

«Bei Breel Embolo entscheidet der erste Torschuss über alles»



Breel Embolo peilt sein Comeback bei der EM an. Freshfocus

STUTTGART Breel Embolo steht vor dem Comeback. Sportmediziner Walter O. Frey spricht mit 20 Minuten über das Risiko einer verfrühten Rückkehr.

Er sprintet und schießt, leidet und lacht. Breel Embolo brennt auf die Europameisterschaft und würde am liebsten beim ersten EM-Gruppenspiel gegen Ungarn in der Startelf stehen. Vier Wochen nach seiner Oberschenkelverletzung scheint der Monaco-Stürmer heiss auf den grossen Stresstest. Das positive Bild, das Embolo im Naticamp in Stuttgart abgibt, birgt aber auch eine Gefahr. «Das gute Grundgefühl kann über die tatsächliche Verfassung des frisch verheilten Muskels hinwegtäuschen», sagt Walter O. Frey. Der Sportmediziner an der Klinik Hirslanden warnt: «Wenn die Belastung zu früh und zu stark ist, besteht das Risiko eines Rückfalls.»

Grund dafür ist die komplexe Muskelstruktur des Oberschenkels. «Ein Riegelbau mit vielen Verstrebungen», erklärt Frey und nennt ein Beispiel: «Im lockeren Training kann sich der betroffene Muskel be-

schwerdefrei anfühlen und so vortäuschen, dass er für einen Ernstkampf mit einer vielfach höheren Anspannung bereit ist.» Ein mögliches Szenario: Die Schweiz liegt morgen im EM-Startspiel gegen Ungarn nach einer Stunde mit 0:1 im Rückstand. Der Druck steigt mit jeder Minute. Murat Yakin schaut auf die Ersatzbank und sieht einen ungeduldigen Breel Embolo. Ein Spieler, der immer für ein Tor gut ist, sich aber in den vergangenen vier Jahren viermal am Oberschenkel verletzte. Der erste wichtige Indikator ist das Warm-up vor dem Anpfiff. «Nur wenn sich die Schüsse perfekt anfühlen, ist es überhaupt sinnvoll, Embolo auf die Bank zu nehmen.»

Bis zur Einwechslung ist die Reise aber dennoch mit einem Restrisiko verbunden. «Erst im Match entscheidet dann der erste Torschuss über alles.»

SEBASTIAN RIEDER, DEUTSCHLAND

EM 2024, 15. JUNI, 15 UHR
UNGARN GEGEN SCHWEIZ

26	Fifa-Ranking	19
27,5	Ø Alter	27,7
5	Teilnahmen an einer EM-Endrunde	6
0	Anzahl EM-Titel	0
Dominik Szoboszlai 72 Mio. CHF	Teuerster Spieler	Manuel Akanji 43 Mio. CHF
159	Martwert total in Mio. CHF	270
30	Siege im Direktduell	11

Grafik: 20min/Jonathan Müller, Quelle: Transfermarkt.com

Natigegner isst Steak zum Zmorge

STUTTGART Bei Natigegner Ungarn gibt es einen Spieler, der mit eigen-tümlicher Ernährung auffällt. «Müsli am Morgen macht mich träge», erklärte Innenverteidi-ger Willi Orban einst in einem Interview mit der DPA. «Ich brauche eher Proteine als Kohlehy-drate. Es gibt auch mal Steak zum Frühstück», so der 31-Jährige. Aus Kreisen von Orban's Club RB Leipzig ist zu vernehmen, dass sich

der Abwehrchef sogar fast ausschliesslich von Fleisch ernähre.

Doch macht eine sol- che Ernährungsform für einen Fussballprofi überhaupt Sinn? 20 Mi- nuten hat beim Ernäh- rungsexperten Dani Hofstetter nachgefragt. Grundsätzlich gebe es nie eine einfache Ant- wort auf die Frage nach der richtigen Ernäh- rungsform, so Hofstet- ter. Es sei auch anzu- nehmen, dass Orban

nicht ausschliesslich Fleisch zu sich nehme. «Klar ist: Nur Fleisch zu essen, führt zu einem

Nährstoffmangel. Es sind darin nicht alle be- nötigten Nährstoffe ent- halten.» **FLO**



Willi Orban ist ein Fleischliebhaber. DPA

Knall bei Dortmund: Trainer Terzic tritt per sofort zurück

DORTMUND Die Ära von Edin Terzic bei Borussia Dortmund ist vorbei. Der 41-Jährige bat gestern um die sofortige Auflösung seines Vertrages. Der Champions-League-Finalist entsprach der Bitte nach einem gemeinsamen Ge-

spräch. Gemäss übereinstimmen- den deutschen Medienberichten soll der bisherige Co-Trainer Nuri Sahin Nachfolger Terzics werden und ab der kommenden Saison den Chefposten beim Club von Natigoalie Gregor Kobel überneh-

men. «Nach zehn Jahren im Ver- ein, zweieinhalb davon als Chef- trainer, habe ich das Gefühl, dass der anstehende Neustart von ei- nem neuen Mann an der Seiten- linie begleitet werden sollte», er- klärte Terzic. **FLO/DMA**