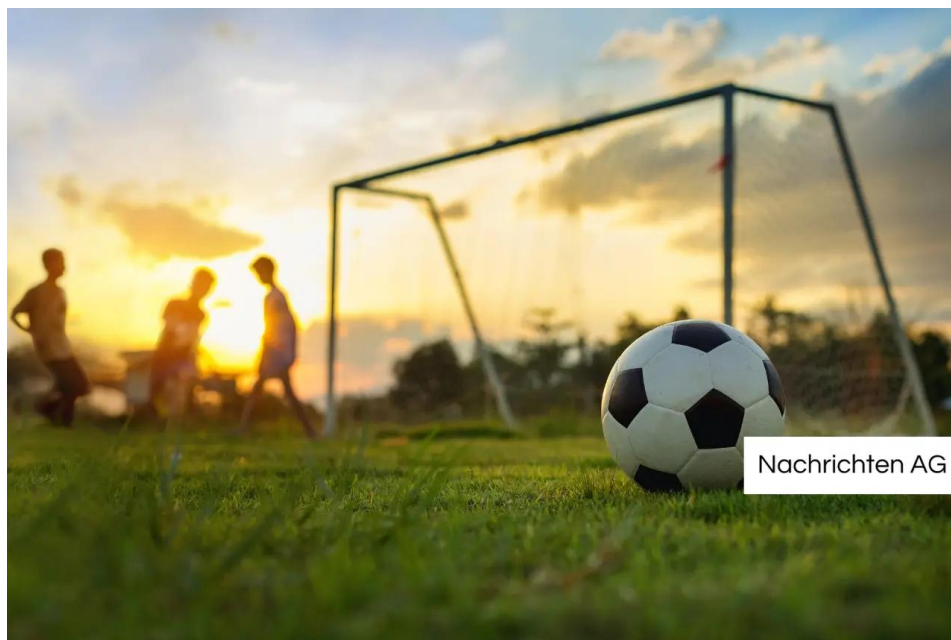


Kölns Fußballstars unter Druck: Verletzungen und Rückkehr- Unsicherheiten!

Der 1. FC Köln startet die Vorbereitung auf das Zweitliga-Spiel gegen SC Paderborn nach Verletzungen und Veränderungen im Team.



Nachrichten AG

Der 1. FC Köln hat am Montagnachmittag früher als geplant mit der Vorbereitung auf das Zweitliga-Topspiel gegen den SC Paderborn begonnen. Trainer Gerhard Struber entschied sich, die ursprünglich für diese Woche vorgesehenen freien Tage zu streichen, nachdem das Team am vergangenen Wochenende eine 1:2-Niederlage gegen den SC Verl hinnehmen musste. Das Training startete um 15 Uhr auf Platz eins am Geißbockheim.

Die verletzungsbedingte Situation des Teams macht die Vorbereitung besonders herausfordernd. Spieler wie Dominique Heintz (Muskelverletzung), Linton Maina (Knöchelverletzung)

und Luca Kilian (Kreuzbandriss) mussten zur Rehabilitation an einer Einheit teilnehmen, während Stürmer Damion Downs nach seiner Operation am gebrochenen Handgelenk nicht am Teamtraining teilnehmen konnte und individuell trainierte. Joël Schmid fiel aufgrund einer Erkrankung aus, was die Situation in der Innenverteidigung vor dem Spiel gegen Paderborn zusätzlich belastet. Eric Martel, Jan Thielmann (beide U21 Deutschland) und Mathias Olesen (Luxemburg) werden erst am Donnerstag ins Training zurückkehren, wodurch sie nur zwei Einheiten vor dem Spiel haben. Leart Pacarada (Kosovo) soll voraussichtlich bereits am Dienstag wieder ins Training einsteigen. Zudem waren auch die U21-Spieler Oliver Schmitt, Emir Kujovic und Mikail Özkan im Profitraining aktiv.

Julian Pauli: Ein Sorgenkind des Vereins

Ein weiterer kritischer Punkt für den 1. FC Köln ist die Situation von Julian Pauli. Der 19-jährige Spieler hat sich in dieser Saison in der Stammelf etabliert, fehlt jedoch seit Dezember 2022 aufgrund einer schweren Gehirnerschütterung. Diese Verletzung war das Resultat eines Zusammenpralls mit Marton Dardai im DFB-Pokal, und Pauli leidet weiterhin unter Schwindel und allgemeinem Unwohlsein. Mehrere Versuche, ihn schrittweise ins Training einzufügen, scheiterten aufgrund wiederkehrender Beschwerden bei höherer Intensität.

Der Verein hat umfassende diagnostische Maßnahmen ergriffen, jedoch blieb die Diagnose unauffällig. Nun sollen internationale Experten helfen, die Situation zu klären, damit Pauli baldmöglichst wieder ins Training integriert werden kann. Trainer Gerhard Struber betont die Notwendigkeit, sich Zeit zu lassen und hat kein festes Zeitlimit für Paulis Rückkehr gesetzt. Die Trainingsbelastungen sollen schrittweise gesteigert werden, um Beschwerden zu vermeiden.

Verletzungen im Fußball: Prävention ist der Schlüssel

Die Herausforderungen des verletzungsgeplagten Kaders stehen im Einklang mit einem breiteren Trend im Fußball.

Sportverletzungen, insbesondere im Bereich der unteren Extremitäten, stellen ein erhebliches Problem dar. Rund 7 Millionen Fußballer*innen spielen in Deutschland im Verein, und laut **Sicherheit Sport** treten die meisten Unfälle auf dem Sportplatz auf. Knapp 40% der verletzten Spieler sind durch Knochenbrüche betroffen, wobei häufige Verletzungen Frakturen und Rupturen sind.

Um Verletzungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, Trainings- und Aufwärmprogramme wie FIFA 11+, das neuromuskuläre Aufwärmprogramm „Kniekontrolle“ und weitere spezifische Programme zu integrieren, die gezielt auf die Verletzungsprophylaxe abzielen. Diese Ansätze haben gezeigt, dass sie effektiv zur Verletzungsprävention beitragen können.

In Anbetracht der aktuellen Situation des Teams und der Bedeutung von Prävention wird der 1. FC Köln weiterhin alles daran setzen, die Gesundheit seiner Spieler zu schützen und die notwendige Vorbereitung für die kommenden Herausforderungen sicherzustellen. Die kommenden Wochen werden entscheidend sein, nicht nur für Julian Pauli, sondern für das gesamte Team auf dem Weg zurück zur Form.

Details	
Quellen	• www.rundschau-online.de • www.tag24.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net