nach neuen Sachen. Erst kürzlich war ein Physiotherapeut des FC Fulham bei mir um zu schauen, was wir hier machen.

**Spielt die Schweiz also ernährungstechnisch in einer anderen, tieferen Liga?**

Absolut. Für mich ist das, was Schweizer Vereine machen, nur eine Art «Alibi-Übung». Es wird mal einer mit einem grossen Namen eingeladen, um einen Vortrag zu halten. Aber ändern tut sich nix.

**Was sollte sich denn konkret ändern?**

Wenn ich mich später mit Spielern unterhalte, bei denen ich Vorträge gehalten habe, sagen diese, dass nichts erneuert wurde. Noch immer gibt es das gleiche Essen vom Catering-Service, mit dicker Sauce und ohne Auswahl. Dann muss ich sagen: Die Klubs haben nichts kapiert.

**Warum engagiert man dann überhaupt jemanden wie Sie zu Vorträgen?**

Brutal gesagt: Um mal wieder in den Medien präsent zu sein und sagen zu können: Wir machen doch was. Aber es wird nichts gemacht. In der Schweiz entstanden zuletzt etliche neue Stadien. Aber keines hat eine Küche, um für die Sportler zu kochen.

**Was würde das bringen?**

Es geht darum, dass man den Spielern eine Auswahl an Essen anbietet. Es wird den Spielern einfach etwas aufgetischt, was ihnen vielleicht auch nicht gut tut. Zuletzt habe ich alle Spieler von Manchester City auf Unverträglichkeiten getestet. Da weiss jeder Profi, was ihm nicht gut tut. Und so sieht auch das Buffet aus. Man kann wählen zwischen Fisch, Fleisch, Vegetarisch. Man bekommt Reis, Pasta, Kartoffeln. Jeden Tag eben von allem. In der Schweiz ist das anders. Wenn ich mit einem Spieler vom FC Basel spreche, dann bekommen sie halt Pasta vorgesetzt. Aber es gibt genügend Sportler, denen Teigwaren gar nicht bekommen. ●

