

So ernähren sich Champions

Im Fußball erfolgreich zu sein braucht mehr als nur viel Übung mit dem Ball. Auch abseits des Trainingsplatzes und außerhalb des Krafraumes finden wichtige Teile der körperlichen Vorbereitung auf Höchstleistungen statt. Eine wichtige Komponente ist dabei die richtige Ernährung. Doch während man bei Ausdauersportlern teilweise live bei den Wettkämpfen einen Einblick darin bekommt, bleibt bei einer Mannschaftssportart wie dem Fußball in diesem Bereich vieles im Verborgenen. Dennoch schenken die Topvereine in der Bundesliga und auch sonst überall in Europa der Ernährung immer mehr Stellenwert, um in Zeiten immer dichter Spielpläne noch ein wenig mehr aus ihren Spielern herauskitzeln zu können.

Abwechslung auf dem Teller



„Tuna Salad“ - Alpha via Flickr (CC BY-SA 2.0)

Einst schien es selbstverständlich, dass man die Fußballer mit mehrgängigen Menüs zu ernähren hatte. Rücksicht auf eine maximale Anzahl an Kalorien nahm man noch bis tief in die 90er-Jahre kaum. **Deftige Fleischgerichte und Salat mit viel Soße** wurden gefolgt von einem kalorienreichen Nachtsch. Überdies war das Menü vor einem Spiel auch stets dasselbe. Die Vorbereitung auf das Spiel war also nicht nur im Stadion jedes Mal gleich, sondern auch am Tisch.

Heute ist die Ernährung wesentlich vielfältiger geworden. Im Trainingszentrum an der Säbener Straße finden die Profis täglich ein Buffet mit kalten und warmen Speisen vor. So können Sie selber Abwechslung in ihren kulinarischen Alltag bringen. Verantwortlich für die Auswahl ist Alfons Schuhbeck. Er leitet bei den Bayern ein ganzes Team von Ernährungsfachleuten an, die jeweils auch mit der Mannschaft mitreisen, beispielsweise **in die Trainingslager im Sommer und im Winter**. Auch an die Auswärtsspiele in den europäischen Wettbewerben reist immer ein Koch aus dem Team von Schuhbeck mit.

Erfolgreich auf dem Platz



Quelle: Pexels

Schuhbeck und seine Equipe haben somit ebenfalls einen Anteil dazu geleistet, dass die Bayern 2020 die Champions League gewinnen konnten. Eine ausgewogene Ernährung war auf der langen Reise bis ins Endspiel gegen Paris St-Germain bestimmt einer der Faktoren, der den Bayern gegen die angeschlagene Mannschaft aus Paris zu Erfolg verhelfen konnte. Auch in der neuen Saison zählen die Bayern wieder zu den Favoriten auf den Titel in der Champions League. **Bei den Live-Sportwetten von bet365 wird die Mannschaft** mit einer Quote von 5,00 wieder als der absolute Favorit der Live-Wetten gesehen (Stand 13.10.). Wenn die Bayern in der Schlussphase noch etwas mehr im Tank haben als ihre Gegner, könnte es demnach definitiv für einen Sieg reichen.

Vereinzelt kommen die Stars der Bayern dazu, ihre persönlichen Vorlieben zusammen mit Alfons Schuhbeck zu präsentieren. So präsentierte Thomas Müller beispielsweise einen lauwarmen Gemüsesalat mit Scampi. Dazu kommt ein Backhähnchen mit einer speziellen Panade aus Cornflakes. In der Nationalmannschaft ist der Weltmeister von 2014 zwar kaum mehr ein Thema. Doch abseits des Platzes beweist der bodenständige Oberbayer immer noch, dass er für so manchen Spaß zu haben ist.

Um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, muss man indes auch nicht zwingend ein Profi sein. Hält man sich jedoch nur schon in gewissen Grundzügen an das, was die Bayern-Profis beim Essen vormachen, wird man sich auch als Hobbysportler schnell fitter fühlen. So geht man automatisch mit einem ganz anderen, viel besseren Gefühl durch das Leben.