

## **Interview Björn Werner (Berlin, 16.10.2017)**

**Footballerei/Eat the Ball: Zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zu deinem Familiennachwuchs und deiner zweiten Tochter. Hast du noch mehr geplant?**

**Björn:** Vielen Dank. Erst einmal legen wir eine Pause ein. Aber in der Zukunft werden wir es noch ein paar Mal probieren (lacht). Ich würde gern noch einen Sohn haben, obwohl ich froh war, dass das zweite Kind auch eine Tochter war. Jetzt sind meine beiden Kleinen nur zwei Jahre auseinander und können gemeinsam aufwachsen. Außerdem war mir nach der Geburt meiner ersten Prinzessin klar, dass ich noch eine zweite haben möchte. Und man sagt ja: die Töchter kommen zurück, die Söhne sind weg. So wie bei mir damals. Ich habe meine Familie mit 16 Jahren verlassen und meine Eltern lange nicht gesehen. Aber auf jeden Fall möchte ich noch einen Jungen. Als Stammhalter, um meinen Namen weiterzugeben. Ich möchte, dass es viele Werners in den USA gibt.

**Footballerei/Eat the Ball: Würdest du deinen Kindern den auch empfehlen Football zu spielen?**

**Björn:** (überlegt) Das überlasse ich meinen Kindern. Ich möchte sie zu nichts überreden oder zwingen, denn ich weiß, wie hart es ist, Football zu spielen. Natürlich wäre es schön, wenn auch sie Football spielen und Erfolge damit haben und ich als Vater ihnen Tipps geben und stolz auf sie sein kann. Aber egal wie sie sich entscheiden, möchte ich, dass alle meine Kids Sport treiben, da es wichtig für deren Entwicklung und Persönlichkeit ist. Man lernt zu führen und Teamplayer zu sein. Mir hat der Sport so viel gegeben und mich zu dem Mann gemacht, der ich heute bin. Durch den Sport habe ich viele Werte vermittelt bekommen, die mir auch privat geholfen haben. Aber um nochmal auf die Frage zurückzukommen: wenn meine Kids Football spielen möchten, dann unterstütze ich sie voll und ganz dabei. Nur ganz so früh wie die Amerikaner mit dem Sport beginnen, müssen sie nicht anfangen. Ich habe mit 12 Jahren mit Flag Football begonnen und dann mit 15 Jahren Tackle Football gespielt und das ist meiner Meinung nach früh genug.

**Footballerei/Eat the Ball: Jetzt bist du gerade in Deutschland unterwegs wegen deines Projekts Gridiron Imports. Erzähl doch mal ein bisschen. Wie läuft es? Wie viele Jungs sind jetzt mit deiner Hilfe an amerikanischen High Schools und Colleges? Und wie siehst du die Zukunft von Gridiron Imports und dem Football-Nachwuchs?**

**Björn:** Gridiron Imports gibt jungen Talenten, die das Potential dafür haben, die Möglichkeit nach Amerika zu kommen und dort Internate/Schulen mit top-akademischen Niveau, die gleichzeitig auch noch den Sport fördern, zu besuchen. Diese Schulen sind bereits wie eine Art "Mini-College". Du hast alles auf einem Campus: Schule, Mensa, Sportstätten. Hier können sich die Jungs jeden Tag mit den anderen Spielern messen, hier wird jeden Tag Football gespielt. Das ist ein großer Unterschied zu Europa, wo du diese Strukturen und ein so professionelles Umfeld einfach nicht hast. Hier musst du dich selbst motivieren, in den USA pusht du dich gegenseitig zu Höchstleistungen. Wir helfen den Jungs auf ihrem Weg über den großen Teich mit dem langfristigen Ziel ein Division 1-Stipendium, ein College-

Stipendium, zu bekommen, was an sich schon eine unglaubliche Leistung ist. Da reden wir noch gar nicht von der NFL. Die Chance, dort eines Tages zu spielen, ist noch einmal um ein Vielfaches kleiner als ein College-Stipendium zu bekommen. Erst einmal muss man sich am College durchsetzen. Deshalb liegt unser Fokus erst einmal auf der Jugendförderung. Mit jeder Erfolgsstory, die wir mit Gridiron Imports vermelden können, wird der Football hier in Deutschland oder den anderen europäischen Ländern wachsen. So war das bei mir oder bei Sebastian Vollmer, Markus Kuhn und Kasim Edebali. Durch uns und unsere Erfolge hat Football in Deutschland viel mehr Aufmerksamkeit bekommen und ist auch populärer geworden. Und jetzt möchte ich davon gern etwas zurückgeben. Momentan arbeiten wir mit 35 Jungs, obwohl es uns erst seit einem Jahr gibt. Davon sind bereits neun im College untergebracht bzw. haben die Zusage für ein Division 1-Stipendium, sie sind also division 1 bound, d.h. sobald sie die High School abschließen, gehen sie auf ein Division 1 College. Der Rest der 35 Jungs sind immer noch in der 10., 11. Klasse, die haben also noch ein paar Jahre bis zum College vor sich. Und jedes Jahr kommen immer mehr Talente dazu. Ich gehe davon aus, dass wir in zwei, drei Jahren sicher zwanzig Jungs mit einem Division 1-Stipendium haben. Das wäre ein super Schnitt, vor allem, wenn man bedenkt, dass es in den letzten zehn Jahren etwa zwanzig solcher Stipendien für europäische Talente gab und wir das in gerade mal zwei bis drei Jahren schaffen werden. Das ist unser großes Ziel!

**Footballerei/Eat the Ball: Division 1-Sport in den USA zu betreiben ist ja an sich schon ein Traum. Darüber hinaus ist das für die Jungs auch eigentlich gar nicht zu bezahlen, oder?**

**Björn:** Das stimmt! Viele Leute in Europa verstehen das auch noch gar nicht. An der Florida State habe ich vor 84.000 Zuschauern gespielt, das sind mehr Zuschauer, als jedes NFL-Stadion fassen kann. College-Football ist in den USA eine Religion. Du bist immer verbunden mit deinem College. Die Fans kommen aus den ganzen USA. College-Spiele haben auch eine ganz andere Atmosphäre. Das sagen auch andere NFL-Spieler, dass die Stimmung bei College-Spielen viel besser ist als bei NFL-Spielen. Und das ist wirklich so, vor allem, wenn du auf einem großen College warst. Das kann man einfach nicht beschreiben. An meinem College betrug der Wert des Stipendiums für einen International Student wie mich (und was ja auch die Jungs, die wir in die USA bringen wollen, sind) 200.000\$! Ich hatte nie viel Geld und hab schon immer für die Flüge in die USA das Geld zusammenkratzen müssen. Und dann bekommst du durch deine Leistungen in einem teuren Ausbildungsland wie den USA eine free education. Viele – auch in den USA – können sich das einfach nicht leisten. Ein Vollstipendium ist wie ein Lottogewinn.

**Footballerei/Eat the Ball: Wenn du sportlich so eine Chance hast, musst du sie einfach ergreifen. Hast du denn - neben dem Talent, was man natürlich benötigt – spezielle Tipps für die Jugendlichen, was es braucht, um eine Chance auf College-Football in den USA zu haben?**

**Björn:** Gute schulische Leistungen sind uns und den Colleges sehr wichtig. Das betonen wir auch immer wieder, bei jeder Gelegenheit! Gute Noten sind Voraussetzung! Ohne die hast du keine Chance ein Stipendium zu bekommen. Darauf legen wir Wert. Das ist auch eine Absicherung für die Jungs. Football steht im Vordergrund, aber sollte es nicht mit der großen Karriere in der NFL klappen,

sind die Jungs durch eine top akademische Ausbildung abgesichert. Der Traum NFL sollte niemals Plan A oder nur der einzige Plan sein. Natürlich muss man daran glauben, aber trotzdem muss man auch gute Noten schreiben. Bei mir war das nicht anders. Ich war immer gut auf dem College, weil ich so wusste, wenn etwas passiert, zum Beispiel eine Verletzung, habe ich einen Plan B für mein Leben nach dem Football. Ich bin erst 27, aber aktiver Football ist für mich vorbei. Ich hatte eine erfolgreiche Karriere, ich kann viel davon weitergeben, aber das schafft nicht jeder. Deshalb: Schule und Noten sind sehr wichtig! Wir hatten zum Beispiel auch Spieler, die richtig viel Football-Potential hatten, aber leider zu schlechte Noten. Dadurch hatten sie keine Chance, an ein amerikanisches Internat oder College zu gehen. Darüber hinaus informieren wir interessierte Jugendliche auch über die Optionen, die es allgemein gibt. Auch wenn wir nicht jedem helfen können, so können wir aber doch informieren, was man als zum Beispiel 15jähriger machen und haben muss, um ein, zwei, drei Jahre später den Sprung in die USA zu schaffen. Die Kids, Eltern und Trainer wissen bisher noch zu wenig über die Möglichkeiten und Prozesse in den USA und sind deshalb teilweise schlecht vorbereitet. Da wollen wir helfen. Auch müssen die Jungs früh anfangen, Englisch zu lernen. Du musst ja mit deinem Team vor Ort kommunizieren. Ohne Englisch kannst du dich nicht mit dem Coach verständigen oder auch keine Interviews geben.

**Footballerei/Eat the Ball: Hast du Vorschläge für Football-Vereine in Deutschland, wie man dem Nachwuchs den Sprung in die Professionalität erleichtern kann?**

**Björn:** Das ist schwer zu sagen und auch ein Problem, das es schon seit Jahren gibt. In Deutschland liegt der Fokus vor allem auf den Senior Teams, also auf der GFL. Was schade ist, da ich absoluter Fan der Jugendförderung bin! Es gibt ein paar Teams, die bereits einen super Job in der Jugendförderung machen und ich hoffe, dass hier auch mehr Teams nachziehen werden. Es ist einfach wichtig, die Kids in den jungen Jahren, also zwischen 15 und 18, so zu entwickeln, dass sie eine gute Basis an Physis und Technik haben. Die Kids müssen wissen, dass sie nicht um das Fitnessstudio umhin kommen. Damals in meinem Team in Deutschland hatten wir gerade einmal drei oder vier Leute, die ins Fitnessstudio gegangen sind. So etwas muss heute selbstverständlich sein. Es nicht genug, zweimal die Woche zu trainieren, wenn du in die NFL willst. Profisport ist nicht einfach und du musst Opfer dafür bringen und viel Zeit investieren. Das muss von einem selbst kommen, gerade im Football. Viele verstehen das nicht. Auf der anderen Seite ist es auch das Gute. Es kann halt nicht jeder und nur wenige erfüllen die Voraussetzungen. Wir sind kein Austauschprogramm und können nicht jedem helfen. Aber die, die das Talent haben, können wir fördern und zum Beispiel auch durch meine Story motivieren. Ich kann meine Erfahrung weitergeben, die Kids hören mir zu. Ich bin an die High School in den USA und hatte zwanzig(!) Division 1-Stipendien und konnte mir das College aussuchen. Ich hatte eine sehr erfolgreiche College-Karriere bei Florida State, war erster deutscher 1st Round Pick beim Draft und habe on top auch noch die NFL-Erfahrung. Besser geht es eigentlich nicht. Außer dass ich in der NFL noch länger hätte spielen und den Super Bowl gewinnen können. Das wäre natürlich perfekt gewesen. Aber trotzdem: das was ich und die anderen deutschen Spieler erreicht haben ist eine weniger als 1%ige Chance. Das muss man sich nur einmal ausrechnen: ein Prozent der High School-

Spieler im Football schaffen es auf ein College und davon nur ein Prozent in die NFL. Das ist unglaublich schwer zu realisieren. Und jetzt kommen immer mehr junge Burschen aus Europa in die USA, Football wird immer größer. Jeder, der diesen Schritt wagt und in jungen Jahren seine Familie zurücklässt, ist unheimlich fokussiert, das Ziel, den Traum NFL zu erreichen. Die arbeiten hart und wissen um ihre Chance und deshalb schaffen die meisten davon auch den Sprung in die NFL oder erhalten zumindest die Chance. Für manche Amerikaner im Gegensatz dazu ist das normal, dass die ein Stipendium bekommen und wertschätzen das nicht, bauen Mist und werden dann rausgeschmissen. Da gibt es genügend Beispiele. Österreich macht zum Beispiel einen super Job in der Jugendförderung, weshalb die jetzt auch drei-, viermal hintereinander die Europameisterschaft gewonnen haben. Daher sind Deutschland und auch Österreich unsere vorrangigen Märkte im deutschen Raum. Hier kennen die Kids mich und meine Story.

**Footballerei/Eat the Ball: Du arbeitest ja bereits mit Coaches direkt aus den USA zusammen. Willst du denn auch noch andere deutsche ehemalige Spieler in dein Programm involvieren?**

**Björn:** Natürlich würde ich die anderen Spieler gern mit einbeziehen. Aber man muss auch sagen, dass sich jeder sein Leben nach der Karriere aufgebaut hat mit Verpflichtungen, Familie, etc. Manche spielen auch noch aktiv in der NFL. Mein Traum wäre, alle deutschen Spieler – aktiv und inaktiv – mal an einem Ort zusammenzutrommeln und den Nachwuchs in Deutschland zu pushen, aber bisher macht das jeder auf seine Weise. Trotzdem: wenn einer von denen mal Lust und Zeit hat, freue ich mich. Toll wäre auch ein Gridiron Import Showcase, bei dem alle deutschen NFL-Spieler vor Ort sind. Aber das ist schwer, weil jeder sein Leben hat. Aber mal sehen...

**Footballerei/Eat the Ball: Ein kleiner Blick in die Zukunft: wie siehst du die Arbeit von Gridiron Imports in zehn Jahren? Was erhoffst du dir?**

**Björn:** Hoffentlich können wir das ganze Projekt systematisch aufziehen und zwar so, dass es sich auch lohnt. Noch ist Football in Europa ein kleiner Markt und ich will damit auch nicht reich werden. Ich habe gutes Geld in meinen NFL-Jahren verdient. Trotzdem möchte ich damit etwas Kleines aufbauen, was sich auch rentiert. Je mehr Spieler wir vermitteln und betreuen, desto mehr Unterstützung in Form von Mitarbeitern benötigt man. Jetzt sind es 35 Spieler, aber weitere stehen schon in den Startlöchern. Jetzt geht es darum, dieses Small Business gesund zu vergrößern und aufzubauen. Momentan sind wir eine Two-Men-Show und wir arbeiten bereits 24/7. Wenn wir jetzt nochmal 50 Spieler rekrutieren, wird das für uns beide allein kaum zu schaffen sein. Aber bisher klappt das ganz gut und ich kann gut meine persönlichen Kontakte und Expertise einbringen. In drei, vier Jahren, wenn die ersten unserer Jungs in der NFL spielen, wird Gridiron Imports nochmal richtig durch die Decke gehen. Das sind dann natürlich die Stories, die jeder hören will. Wenn es soweit ist, habe ich die Jungs sechs, sieben Jahre als Mentor begleitet. Von der High School über das College bis zur NFL. Ich bin regelmäßig in Kontakt mit den Jungs. Wir sind altersmäßig nicht so weit auseinander, sodass ich mich gut in sie reinversetzen kann und wir enge Beziehungen miteinander aufbauen. Statt wie ein Vater fühle ich mich eher so wie ein großer Bruder, der sagt, komm, ich helfe dir, deinen Weg zu machen. Das macht mir unheimlich viel Spaß und erinnert mich auch an meinen oder Sebastian

Vollmers Weg in die NFL. Auch wir haben Unterstützung und Ratschläge von unterschiedlichen Leuten bekommen, ohne die es echt schwer geworden wäre. Das ist leider so: nur Talent zu haben und schwer arbeiten reicht nicht. Du brauchst jemanden, der dir die Türen öffnet, dass du deine Chance ergreifen kannst. Gridiron Imports macht genau das und erleichtert auf diese Weise hoffentlich etwas den schweren Weg zum ultimativen Ziel.

**Footballerei/Eat the Ball: Deine Generation, also zum Beispiel du und Sebastian Vollmer, waren ja die ersten, die diesen langen Weg überhaupt gegangen sind und auch geschafft haben. Wie alt sollten die Jungs sein, die sich bei dir bewerben und welche Voraussetzungen sollten sie mitbringen?**

**Björn:** Die jüngsten Spieler, die wir haben, sind wirklich erst 15. Einige von denen sind wirklich in die USA gegangen. Das ist etwas Besonderes! Welcher 15jährige verlässt schon seine Eltern, um dann auch noch in einem anderen Land zu wohnen? Aber wir haben wirklich einige Jungs, die mit 15 Jahren gesagt haben, das will ich machen und das ist natürlich toll zu sehen! Andere kommen relativ spät dazu und sind bereits 18, 19 Jahre. Die ältesten Jungs, die in die USA gegangen sind, sind 20 Jahre alt. Aber es gibt ja auch verschiedene Wege. Wenn du zu alt bist für die High School oder zu dem Zeitpunkt vielleicht auch noch nicht gut genug, kannst du stattdessen zum Beispiel auf ein Junior College gehen, was ein anderer Einstieg zum College ist. Es gibt viele Wege und diese wollen wir den Jungs auch individuell aufzeigen. Trotzdem muss man sagen: je früher, desto besser. Mit 30 Jahren kannst du einfach nicht mehr aufs College gehen. Je älter du bist, umso mehr Probleme hast du mit deiner College Eligibility. Das Zeitfenster ist nicht sonderlich groß und irgendwann abgelaufen. Es gibt da viel zu beachten. Und das wollen wir den Jungs, auch zum Beispiel solchen, mit denen wir offiziell gar nicht arbeiten, mit auf den Weg geben. Man kann mich immer alles fragen, ich werde niemals jemanden eine Antwort verweigern. Wo ich helfen kann, werde ich versuchen zu helfen. Das ist mein Motto. Free Information ist das Beste, was es gibt. Je mehr Infos du hast, desto besser. Trotz allem muss man natürlich die Voraussetzungen für Football haben. Wenn dir die Größe oder Athletik für deine Position fehlt und du dich nicht einmal in deinem Team in Deutschland durchsetzen kannst, wie willst du dich dann an einer amerikanischen High School durchsetzen? Das Level dort ist einfach um ein Vielfaches höher, ebenso am College. Man muss sich also natürlich schon zu Hause durchsetzen und sich dort einen Namen machen. Man muss in jungen Jahren nicht gleich der beste Spieler sein, aber man muss das Potential erkennen können. Das geht am Besten mit einem sog. Highlight Tape. Leute wie ich oder auch andere Coaches können damit recht schnell erkennen, wer Potential hat und es nach Amerika schaffen könnte. Für jede Altersklasse gibt es da bestimmte Richtlinien und Vorgaben, die man erfüllen muss. Ist das der Fall, folgt der nächste Schritt: dann schauen wir uns die Zeugnisse an. Sind die Noten nicht gut, muss sich der Spieler erst einmal in der Schule verbessern, ehe wir weitere Steps einleiten können. Wir zeigen in diesem ganzen Evaluierungsprozess dem Spieler genau auf, wo er sich noch verbessern muss, um die Chance auf eine Football-Laufbahn in den USA zu erhalten. Wenn jemand zu weit von den Anforderungen entfernt ist – sportlich, physisch oder akademisch – dann sind auch ehrlich mit ihm. Wir können und wollen da niemandem falsche Hoffnungen machen. Football ist ein knallhartes Business. Selbst auf die High School schafft es

nur eine kleine Auswahl. Wenn man bestimmte Opfer nicht bringen will, dann soll man ein Austauschjahr machen und Geld dafür bezahlen. Wenn du aber talentiert und gut in der Schule bist, brauchst du das nicht. Du brauchst nicht viel Geld. Auch ich habe damals nichts bezahlt. Das Internat, auf dem ich war, kostet 60.000\$ pro Jahr. Ich habe dort gelebt, dreimal pro Tag am All You Can Eat-Buffer gegessen und so weiter. Das sind unglaubliche Schulen, die dich perfekt vorbereiten aufs College und dir gleichzeitig auch die Plattform geben, von den Colleges gesehen zu werden. Die Schulen sind so teuer und unsere Jungs dort drüben bezahlen nichts dafür oder nur sehr wenig und das aufgrund ihrer Leistungen. Und das ist das Schöne, dass so etwas möglich ist. Football ist riesig in den USA und es gibt immer einen Weg. Und wenn jemand von uns drüben ist und sich an High School oder Junior College gut macht, dann helfen wir dem, auf das nächste Level, sprich College, zu kommen. Und da beginnt der Spaß erst richtig. Wenn die Jungs ihren ersten Anruf von einem Division 1-College bekommen, ändert sich deren Leben schlagartig. Dann können die Jungs noch einmal vier bis fünf Jahre in den USA einplanen. Das ist dann nicht nur für die Jungs ein geiles Gefühl, sondern auch für uns, da wir dabei helfen konnten. Natürlich haben es die Jungs am Ende des Tages geschafft, aber wir waren dabei und haben unterstützt. Bei mir kommen dann auch immer Erinnerungen hoch an meine Laufbahn und wie das bei mir damals war. So kann ich meine eigene Story immer wieder miterleben, was sehr aufregend für mich ist.

**Footballerei/Eat the Ball: Du hast schon das All You Can Eat-Buffer im College angesprochen. Als NFL-Spieler, vor allem in D-Line und O-Line-Positionen, müsst ihr viel essen, aber es kommt auch sicherlich darauf an, was ihr esst.**

**Björn:** Oh ja. Das ist ein Thema. Ich habe schon 150kg-Spieler gesehen, die relativ wenig essen, aber jede Person ist anders. Es gibt Leute, die müssen auf jede Kalorie achten, dass sie ihr Gewicht halten, andere können essen, was sie wollen und sind immer noch dünn. Dann hast du kräftige Leute, die alles können und andere, die genau drauf achten müssen. Ich war immer jemand, der darauf achten muss, was er isst. Das war schon immer so und deshalb war Ernährung schon immer ein wichtiges Thema für mich, vor allem während meiner Football-Karriere, weil es einfach wichtig war, mein Spielgewicht zu halten und damit die beste Performance zu bringen. Ernährung ist immer wichtig, auch wenn man jemand ist, der alles essen kann. Man muss halt auch die richtigen Kalorien zu sich nehmen. Wir haben das während der Karriere immer schön beschrieben: ein Formel 1-Auto (also der NFL-Spieler) kannst du nicht mit Billigbenzin betanken. Nach diesem Leitsatz handeln die Profis, die auf ihre Ernährung achten müssen. So mussten wir auch Dinge essen, auf die wir eigentlich gar keine Lust hatten, die aber wichtig waren, um uns weiterzuentwickeln.

**Footballerei/Eat the Ball: Tom Brady hat ja ein Ernährungsbuch veröffentlicht. Der isst zum Beispiel keine Erdbeeren, weil die sein Inflammation-Risiko erhöhen würden.**

**Björn:** Ja, du glaubst gar nicht, was alles für Diäten im Locker Room kursieren. Jede Diät hat einen speziellen Namen und auch jeder Spieler glaubt an irgendetwas anderes: No Carb, Low Carb, High Carb oder die Neandertaler-Diät, bei der du nur isst, was auch Neandertaler-Diät, also Fleisch und Früchte. Manchmal war das auch

sehr lustig mit anzuhören. Wichtig ist, dass, was bei einem funktioniert, nicht zwangsläufig bei jemand anderem funktioniert. Jeder Körper ist anders und jeder muss für sich herausfinden, was für ihn am Besten funktioniert.

**Footballerei/Eat the Ball: Mittlerweile hast du zwei Töchter und spielst nicht mehr aktiv Football. Trotzdem hörst du ja jetzt nicht auf, auf die Ernährung zu achten und isst dreimal die Woche Fast Food.**

**Björn:** Nein. Ein Fast Food-Typ bin ich eh nicht, weil ich immer wusste, dass das nicht gut für mich ist. Ich achte noch immer auf meine Ernährung, habe so kurz nach dem Ende der aktiven Karriere aber ein Problem: ich esse noch so wie zu aktiven Zeiten. Obwohl das größtenteils gute Kalorien und Kohlenhydrate sind, mache ich natürlich nicht mehr im gleichen Umfang Sport. Deshalb nimmt man natürlich etwas zu. Nun befinde ich mich gerade in dem Prozess, meine Kalorienzufuhr zu senken. Es wichtig, eine gute Balance zu finden.

**Footballerei/Eat the Ball: Achtest du bei deinen Töchtern auch auf die Ernährung oder sagst du, in dem Alter können sie essen, was sie wollen?**

**Björn:** Wir achten schon drauf bzw. in unserem Haushalt gibt es auch eigentlich nichts Ungesundes. Auch gehen wir nicht viel in Fast Food-Läden essen. Meine Frau ernährt sich sehr gesund. Bei meiner ersten Tochter war sehr lustig, dass sie von klein auf Brokkoli, grünen Spargel und Avocado mochte. Das war ihr Lieblingsessen! Als ich klein war, habe ich sowas nicht angefasst (lacht), weil ich einfach nicht wollte. Leute konnten das nie glauben, dass sie Brokkoli am Liebsten mag. Ich habe Brokkoli bis ich 16 Jahre war nicht einmal gegessen. Jeder kennt das ja von seinen Eltern, die einen "zwingen" wollen, gesunde und vitaminhaltige Lebensmittel zu essen. Ich sollte Rosenkohl essen. Das war das Schlimmste überhaupt für mich. Wenn ich heute mit meiner Frau esse, gibt es natürlich zu jeder Mahlzeit Gemüse dazu. Das nehmen die Kinder dann natürlich auch mit auf. Mal sehen, wie es bei meiner zweiten Tochter wird. Aber trotzdem bekommen die Kids auch mal was Süßes. Es sind Kinder, das gehört dazu. Aber die Basis ist gesund und bisher essen die Kinder das auch.

**Footballerei/Eat the Ball: Gab es an Spieltagen gewisse Nahrungsmittel, die du gegessen hast oder eine bestimmte Nahrungsroutine, die du eingehalten hast?**

**Björn:** Ich hatte jetzt keine Routine an sich, aber ich liebe Ei und habe an Spieltagen immer ein Omelett gegessen. Auch zum Frühstück esse ich immer Eier. Vor dem Spiel ist es wichtig, deinen Kohlenhydratespeicher aufzutanken, um das ganze Spiel Power zu geben. Im Hotel gab es dann Hühnchen, gegrillten Lachs oder so.

**Footballerei/Eat the Ball: Durftest du als aktiver Spieler etwas nicht essen, dass du jetzt genießen darfst?**

**Björn:** Obwohl es als Sportler weniger war, habe ich auch damals Süßes gegessen. Ich liebe Süßes und vor allem alles, was mit Schokolade zu tun hat. Aber ich musste natürlich genau auf die Mengen achten. Nach dem Karriereende habe ich einen Monat lang erst einmal alles gegessen, worauf ich als Sportler verzichten bzw. bei den Mengen drauf achten musste. Das war vielleicht nicht ganz schlau,

aber Süßes muss hin und wieder einfach mal sein, auch von der mentalen Komponente.

**Footballerei/Eat the Ball: Also achtest du weiterhin auf die Ernährung. Was ist denn, wenn du Heißhunger hast? Isst du dann Schokolade?**

**Björn:** Was ich am meisten vermisse aus Deutschland: Frühstück, frische warme Brötchen und Nutella drauf. Das ist für mich das geilste. So bin ich auch mit *Eat the Ball* in Kontakt gekommen. Letztes Jahr war in Österreich der Arena Bowl in Wien und dort gab es die mit Nussnougatcreme geboosteten Weizen-*Eat the Balls*. Ich hatte vorher schon von *Eat the Ball* gehört, hatte bis zum Arena Bowl aber nie die Möglichkeit, die Bälle zu kosten. Als ich die geboosteten Bälle gesehen habe, dachte ich nur: welches Genie ist denn auf diese Idee gekommen, schon die Creme in den Brötchen drin zu haben? Dazu muss man wissen, ich liebe Brot über alles. Du kannst meine Frau fragen, was ich liebe und wovon ich nicht zu viel essen sollte: Brot! Zum Beispiel bei jedem Restaurantbesuch in Amerika esse ich erst einmal das Brot, dass man anfangs bekommt. Da sagt meine Frau schon immer, ich solle mal ein bisschen relaxen. Aber ich liebe Brot, ich kann den ganzen Tag Brot essen, Brötchen mit Nutella, usw. Jedes Mal, wenn ich hier in Deutschland bin, esse ich Brötchen: Weizenbrötchen, dunkle Brötchen, Brötchen mit Nutella. Das ist – glaube ich – meine größte Schwäche, weil es halt so lecker ist. Und auch, weil ich es die meiste Zeit im Jahr in den USA nicht habe. Und wenn ich dann hier in Deutschland bin, übertreibe ich immer ein bisschen. Aber ja, so bin ich das erste Mal mit *Eat the Ball* in Berührung gekommen. Ich dachte, ich beiße nur in den plain *Eat the Ball* und auf einmal schmecke ich die Nussnougatfüllung und denke mir, was ist denn das bitte?! Jetzt gibt es die geboosteten Bälle ja auch in der Mehrkorn-Variante, was ja noch viel gesünder ist. Und der WOW-Effekt damals war auch nicht nur wegen der Füllung, sondern auch wegen des Brots an sich. Das Brot auch ohne Füllung ist einfach gut zu essen und das hat man ja nicht oft, denn wer ist Brot nur so? Man schmiert eigentlich immer Butter oder einen anderen Belag auf das Brot. Mittlerweile bin ich auch Brotexperte, ich habe so viele Brote in den verschiedenen Ländern gegessen, deshalb kann ich wirklich sagen, dass *Eat the Ball* ein tolles Produkt hat, das super schmeckt. Auch als mir zum ersten Mal erzählt wurde, dass man das Brot einfach nur auftauen lassen muss, war ich erst skeptisch und habe nicht geglaubt, dass ein Brot dann so frisch schmecken kann. Aber das Produkt hat mich wirklich überzeugt. Und deshalb bin ich ein echter Fan von *Eat the Ball* geworden.

**Footballerei/Eat the Ball: Damit erübrigt sich wohl die Frage nach deiner Eat the Ball Lieblingsorte.**

**Björn:** Natürlich die geboostete Variante mit der Nussnougatfüllung. Aber auch die Peanut Butter Jelly-Variante schmeckt mir als Halb-Amerikaner. Ich esse viel PBJ, ein PBJ-Sandwich war auch immer der Snack in der Football-Halbzeitpause, da Erdnussbutter viele gute Fette und viel Proteine hat. Und dazu noch das kohlenhydratehaltige Brot. Deshalb passt die Football-Form bei der PBJ-Variante auch so gut! Ich glaube, dass *Eat the Ball* in Zukunft noch viel größer wird. Der Snack für Zwischendurch und alles to go. Du holst das Brot aus deinem Tiefkühler und zwei Stunden später kannst du es essen. Perfekt! Und lecker!