

PREMIUM LEADERS



Business. Community. Lifestyle.

INTERVIEW 15 | 2026

LEADERS LEARNING

Holger Stromberg

Unternehmer, Koch,
Nutritionist, Culinary
Architect

**Ernährung als
Erfolgsfaktor:**
Gesund,
leistungsstark und
alltagstauglich





Holger Stromberg

Unternehmer, Koch, Nutritionist, Culinary Architect

Im Talk mit Holger Stromberg über Ernährung, Leistungsfähigkeit und unternehmerische Verantwortung. Top Experte im Premium Leaders Club.

Redakteur: Mag. Gerhard Schillinger

Welchen Stellenwert hat Ernährung in Unternehmen?

Ich beobachte derzeit eine Entwicklung, die mich nachdenklich macht. Während wir in Deutschland intensiv über die 4-Tage-Woche, mehr Freizeit und eine bessere Work-Life-Balance diskutieren, erleben wir gleichzeitig, wie China, Indien und viele Regionen Afrikas mit enormem Ehrgeiz und hoher Leistungsbereitschaft wirtschaftlich aufholen. Viele Menschen dort sind hungrig nach Wohlstand und Chancen und bereit, dafür große Anstrengungen auf sich zu nehmen. Ich glaube nicht, dass unsere Antwort darauf sein kann, einfach länger oder härter zu arbeiten. Unsere Antwort muss sein, unsere Stärken mit Ausdauer weiterzuentwickeln: Qualität, Innovation, Präzision, Verantwortung und die Fähigkeit, aus weniger Zeit mehr Wertschöpfung zu erzeugen.

Genau deshalb gewinnt Ernährung für Unternehmen eine völlig neue Bedeutung. Wenn wir in Zukunft mit weniger Arbeitszeit denselben oder sogar einen höheren Wert schaffen wollen, müssen wir unsere wichtigste Ressource besser unterstützen: den Menschen. Ernährung beeinflusst Energie, Konzentration, Regeneration und langfristige Leistungsfähigkeit. Sie ist deshalb kein Randthema des betrieblichen Gesundheitsmanagements, sondern ein strategischer Wettbewerbsfaktor.

Was verstehen Sie unter Brainfood?

Brainfood wird oft auf einzelne Lebensmittel reduziert. Für mich greift das viel zu kurz. Unser Körper besteht aus rund 37 Billionen Zellen. Mit jeder Mahlzeit liefern wir ihnen Informationen und Baustoffe. Deshalb beginnt Leistungsfähigkeit nicht erst im Kopf, sondern in unseren Zellen. Wenn wir den Körper gut versorgen, entstehen Konzentration,

Kreativität und Leistungsfähigkeit häufig ganz selbstverständlich. Brainfood ist deshalb keine einzelne Mahlzeit, sondern eine Ernährungsweise, die den Menschen über den gesamten Tag unterstützt.

Welche Erfahrungen aus dem Spitzensport prägen Ihre Arbeit bis heute?

Die größte Erkenntnis aus zehn Jahren bei der deutschen Fußballnationalmannschaft war für mich: Es gibt keinen einzelnen Erfolgsfaktor. Nicht das Training. Nicht die Taktik. Nicht die Ernährung. Erfolg entsteht immer durch das intelligente Zusammenspiel vieler Einflussfaktoren. Training, Regeneration, Schlaf, Teamgeist und Ernährung tragen jeweils ihren Teil bei. Jeder einzelne Baustein mag nur wenige Prozent ausmachen. Aber genau diese Summe entscheidet am Ende über Erfolg oder Misserfolg. Diese Erkenntnis begleitet mich bis heute. Denn ob Nationalmannschaft oder mittelständisches Unternehmen:

Menschen funktionieren biologisch nach denselben Prinzipien. Weltmeister wird man nicht an einem Tag. Genauso wenig entsteht Gesundheit an einer einzigen Mahlzeit.

Welche Maßnahmen empfehlen Sie Unternehmen?

Ich beginne selten mit Speiseplänen. Ich beginne mit Fragen. Wie sieht der Arbeitsalltag tatsächlich aus? Wann essen Menschen überhaupt? Welche Entscheidungen fallen unter Zeitdruck? Was wird angeboten? Wie laufen Meetings ab? Welche Rolle übernehmen Führungskräfte? Und welche Kultur lebt das Unternehmen wirklich? Erst wenn wir das verstanden haben, sprechen wir über Lösungen. Denn ein Obstkorb verändert noch keine Unternehmenskultur und ein einzelner Gesundheitstag verändert keine Gewohnheiten. Entscheidend ist, den Alltag so zu gestalten, dass gute Entscheidungen leichter werden. Das kann die Speisenqualität betreffen, die Trink- und Meetingkultur, die Gestaltung der Kantine, Workshops für Führungskräfte oder digitale Lösungen wie Nutriomix, mit denen Rezepturen wissenschaftlich bewertet und weiterentwickelt werden können.

Wie überzeugt man Mitarbeitende von gesunder Ernährung?

Ich versuche gar nicht, Menschen zu überzeugen. Ich versuche, sie zu begeistern. Niemand verändert sein Verhalten dauerhaft, weil jemand mit erhobenem Zeigefinger erklärt, was richtig ist. Veränderung entsteht, wenn Menschen erleben, dass gesundes Essen besser schmeckt, mehr Energie gibt und den Alltag leichter macht. Genuss ist deshalb kein Widerspruch zu

“

Menschen ändern ihre Gewohnheiten nicht durch Belehrung. Sie ändern sie durch positive Erfahrungen.



Gesundheit. Genuss ist der Anfang nachhaltiger Veränderung. Genau dabei begleiten wir Unternehmen: wissenschaftlich fundiert, kulinarisch anspruchsvoll und immer alltagstauglich. Von der Analyse über die Strategie bis zur praktischen Umsetzung. Ich nenne das Umbegeisterung.

Was bedeutet PLC für Sie persönlich?

Für mich ist PLC ein Netzwerk von Menschen, die Verantwortung nicht delegieren, sondern übernehmen.

Mich interessieren Netzwerke nicht wegen der Visitenkarten. Mich interessieren sie wegen der Gespräche. Weil dort unterschiedliche Erfahrungen aufeinandertreffen. Weil neue Perspektiven entstehen. Und weil gute Ideen fast immer dort wachsen, wo Menschen bereit sind, Wissen miteinander zu teilen. Ich glaube, dass wir die großen Herausforderungen unserer Zeit – Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit oder Fachkräftemangel – nur gemeinsam lösen können.

KONTAKT

Simone Lauinger
Premium Leaders Club
Senior Consultant &
Expertenvermittlung
management@premium-leaders.club

