

ABWEHR-ASS KARAZOR Atem-Übungen trainieren seine Lunge

Von **FELIX ARNOLD** und **LEON POTUZHAK**

Wenn es um die Optimierung des Trainings geht, gibt es für ihn wohl immer noch ein bisschen Luft nach oben...

Atakan Karazor (24) ist DIE Abwehr-Allzweckwaffe beim VfB und unter Trainer Pellegrino Matarazzo (43) momentan gesetzt. Im BILD-Interview lüftet er das Geheimnis seiner Top-Form: die Atmung.

Der Defensiv-Mann macht fast täglich mit VfB-Sportpsychologe Dino Poimann (32) Atemübungen.

Karazor: „Der Körper beruhigt sich

dadurch, fast wie eine Meditation. Das wird oft unterschätzt, hilft mir aber, um mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.“

Doch was bringen solche Atemübungen einem Profi-Fußballer wirklich? Diplom-Physiotherapeut Andreas Haag (46) sagt zu BILD: „Es geht da-

rum, mit dieser Therapie noch ein paar Prozent an Leistung herauszuholen. So kann sich die Lun-

ge in Zukunft besser entfalten und dadurch mehr Sauerstoff aufnehmen.“

Ein Beispiel dafür, was das Training bewirken kann, ist Ringer

Frank Stäbler (32). Der hatte sich Mitte Oktober mit Corona infiziert, verlor 20 Prozent seiner Leistungsfähigkeit. Doch mithilfe von Atemübungen kämpfte er sich zurück, gewann in diesem Jahr bei Olympia in Tokio sogar die Bronzemedaille.

Haag: „Auch dank solcher Geschichten kommt die Atemtherapie wieder in Mode, gerade im Leistungssport. Das ruhige, rhythmische Atmen bringt einen in der Hektik des Alltags gut runter.“ Immer mehr Sportler nutzen das Training, um ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Haag (Inhaber der Stuttgarter Praxis Unicum) betreut auch einen Profi-Tennispieler aus Paris.

Die spezielle Behandlung findet mit VfB-Star Karazor nun einen weiteren prominenten Anhänger.

Silas trainiert mit Egloff

Diese Bilder machen die VfB-Fans froh!

Am Dienstag postete der Klub ein kurzes Video vom Training.

Darauf zu sehen: Silas Katompa Mvumpa (23) und Lillian Egloff (19), die erstmals nach monatelanger Pause wieder zusammen auf dem Platz standen.

Silas mischte letzte Saison die Bundesliga auf, doch der Kongoleser wurde Ende März von einem Kreuzbandriss gestoppt. 195 Tage später steht Silas wieder auf dem Rasen.

Auch um Top-Talent Egloff ist es zuletzt ruhig geworden. Sein letzter Einsatz für den VfB liegt mehr als neun Monate zurück (5:1-Sieg in Dortmund).

Egloff musste sich im Juli aufgrund anhaltender Probleme sogar am Mittelfuß operieren lassen.

Bis zum Comeback wird es zwar noch etwas dauern. Doch schon jetzt ruhen die Hoffnungen auf ein baldiges Ende der (Stürmer-)Tor-Flaute auf dem VfB-Duo.

In der Abwehr unverzichtbar: Atakan Karazor beim Torjubel



Foto: TWITTER.COM/VFB

Wieder auf dem Platz: Egloff (l.) und Silas

1:4 gegen Sandhausen Nur Klimowicz trifft im Testspiel

Vorne ideenlos und bei Kontern extrem anfällig. So präsentierte sich der VfB gestern Nachmittag bei der 1:4-Niederlage im 70-Minuten-Test gegen den Zweitligisten Sandhausen.

Ohne acht Nationalspieler sowie mit Julian Kudala und Manuel Polster (beide U21) startete die Matarazzo-Elf schlecht in die Partie und lag bereits nach elf Minuten mit 0:2 zurück.

Die Gäste standen defensiv gut und bestrafte die VfB-Fehler eiskalt. Für offensiv harmlose Stuttgarter traf Mateo Klimowicz (21) immerhin zum zwischenzeitlichen 1:3 (45.).

Positiv: Das dänische Sturm-Juwel Wahid Faghir (18) kam die letzten 20 Minuten zum Einsatz.

Trotz der Niederlage spendiert Trainer Pellegrino Matarazzo (43) den VfB-Profis ein langes Wochenende. Erst am Montag findet das nächste Training statt.

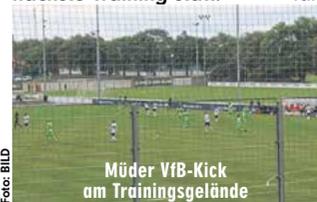


Foto: BILD

Müder VfB-Kick am Trainingsgelände

Hiergeblieben! Atakan Karazor ist von seinen Gegnern, wie hier Hoffenheims Dennis Geiger (r.), nur schwer zu stoppen

Marktwert-Sprüngchen für VfB-Talente

Nach sieben Spieltagen hat das Fußball-Portal „transfermarkt.de“ jetzt die Marktwerte der Bundesliga-Profis aktualisiert.

Während es in der Vorsaison regelmäßig Werte-Explosionen beim VfB gab, muss sich der Verein nun mit einem Sprüngen zufrieden geben.

Vor allem die Talente legten zu. Marmoush verdoppelte seinen Wert auf 4 Mio. Euro. Faghir kletterte von 3 Mio. Euro auf 4,5 Mio. Euro.

Auch Massimo (von 2,5 Mio. auf 3 Mio. Euro) und Milot (von einer Mio. auf 2 Mio. Euro) steigerten ihren Marktwert. Stenzel (von 2,5 Mio. auf 2 Mio. Euro) und Thommy (von 2,5 auf 1,8 Mio. Euro) verschlechterten sich.

Insgesamt machte der VfB beim Kader ein kleines Plus um 4,58 Mio. Euro auf nun 174,2 Mio. Euro (+2,7 Prozent). Stuttgart ist einer von nur acht Erstligisten mit einer Marktwert-Steigerung.

Jetzt auch noch Bredlow Corona-Infektion trotz Impfung



Foto: DPA/REUTERS/BRISCH

Fabian Bredlow (l.) mit Trainer Pellegrino Matarazzo

Von **URSULA VIELBERG**

Nächster Corona-Fall beim VfB!

Ersatz-Torwart Fabian Bredlow (26) wurde positiv getestet. Am Tag zuvor war das Virus bereits bei Waldemar Anton (25) und Erik Thommy (27) nachgewiesen worden.

Gut für den VfB: Bredlow hatte am Mittwochvormittag wegen muskulärer Probleme schon nicht mehr mit der Mannschaft trainiert, sondern war bei einer MRT-Untersuchung. Eine Ansteckungsgefahr bestand also im Mannschaftskreis nicht.

Bemerkenswert: Bredlow hatte nach BILD-Informationen bereits seit Monaten den vollständigen Impfschutz, infizierte sich trotzdem. Die Quarantäne könnte wegen der Impfung immerhin verkürzt werden. Eine „Freitestung“ vor Ablauf der 14 Tage ist möglich.

Beim VfB wird das schon strenge Hygienekonzept nun wieder zurück auf die höchste Stufe gesetzt. Heißt: Keine Zusammenkünfte in geschlossenen Räumen, Video-Schulungen sollen z.B. auf dem Trainingsplatz erfolgen. Es herrscht auch wieder Masken-Pflicht auf den Gängen.

Die Kabinen sollen nicht gemeinsam genutzt werden. Geduscht wird ab sofort wieder zu Hause. Auch die Anzahl der Tests (bisher täglicher Schnelltest und zwei PCR-Tests pro Woche) wird

wieder erhöht. Ende Juli hatten sich bereits die VfB-Profis Nikolas Narthey (21), Tanguy Coulibaly (20) und Sasa Kaladzic (24) mit Covid19 infiziert.

Hallo

LAUFHAUS
BEIM FLUGRATEN-NEUE LANDESMESSE
www.stuttgart-laufhaus.de
Info: 0711 6459758

MO - SO 10.00 - 4.00 h OPE!

SIELMINGERSTR. 65 (A. D. B. 27)
70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN

WECHSELNDE FIKK AKTIONEN

STUTTGART www.fikk-stuttgart.de
BÜRO 0711-6159770 SO-DO 10-20h +FR-SA 10-14h
STUTTGART-CITY MARIENSTRASSE 38b