

FCR will den Tabellenführer ärgern

Fußball-Landesliga: Heimspiel für Remscheid und SV 09/35. Spannung ist angesagt.

Von Peter Kuhlendahl

Woche für Woche blickt man mit großen Augen auf die Ergebnisse der Landesliga. Immer wieder gibt es überraschende Ergebnisse. Tabellenführer straucheln, Kellerkinder mucken auf. Spannung ist auf allen Plätzen geboten. Und dies auch in Remscheid und Wermelskirchen an diesem Sonntag.

FC Remscheid - VfB Frohnhausen (So., 15 Uhr, Röntgen-Stadion). Die Gäste haben am vergangenen Wochenende von den Patzern der direkten Konkurrenz profitiert und den Platz an der Sonne übernommen. „Was Motivation genug für uns ist“, sagt FCR-Trainer Marcel Heinemann.

Bedeutet aber auch, dass seine Schützlinge eben nicht in Ehrfurcht erstarren werden, „sondern sich einfach auf die Aufgabe freuen und den Favoriten so lange wie möglich ärgern sollen“, betont der Coach. Zumal seine Mannschaft gerade zuletzt nach dem Auswärtssieg in Burgaltendorf mit breiter Brust an die Aufgabe herangehen könne.

Allerdings nicht in der gleichen Formation wie am vergangenen Sonntag. Nico Langels muss nach seiner Gelb-Roten Karte eine Sperre absitzen. Emre Ciric liegt derweil flach. Den Mittelfeldspieler hatte eine üble Mandelentzündung erwischt. Er ist bis einschließlich Sonntag krankgeschrieben.

Aber es gibt auch Lichtblicke aus personeller Sicht. Ferhat Ülker ist endlich wieder fit und steht zur Verfügung. Mit Einschränkungen gilt das auch für die bisher langzeitverletzten Leo Funke, Adis Babic und



Die Remscheider werden sich im Röntgen-Stadion mächtig strecken müssen, um gegen den Primus zu punkten.

Foto: Michael Sieber

auch Frederik Streit. Wobei bei diesem Trio keinerlei Risiko eingegangen werden soll. Sie werden wohl im Kader stehen, gehören aber nicht zur Startformation.

SV 09/35 Wermelskirchen - VfB Speldorf (So., 15 Uhr, Eifgen-Stadion). Wer auf ein torreiches Spiel hofft, sollte sich an diesem Sonntag auf den Weg ins Eifgen machen. Warum? Weil sowohl die Gastgeber als auch die Gäste in der bisherigen Saison jeweils im Schnitt fast drei Gegentreffer pro Partie kassiert haben. Wobei der SV 09/35 diese „Gegentorflut“ am vergangenen Sonntag gestoppt hat und in

Düsseldorf zu einem torlosen Remis kam. Dagegen blieb sich Speldorf treu und erreichte zu Hause ein 4:4-Unentschieden gegen Mintard.

Dies alles ist Wermelskirchens Coach Neno Postic relativ egal: „Wir müssen weiter punkten. Wobei ein Unentschieden fast schon zu wenig wäre“, merkt er an und macht gleichzeitig klar, was er von seinem Team einfordert.

Nach gut einem Drittel der absolvierten Partien der laufenden Spielzeit steht zudem auch für Postic fest, „dass die Liga unglaublich ausgeglichen ist. Vier bis fünf Teams sind nicht unsere Krakenweite. Aber die restlichen Gegner

können wir allesamt schlagen.“ Doch natürlich auch gegen alle verlieren. „Das ist eben das Dumme an der Ausgeglichenheit der Liga“, ergänzt Postic mit einem Augenzwinkern.

Aus personeller Sicht können die Wermelskirchener Verantwortlichen derweil weiter aus den Vollen schöpfen. Fast, denn ein Akteur, der auf einem guten Weg war, hat sich komplett verabschiedet. „Fatih Özmen hat uns aus beruflichen Gründen verlassen. Er hat keine Zeit mehr, zum Training zu kommen. Dies macht in der Landesliga überhaupt keinen Sinn“, sagt Postic, der diese Personalie bedauert. Zurück

AUSBLICK

FCR Auf die Remscheider wartet am 27. Oktober ein langer Sonntag. Das Team ist dann beim Duisburger SV 1900 zu Gast. Anpfiff im Ruhrgebiet ist erst um 16 Uhr.

SV 09/35 Eine halbe Stunde früher geht es für die Wermelskirchener los. Sie sind am 27. Oktober beim MSV Düsseldorf zu Gast.

aus dem Urlaub ist dagegen Eren Eryürük, der aber kein Kandidat für die Startformation am Sonntag ist.

BHC hofft auf goldenen Herbst

Blick über den Zaun: VfL erwartet Krefeld.

Zu einer etwas ungewohnten Uhrzeit muss der **Bergische HC** am Sonntag in der Handball-Bundesliga ran. Um 13.30 Uhr empfängt der BHC in der Uni-Halle in Wuppertal Frisch Auf Göppingen. Dabei ist der Frust nach der zwar guten Leistung am vergangenen Wochenende in Berlin, die aber in einer Niederlage mündete, längst verraucht. Jetzt blicken alle Beteiligten nach vorne und hoffen, in den kommenden Wochen die bisherige Saisonbilanz von aktuell 7:11-Punkten ordentlich auszubauen. Zumal auch Kristian Nippes nach seiner Leistenzerrung wieder fit ist.

Nach der Partie gegen Göppingen warten die durchaus lösbarer Aufgaben in Ludwigs- hafen (Donnerstag, 31. Oktober, 19 Uhr), gegen Erlangen (Donnerstag, 7. November, 19 Uhr Klingenhalle), in Stuttgart (Sonntag, 17. November, 16 Uhr) und gegen Lemgo (Donnerstag, 21. November, 19 Uhr, Klingenhalle). Es könnte also ein durchaus goldener Herbst für das Team werden, der an diesem Wochenende seinen Anfang nehmen soll.

In der Schwalbe-Arena sollten an diesem Samstagabend die Kräfteverhältnisse eindeutig verteilt sein. Dort empfängt der **VfL Gummersbach** um 18.30 Uhr die HSG Krefeld in der 2. Handball-Bundesliga. Dabei kreuzen beide Teams zum allerersten Mal in einem

Meisterschaftsspiel die Klängen. Die Gäste, in der vergangenen Saison noch Kontrahent von den Bergischen Panther in der 3. Liga, stecken erwartungsgemäß mitten im Abstiegskampf. Allerdings haben sie am vergangenen Wochenende beim 30:26 gegen Bayer Dormagen ihren ersten Saison-sieg gelandet. Die Oberbergischen sind also gewarnt. Zumal ihre bisherigen Leistungen durch Licht und Schatten geprägt waren, und sie am vergangenen Spieltag eine bittere 25:26-Pleite beim Kellerkind TV Emsdetten kassiert haben.

Alexander Voigt ist neuer WSV-Trainer

Bevor auf den **Wuppertaler SV** an diesem Samstag (14.30 Uhr) in der Fußball-Regionalliga mit dem Auftritt bei der U23 von Borussia Mönchengladbach die nächste schwierige Aufgabe wartet, ist der Trainerposten neu besetzt worden. Ex-Profi Alexander Voigt wird das Team ehrenamtlich bis zum Saisonende übernehmen. Der ehemalige Bundesligaspieler des 1. FC Köln und Borussia Mönchengladbach war zuletzt beim Oberligisten SSVg. Velbert als Trainer beschäftigt und dort am sechsten Spieltag entlassen worden. Nach der Entlassung von WSV-Trainer Andreas Zimmermann vor zwei Wochen hatte zuletzt Sportdirektor Karsten Hutwelter das Team ge-coacht. **pk**



BHC-Profi Kristian Nippes ist wieder auf den Beinen. Foto: batte

ANZEIGEN

Weltosteoporosetag

am 19. Oktober 2019.

Diese Sonderveröffentlichung wird präsentiert von

PULS
www.puls-gesundheitsmagazin.de

Gehen geht immer...

Osteoporose: Schon früh kann man sich durch Bewegung eine Art Stützkorsett aufbauen. Auch Ernährung hilft zur Vorbeugung.

Osteoporose zählt zu den Volkskrankheiten in Deutschland – und betrifft, anders als häufig vermutet, nicht nur ältere Menschen. Mit 35 Jahren erreicht die Knochendichte bei gesunden Menschen ihr Maximum und der Kalzium-Gehalt im Knochen nimmt fortan konstant ab. „Im Normalfall verringert sich die Dichte jährlich um etwa ein Prozent. Baut sich die Knochenmasse schneller oder bereits früher ab, sprechen Ärzte von Knochenschwund. In diesem Fall baut der Körper mehr Knochen-gewebe ab als auf und das Skelett wird anfälliger für Brüche“, erklärt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin.

Infolge einer Osteoporose entstehen in den meisten Fällen Wirbelkörperfrakturen –

vor allem der Brust- und Lendenwirbel – und Oberschenkelbrüche. Da sich die Krankheit oft unbemerkt entwickelt, erfolgt die Diagnose häufig erst, wenn die porösen Knochen brechen, ein sogenannter Rundrücken entsteht, Patienten verstärkt unter Rückenschmerzen oder Schwächegefühlen in diesem Bereich klagen.

Vorbeugen durch Bewegung und Ernährung

Frauen leiden häufiger an Osteoporose, da sich durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren und ein daraus folgender Östrogenmangel der natürliche Abbau des Knochens beschleunigt. Tritt der Knochenschwund als Ergebnis des alterungsbedingten Knochenabbaus auf, sprechen Me-



Auch ein Spaziergang zählt, wenn es darum geht, sich mehr zu bewegen.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

diziner von einer primären Osteoporose. Außerdem gibt es verschiedene Risikofaktoren, die zum Knochenschwund führen können, wie Untergewicht, Kalzium- und Vitamin-D-Mangel, Rauchen, Mangel an Bewegung oder übermäßiger Alkoholkonsum. Schon in jungen Jahren lässt sich durch körperliche Aktivitäten und über die Ernährung jedoch möglichst viel Knochenmasse aufbauen, um so einer Osteoporose vorzubeugen. „Regel-

mäßige Bewegung hilft bei der Vorsorge und ebenso bei einer bereits bestehenden Erkrankung. Muskeln und Knochen benötigen nämlich Belastungsreize, damit sie sich konstant aufbauen und die Dichte des Knochengewebes nicht abnimmt. Sportarten wie Schwimmen oder Walking unterstützen die Muskeln dabei, eine Art Stützkorsett aufzubauen und so die Knochen zu schützen“, sagt Dr. Sabarini und ergänzt: „Auch eine aus-

gewogene Ernährung sowie Zeit an der frischen Luft tragen zu einem stärkeren Knochenaufbau bei. Der Körper benötigt für den Knochenaufbau sowohl Kalzium als auch Vitamin D, da das Sonnenvitamin die Aufnahme von Kalzium unterstützt. Um den Prozess im höheren Alter zu beschleunigen, empfiehlt sich die Aufnahme von Kalzium in Form von Milch, Milchprodukten wie Käse und angereicherten Soja-Produkten.“

OrthoPrax
REMSCHIED
Praxisklinik

Von Kopf bis Fuß
Was Sie schon immer wissen wollten

Die **OrthoPrax Remscheid** erklärt die häufigsten orthopädischen Erkrankungen und Therapien wie z. B.:

- Achillessehne, Tennisarm und Co – wenn Sehnen schmerzen
- Fußerkkrankungen und Einlagen
- Akupunkturbehandlungen

Im **RÖNTGENMUSEUM** (Vortragsraum) am **30. Oktober 2019 um 18 Uhr**

Im Anschluss an die Vorträge beantworten wir gerne Ihre Fragen!
Der Eintritt ist **kostenfrei!**

Referenten:
Arndt Düsing- Dr. Markus Weiß- Thomas Winkler

info@orthoprax.de | 02191-46 30 790



Rückenorthesen von medi
für eine effektive Osteoporosetherapie.

Wir beraten Sie fachgerecht!

Sanitätshaus Bauer
Reha Team in Wermelskirchen

Kölner Straße 16 · Tel. 02196-2841
www.sanitaetshausbauer.de