

# Ernährung im Fußball - Wie richtiges Essen den Unterschied machen kann

Die Erfolgsgeschichte des FC Liverpool in dieser Saison sucht seines Gleichen. Seit 30 Jahren ist der Traditionsclub von der Anfield Road zum ersten Mal wieder englischer Meister. Hauptgrund dafür ist im allgemeinen Einverständnis Trainer Jürgen Klopp und sein Einfluss auf die Mannschaft und das Umfeld. Eine Schlüsselentscheidung war es die deutsche Ernährungsberaterin Mona Nemmer mit ins Team einzubeziehen. Als Head of Nutrition revolutionierte sie den gesamten Ernährungsprozess beim FC Liverpool. Mittlerweile hat sie sogar der DFB in das Ernährungsteam der deutschen Nationalmannschaft berufen.

Viel Gemüse, wenig Fleisch, genug Auswahl und alles zur richtigen Zeit - Mit diesem Motto hat Liverpool unter der Ernährungsberaterin Mona Nemmer die Meisterschaft und im letzten Jahr auch die Champions League gewonnen. Dieses Jahr schied man unglücklich früh aus, sodass Mona Nemmers Ernährungsplan nicht noch einen Titel nach Anfield bringen kann. Allerdings befinden sich einige deutsche Nationalspieler im Turnier, auf ihr ein Einfluss positiv wirken kann. Wir schauen uns die verbliebenen Mannschaften mit deutscher Beteiligung in der Champions League einmal genauer an.



„Pistachios“ (CC BY 2.0) by Theo Crazzolaro

## RB Leipzig

Die beiden deutschen Verteidiger der Zukunft Lukas Klostermann und Marcel Halstenberg stehen mit dem RB Leipzig noch immer im Turnier um die Krone Europas. Die Leipziger zeigen diese Saison eine starke Form und haben sich mit **Platz drei** in der Liga auch schon im nächsten Jahr für die Champions League qualifiziert. Das restliche Turnier in diesem Jahr in Lissabon müssen die Sachsen ohne Nationalspieler Timo Werner abschließen, der bereits zum FC Chelsea nach London gewechselt ist. Noch ist das Team von Julian Nagelsmann national und auch international ohne Titel. In den letzten Jahren kam man aber bereits gefährlich nahe heran. Sowohl im Kampf um die Meisterschaft, als auch im DFB Pokal endete man nur knapp an zweiter Stelle hinter dem FC Bayern.



„The freshest Apple“ (CC BY 2.0) by Theo Crazzolaro

## FC Bayern

Beim FC Bayern ist es Tradition, viele deutsche Nationalspieler in den eigenen Reihen zu haben. So verpflichtete man erst kürzlich Leroy Sané, einen der vielversprechendsten Spieler der Welt. Dazu hat man beim FCB mit Manuel Neuer, Jérôme Boateng, Thomas Müller und einigen weiteren bereits einen Stammkader aus erfahrenen Nationalspielern. Ob die Einflüsse der Ernährungsspezialisten Mona Nemmer bereits wirken, wird sich zeigen. Gespielt wird in Lissabon im Abstand von nur drei Tagen, sodass Fitness und Regeneration wichtig sind. Hoffnung besteht, denn bevor Gemmer zum FC Liverpool kam, arbeitete sie einige Jahre für den deutschen Rekordmeister in München. Wenn man sich dort an sie erinnert, scheint der Titel in diesem Jahr auf jeden Fall möglich. Die Buchmacher geben dem FC Bayern eine 1,53 (Stand: 17.08.) Quote auf einen Erfolg im Finale in Lissabon. In den **Wetten bei Betfair** wird derweil keine andere Mannschaft mit einer besseren Quote gelistet.

## Paris Saint-Germain

Zu guter Letzt ist auch Paris Saint-Germain, das Team von Julian Draxler noch im Wettbewerb. Nachdem man wieder einmal die Liga gewinnen konnte, ist ein Erfolg in der Champions League jetzt das Ziel. Seit Jahren spielt man in Europas wichtigstem Wettbewerb immer unter seinen Möglichkeiten. Der Kader der Mannschaft und des Trainers Thomas Tuchel können eigentlich viel mehr als sie in den letzten Jahren in der Champions League gezeigt haben. Es wird sich zeigen, wer im engen Rhythmus von Lissabon die richtigen Kräfte zur richtigen Zeit aktivieren kann. Mannschaften, die sich im Laufe dessen mit Ernährung auseinandersetzen, können dadurch womöglich einen Wettbewerbsvorteil generieren. **Mona Nemmer** hat es beim FC Liverpool bewiesen und versucht jetzt auch, das Essverhalten im deutschen Fußball zu revolutionieren.