

„Antioxidantien sind kein Trend, sie sind maßgeblich“

Stand: 18.01.2021 | Lesedauer: 10 Minuten

Von [Lars Gartenschläger](#)
Redakteur



"Wir sind für den Treibstoff verantwortlich" - Mona Nemmer arbeitet als Head of Nutrition beim FC Liverpool

Quelle: Liverpool FC via Getty Images/Andrew Powell

Mona Nemmer wechselte einst vom FC Bayern zum FC Liverpool. Dort kümmert sie sich um die Ernährung der Spieler von Jürgen Klopp und sieht sich als Teil des Erfolgs des Clubs. Hier verrät sie ihre Ernährungsphilosophie und gibt Tipps für Sportler.

[63](#)

Fast fünf Jahre ist es her, dass Jürgen Klopp für eine Überraschung auf dem Transfermarkt sorgte. Der Coach des neuen englischen Meisters FC Liverpool überzeugte damals Ernährungsberaterin Mona Nemmer von einem Wechsel vom [FC Bayern](#) zu den Reds.

[Pep Guardiola](#) hatte Nemmer 2013 vom DFB geholt, wo sie für die sportgerechte Ernährung der Nachwuchsteams bis zur U21 verantwortlich war. Seit 2016 kümmert sich die 35-Jährige nun um die Ernährung des Klopp-Teams. Nemmer, die einen Universitätsabschluss mit Master in der Sporternährung hat und gelernte Köchin ist, leitet ein Team von knapp 20 Mitarbeitern.



WELT: Frau Nemmer, es heißt, es sei wichtig, den Tag mit einer guten Mahlzeit zu starten – was haben Sie denn heute Morgen gegessen?

Mona Nemmer: Vor dem Hintergrund, dass wir alle leistungsfähig sein und uns gut fühlen möchten, hat jede Mahlzeit einen gewissen Stellenwert. So auch das Frühstück, denn das gibt uns die richtige Energie für den Tag. Man könnte es auch so beschreiben, dass man bereits morgens den Treibstoff für den ganzen Tag tankt. Und jeder hat beim Frühstück seinen eigenen Geschmack. Wer morgens gern etwas Warmes im Magen hat, für den ist zum Beispiel ein Porridge ideal. Dafür Haferflocken einfach mit warmem Wasser einweichen oder kurz kochen. Und den Brei anschließend mit Obst und Nüssen beliebig ergänzen. Haferflocken liefern energiespendende Kohlenhydrate und sättigende Ballaststoffe, das Obst liefert Vitamine und die Nüsse ungesättigte Fettsäuren und essenzielle Aminosäuren.



Ein wichtiges Trio im Hintergrund des FC Liverpool: Andreas Kornmayer (l.), Head of Fitness, Mona Nemmer und Chef-Physiotherapeut Christopher Rohrbeck
Quelle: Liverpool FC via Getty Images/Andrew Powell

WELT: Wie ist es Ihnen gelungen, im Team des [FC Liverpool](#) ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu erzeugen?

Nemmer: Für mich ist es schön zu sehen, wie sich das Bewusstsein in den vergangenen zehn Jahren dahingehend verändert hat. Damals war das Thema Ernährungswissenschaft in der Gesellschaft noch nicht so etabliert. Ich glaube, wir im Fußball haben einen Beitrag dazu geleistet, das Thema gesunde Ernährung in die Breite zu tragen – sicherlich auch aufgrund der Vorbildfunktion. Deshalb freue ich mich, [an der Initiative Torhunger mitzuwirken](#). Mit Tipps und einfachen Rezepten möchten wir Amateurfußballern ein Bewusstsein für und Spaß an einer ausgewogenen Ernährung geben. Denn letztlich geht es um ein paar Stellschrauben, die man drehen muss. Jeder Spieler, jeder Athlet und jeder Amateurfußballer hat Interesse daran, Höchstleistungen zu bringen bzw. mit Freude und Leidenschaft zu performen. Wenn man mit der Ernährung die eine oder andere Schraube drehen kann, ist das gut. Denn essen müssen wir sowieso alle.

WELT: Welche Stellschrauben meinen Sie?

Nemmer: Zum einen geht es um die Flüssigkeitszufuhr. Es ist wichtig, dass wir tagsüber regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen. Der menschliche Körper besteht zu über 50 Prozent aus Wasser. Eine nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Leistungsverlust führen. Verschiedene Ideen für die richtige Flüssigkeitszufuhr sind z. B. Wasser, Wasser mit einer Prise Salz oder auch Saftschorlen sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Optional können auch isotonische Sportgetränke genutzt werden. Solche Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränke sorgen für den Flüssigkeitsausgleich und liefern gleichzeitig Energie, sollten allerdings vorzugsweise aus natürlichen Zutaten bestehen. Dann ist es natürlich auch von Bedeutung, sich darüber Gedanken zu machen, wie wir unsere Einkäufe und später dann unseren Teller gestalten. Es geht darum, Entscheidungen hinsichtlich dessen zu treffen, wie wir unsere nächste Mahlzeit arrangieren.



WELT: Muss der Profifußballer mehr essen – welche Vorgaben gibt es da?

Nemmer: Profifußballer haben einen engen Spielkalender mit bis zu drei Spielen pro Woche, mit kurzen Regenerationszeiten und häufigen Reisen, die eine durchdachte Verpflegungslogistik erfordern. Doch es ist genauso wichtig für den Amateurfußballer, sich im Vorfeld Gedanken zu machen, wie, wo, wann, was gegessen wird. Kurzum: Was kommt in den Einkaufskorb und wann nehme ich die Nahrung am besten zu mir. Letztlich geht es uns als Experten darum, mit der Initiative Torhunger Ernährungswissen gut verständlich und anschaulich zu transportieren und Hobbysportler dabei zu unterstützen, Ernährung klug in ihren Alltag zu integrieren. Um ein gutes Essen zu kreieren, benötige ich nicht 15 Produkte.

WELT: Am Büfett des FC Liverpool ist die Auswahl dagegen groß, allein für ein Müsli gibt es mehr als 20 Zutaten. Was bedarf es Ihrer Meinung nach für ein gutes Müsli?

Nemmer: Was die Auswahl betrifft, sind wir hier in Liverpool natürlich sehr gesegnet. Aber wir versuchen letztlich auch, mehr als 30 Geschmäcker zu bedienen. Von daher potenziert sich das Angebot. Aber was den Amateursportler oder den Otto Normalbürger angeht, würde ich immer ein einfaches Müsli empfehlen, deren Zutaten man an einer Hand abzählen kann. Dabei sollte man stets den Zuckergehalt im Auge behalten. Das kann die Haferflocke sein, quasi der Allrounder, die ich gerne als Birchermüsli zusammen mit getrockneten oder frischen Früchten esse. Die Idee hinter dem Birchermüsli ist, die Haferflocken über Nacht zum Beispiel in Mandelmilch einzulegen. Somit wird das Müsli leichter verdaulich und Mineralstoffe können besser aufgenommen werden. Je vielfältiger wir die Produkte einsetzen, umso besser sind am Ende die Speicher gefüllt. Das wirkt sich am Ende dann auf die Leistungsfähigkeit aus.



Kochstunde an der Anfield Road: Ernährungsberaterin Mona Nemmer im Kreis der Liverpool-Spieler. Sie ist auch als Ernährungsexpertin für die Rewe-Initiative „Torhunger“ aktiv

Quelle: Liverpool FC via Getty Images

WELT: Was raten Sie als Expertin – macht es Sinn, vor einer Sparteinheit etwas zu essen, kurz danach oder erst weit danach?

Nemmer: Was man als Faustregel für sich mitnehmen kann, ist vielleicht das, dass die Kost vor dem Sport auf jeden Fall leicht verdaulich sein und es einen ausreichenden Abstand von zwei bis drei Stunden zwischen dem Essen und dem Beginn des Spiels bzw. der sportlichen Einheit geben sollte. Unter leicht verdaulich verstehen wir, dass wir Lebensmittel vermeiden, die Unbehagen im Magen-Darm-Trakt auslösen. Wie zum Beispiel Rohkost, Frittiertes oder große Fleischmengen. Ratsam ist ebenso, sich nicht zu überessen und mit zu vollem Magen auf den Platz zu gehen. Das hat einfach damit zu tun, dass man sich leicht fühlt und keine Energie für die Verdauung verschwendet. Nach der Belastung macht es durchaus Sinn, zeitnah eine vollwertige Mahlzeit zu sich zu nehmen, denn das hat [einen großen Mehrwert für die Regeneration](#).

WELT: Was wäre denn für Sie eine gute, vollwertige Mahlzeit?

Nemmer: Dafür gibt es leider noch kein Geheimrezept. Denn was etwa den Leistungssport betrifft, gibt es in Bezug auf die Athleten da verschiedene Punkte zu beachten. Auf den Fußball bezogen macht es natürlich einen Unterschied, was ein Torwart zu sich nimmt, der im Spiel weniger läuft und möglicherweise weniger Energie verbrennt als ein Stürmer auf dem Feld. Das gilt nicht nur für die Profis, sondern auch für Amateurfußballer. Das zeigt einmal mehr, dass es nicht die richtige Ernährung gibt. Ernährung ist immer individuell – egal ob in der Spitze oder in der Breite. Wenn wir uns einen Teller vorstellen, auf dem die Farbpalette bezüglich der Dinge, die darauf liegen, stimmt, kann man davon ausgehen, dass man eine möglichst vollwertige Mahlzeit vor sich hat.

WELT: Das heißt, ein bunt gemischter Teller etwa mit grünem Broccoli, orangefarbenen Karotten und so weiter.

Nemmer: Exakt.

WELT: [Jürgen Klopp](#) sagte mal: „Gute Ernährung ist wie Doping – legal natürlich.“ Ist der Einfluss wirklich so groß?

Nemmer: Wir mit unserer Abteilung Ernährung sind ein wichtiges Zahnrad im Gesamtgefüge und agieren zwischen dem Fitnessbereich und dem Bereich, in dem es unter dem Manager und seinen Assistenten um die Taktik und das Spiel geht. Wir sind quasi für den Treibstoff verantwortlich.

WELT: Eine Art Tankstelle.

Nemmer: Ernährung hat einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Ich denke, wenn wir morgens aufstehen und uns etwas schlapp, gar müde fühlen, weil wir am Abend vorher über die Stränge geschlagen haben, können wir mit unseren natürlichen Instinkten schon erkennen, was gut für uns ist, was wir eventuell brauchen.

WELT: Dass Verbände oder Klubs inzwischen Ernährungsexperten und eigene Köche beschäftigen, dokumentiert ja die Wichtigkeit des Themas. Somit hat dann ja auch Ihre Abteilung einen kleinen Anteil am [Meistertitel, den der FC Liverpool nach 30 Jahren](#) wieder geholt hat.

Nemmer: Über allem hier steht das ganze Team, die Teamleistung. Da geht es um die Spieler, die auf dem Platz performen, die Trainer, Betreuer, Mediziner, die Scouts, die Analysten – und natürlich auch um den Input, den wir auf einem guten Niveau geben können. Wir als Ernährungsabteilung liefern täglich unseren Input, damit die Spieler auf dem Feld ausreichend Power haben. Es ist schön zu sehen und zu wissen, wenn am Ende eine solche Teamleistung belohnt wird.

WELT: Sie haben die mehr als 30 Geschmäcker bei den Reds angesprochen. Gibt es denn ein Essen, eine Speise, die alle mögen – quasi das Lieblingsessen?

Nemmer: Wir haben keinen Klubklassiker und setzen extrem auf Vielfalt, um allen Wünschen, Ansprüchen und der Notwendigkeit von gesunder und leistungsorientierter Ernährung gerecht zu werden. Wir kategorisieren das in die klassische Teamernährung, die Basisernährung und schließlich die Individualisierung, die bei uns extrem im Vordergrund steht. Dabei geht es um Dinge wie die Kultur, die Körperzusammensetzung und die jeweilige Spielposition. In einem unkomplizierten Format versuchen wir das Thema Ernährung hier im Klub sympathisch zu gestalten. Denn das Thema soll nicht täglich eine große Nummer sein, sondern integriert im professionellen Tagesablauf. Es ist schön, dass wir dies in Liverpool gestalten konnten und da auch freie Hand hatten.

WELT: Sie sagen, Ernährung soll nicht täglich ein großes Thema sein. Oftmals hat man heutzutage den Eindruck, als würde der Genuss ob der zunehmenden Verwissenschaftlichung auf der Strecke bleiben. Täuscht das?

Nemmer: Nein. Es ist ganz wichtig, dass man bestimmte Dinge in Bezug auf die Ernährung natürlich den Wissenschaftlern überlässt, die sich damit beschäftigen. Denn ohne die Wissenschaft könnten wir im Spitzensport nicht so agieren und operieren, wie wir das tun. Im Breitensport ist das etwas anders, hier muss der Zugang zum Wissen über Ernährung und Rezepte leicht und schnell zugänglich sein. Was die Ernährung an sich betrifft, sollten wir uns dennoch bewusst machen, dass ein Teller in Bezug auf das, was darauf liegt, farblich schön gestaltet ist. Wir sollten darauf achten, dass in einem Essen ausreichend Gemüse integriert sein sollte. Wir müssen nicht studieren, um zu wissen, was Fast Food ist und was beispielsweise mehr in die balanciertere Richtung gehen kann. Ich glaube, das Einsetzen von gesundem Menschenverstand ist wichtig, genauso wie die eigene, innere Intuition. Natürlich ist es auch mal erlaubt, Schokolade zu essen. Denn wir behandeln das Thema Ernährung nicht mit dem gehobenen Zeigefinger – uns geht es darum, mit einfachen Tricks, ganz normalen Hinweisen ein Bewusstsein für gute Ernährung zu schaffen. Wir dürfen das Thema nicht verkomplizieren. Essen soll und muss Spaß machen.

WELT: Welche Kriterien spielen für Sie bei der Auswahl der Produkte eine Rolle?

Nemmer: Die Frische, die Saisonalität, die Regionalität. Mich interessiert, wie und wo das Produkt hergestellt wird. Dann sollte man schon auch darauf achten, wie lange ein Produkt möglicherweise unterwegs von A nach B gewesen ist und ob es Alternativen gibt. Ich finde es

zudem spannend, sich in der näheren Umgebung umzuschauen, ob es da jemanden gibt, der etwas Regionales anbaut. Außerdem finde ich es immer wieder schön zu wissen, was man daheim auf der Fensterbank alles anpflanzen und später dann bei der Essenszubereitung integrieren kann.

WELT: Sie meinen den heimischen Kräutergarten.

Nemmer: Ja. Aber da geht es ja auch um Sprossen und Keimlinge, die man selbst ziehen kann. Da sind wir ja bei einem weiteren Thema – den Antioxidantien, die Schutz im Körper bieten und etwa auch in Sauerkirschen, Blaubeeren und Granatäpfel oder auch Algen enthalten sind. Es handelt sich hier um keinen Trend. Antioxidantien agieren als Radikalfänger und spielen eine maßgebliche Rolle in unserem Stoffwechsel und der Zellregeneration.

WELT: Gibt es für Sie Tabus in Bezug auf die Ernährung?

Nemmer: Ich würde das ungern auf ein Produkt herunterbrechen. Wenn ich esse, soll ich das nicht so betrachten, als würde ich meinen Körper füllen. Essen hat etwas mit Wohlfühlen zu tun. Aber natürlich geht es auch um das gewisse Maß. Ziel ist es, ein Bewusstsein zu schaffen, für Produktqualität und Wohlbefinden. Mit diesem Bewusstsein ergibt sich automatisch, welche Produkte man dezimieren sollte.