

TVB holt zwei Neue für kommende Saison

Handball, 1. Bundesliga, Männer: Schweizer Nationalspieler Lukas von Deschwanden und David Schmidt von den Eulen Ludwigshafen sollen Team verstärken

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MATHIAS SCHWARDT

Zuletzt lief's beim Handball-Erstligisten TVB 1898 Stuttgart alles andere als rosig. Vor der Winterpause kassierte er acht Pleiten in Folge, nur noch zwei Punkte betrug der Vorsprung auf die Abstiegsplätze. Jetzt stehen die ersten Personalentscheidungen fest – allerdings nicht in Sachen Trainer. Zur Saison 2018/19 wird es zwei Neuzugänge und drei Abgänge geben.

Gibt es Konsequenzen nach der Negativserie? Wie fest sitzt Trainer Markus Baur im Sattel? Dauert das Verletzungspech der Mannschaft an? Das Medienecho bei der Pressekonferenz des TVB am Dienstag in der Stuttgarter Scharrena war groß. Doch der geschickte Geschäftsführer Jürgen Schweikardt schaffte es in seiner unaufgeregten Art, gepaart mit grundsätzlichen Lächeln, heiße Eisen in Sekunden schnelle herunterzukühlen. Beispiel Markus Baur: Sicher, der Verein sei an einer langfristigen Zusammenarbeit interessiert. Aber nun habe die Mannschaft achtmal in Folge verloren. Deshalb sei die Entscheidung in Sachen Trainer – in gegenseitigem Einvernehmen! – auf Anfang März verschoben worden. „Ich hoffe, dass wir bis dahin die nötigen Punkte holen“, schloss Schweikardt lächelnd.

Der zur Schau getragene Optimismus ist durchaus angebracht. Denn zwei wochenlang verletzte Leistungsträger werden



Nach der Vertragsunterzeichnung (von links): Neuzugang David Schmidt und TVB-Geschäftsführer Jürgen Schweikardt.

Bild: TVB

pünktlich zum Rückrundenauftritt am 8. Februar im immens wichtigen Duell beim nur einen Punkt hinter dem TVB zurückliegenden Drittletzten TuS Nettelstedt-Lübbecke wieder einsatzfähig sein: Torhüter Johannes „Jogi“ Bitter und Spielmacher Mimi Kraus.

Bevor es ernst wird im Abstiegskampf der 1. Bundesliga, konzentriert sich der Verein bereits auf die Planungen für die kommende Saison. Was den Kader betrifft, sind sechs Entscheidungen gefallen – der eigentliche Grund für die Pressekonferenz. Um

Abgänge im Rückraum zu kompensieren, haben die Bittfelder für die Saison 2018/19 zwei Spieler verpflichtet und mit Zweijahresverträgen ausgestattet, die für beide Ligen gelten.

Vom Schweizer Erstligisten Wacker Thun kommt der 28 Jahre alte Lukas von Deschwanden. Zweimal wurde er zum wertvollsten Spieler der Liga gekürt, zweimal war er Torschützenkönig. Der Schweizer Nationalspieler ist „ein Allrounder“, lobt Jürgen Schweikardt. „Mit ihm haben wir mehr Möglichkeiten, er ist sehr spielstark

und entscheidungsstark. So ein Spieler ist Gold wert.“

Ebenfalls ein „absoluter Führungsspieler“ in Abwehr und Angriff sei der zweite Neuzugang David Schmidt. Ausgebildet wurde der 24-Jährige bei den Rhein-Neckar Löwen. Mit den Eulen Ludwigshafen (Friesenheim) stieg er 2017 als Vizekapitän in die erste Liga auf. Derzeit rangiert das Team auf dem vorletzten Platz und ist ein Konkurrent des TVB im Abstiegskampf. Schmidt „ist ein sehr kerniger Spieler“.

Nicht mehr verlängert hat der TVB dage-

gen die Verträge der im rechten Rückraum beheimateten Djibril M'Bengue und Felix Lobedank. Ersterer fehlt der Mannschaft wegen seiner Knieverletzung seit fast anderthalb Jahren. Schweikardt sagt, der Verein werde den Spieler auch weiterhin medizinisch und sportlich unterstützen. „Und dann schauen wir, ob's bei ihm weitergeht.“ Kann M'Bengue seine Karriere fortsetzen, wird es vielleicht doch noch eine sportliche Zukunft beim TVB geben.

Auch Felix Lobedank ist von vielen Verletzungen gebeutelt, zurzeit fällt er erneut mit Achillessehnenproblemen aus. Dass sein Vertrag nicht verlängert wird, ist keine große Überraschung. Schweikardt sagt, er hoffe, Lobedank könne dem TVB in der Rückrunde noch im Abstiegskampf helfen. „Auf eigenen Wunsch“ (Schweikardt) den Verein verlassen wird Finn Kretschmer (rechter Rückraum, Rechtsaußen). Beim TVB war er stets nur zweiter Mann, zunächst hinter Michael Spatz, inzwischen hinter Bobby Schagen.

Das einfachste Gespräch führte Jürgen Schweikardt nach eigenen Angaben, als es um eine Vertragsverlängerung ging: Sein Bruder Michael wird eine weitere Saison für den TVB 1898 Stuttgart spielen.

Schweikardt zur EM

■ An diesem Freitag startet die Handball-EM der Männer in Kroatien. Zu den Chancen der deutschen Mannschaft sagt TVB-Geschäftsführer Jürgen Schweikardt: „Wenn sie immer an ihr Leistungsvermögen herankommen, ist es sehr schwer, sie zu schlagen.“

Luis Dobelmann Bestplatziertes im Kreis

Tennis: Deutsche Ranglisten der Jugend / Spieler vom TC Winnenden auf Platz 18 bei den Junioren U 14

(alp). Luis Dobelmann vom TC Winnenden ist der am besten platzierte Tennisspieler aus dem Kreis in den Jugendranglisten des Deutschen Tennis-Bundes (DTB). Er steht bei den Junioren U 14 auf Platz 18.

Bei den Juniorinnen U 18 steht einsam Janina Scheffbuch vom Tennis-Club Waiblingen (TCW) auf Rang 126 des DTB-Rankings. Immerhin vier männliche Kollegen schafften den Sprung in dieser Altersklasse in die Bestenliste: 64. Dennis Katzenwadel (Winnenden), 82. Til Willem Frenz (TCW),

90. Nicola Sojka (Winnenden) und noch Carl Kögel aus Birkmannsweiler auf Rang 313.

Gut vertreten sind Nachwuchsspieler aus dem Kreis in der Rangliste U 16 mit Linn Böning (Winnenden auf Platz 179, gefolgt von Marie Hoppe(Backnang/242), den beiden Urbacherinnen Linda Dimitroff auf 268 und Johanna Kutz auf 284 und schließlich noch Melinda Belz (298/Backnang). Bei den Jungs führen die Waiblinger Max Berner (97), Joshua Fritz (181) und Fridolin

Goetz (189), ergänzt durch Alexander Lauinger vom TC Birkmannsweiler auf Rang 470.

Auch in der Altersklasse U 14 hält Julika Scheffbuch vom TCW mit Platz 112 einsam die Stellung. Bei den Jungs ist Luis Dobelmann aus Winterbach (TC Winnenden) der bestplatzierte Spieler im Kreis mit Rang 18 gefolgt von Moritz Schächer (Backnang) auf Platz 78. Weiter sind gelistet: 126. Samuel Hartmann und 146. Leon Nickel (beide Winnenden), 313. Noah-Ralf Heeb

(Backnang), 384. Tom Große (Endersbach) und noch Luca Zampa (Oeffingen) auf 488.

Bei der U 12 ist Jennifer Pfäfflin aus Fellbach als 86. in Deutschland am besten platziert vor Julika Grass (Urbach) auf 133 knapp gefolgt von Lena Schächer (137/Backnang) und auf 154 die Urbacherin Khira-Sophie Bräutigam. Bei den Jungs steht der Winnender Paul Abele auf Platz 104 vor den Waiblingern Julius Stickle (293), Luc Hahr (297) und Raffael Gasanov auf Rang 462.

Fünf Podiumsplätze für Martin Tschepe

Schwimmen. Martin Tschepe aus Korb hat bei den offenen deutschen Meisterschaften im Eisschwimmen im fränkischen Veitsbrunn in seiner Altersklasse fünfmal das Podium erreicht. Tschepe, Jahrgang 1965, er startet für den SV Ludwigsburg, wurde über 1000, 500 und 200 Meter Freistil sowie über 50 Meter Delfin Dritter. Mit seiner Head-Staffel landete der Langstreckenschwimmer ebenfalls auf Platz drei.

Über 50 Meter Delfin und 200 Meter Freistil erreichte Tschepe das Finale und gehört damit zu den besten sieben Schwimmern in der offenen Wertung. Über 50 Meter Delfin wurde er Sechster, über 200 Meter Freistil Siebter. Die vierten Ice Swimming Aqua Sphere German Open wurden im knapp vier Grad kalten Wasser des Veitsbads ausgetragen. Geschwommen wird beim Eisschwimmen nur in Badehose oder Badeanzug. (mat)

SC Korb trauert um Yvonne Englisch

Ringen: Die EM-Dritte von 2011 starb mit 38 Jahren

(sch/pm). Mit nur 38 Jahren ist die frühere Ausnahmerringerin Yvonne Englisch, geborene Hees, nach schwerer Krankheit gestorben. Groß ist die Trauer auch beim SC Korb. Bei ihrem Heimatverein hatte die spätere EM-Dritte und dreifache Deutsche Meisterin als Neunjährige mit dem Ringen begonnen. Auf seiner Homepage nimmt der Verein nun Abschied.

„Mit tiefer Betroffenheit haben wir vom Tod von Yvonne Englisch (geb. Hees) erfahren. Mit 38 Jahren ist eine geschätzte Ringerin und liebe Freundin nach langer Krankheit viel zu früh verstorben“, heißt es im Text. Ihr Korber Heimatverein habe Englisch immer sehr viel bedeutet, das habe sie stets betont. „Nicht zuletzt deshalb startete

Yvonne 2015 nochmals ein erfolgreiches Comeback, als in Korb die deutschen Teammeisterschaften ausgetragen wurden.“ Mit der Frauenauswahl Württemberg gewann Englisch die Bronzemedaille.

Doch nicht nur sportlich, vor allem menschlich hat die erfolgreiche Ringerin Spuren in Korb und im Verein hinterlassen: „Die Geschichten mit und über Yvonne halten sie lebendig in unseren Gedanken und in unseren Herzen. Wer sie kannte, wird sich gerne daran erinnern. Wer sie nicht kannte, darf es bedauern.“ Die aufrichtige Anteilnahme der Korber Ringerfamilie gelte den trauernden Familienangehörigen, „insbesondere Ehemann Mirko sowie den Kindern Lotta und Noah“.



Yvonne Englisch.

Archivbild: Privat

Handball, weibliche B-Jugend, Württembergliga: VfL Waiblingen – HSG Winterbach/Weiler 17:27 (8:10). Einen guten Start ins neue Jahr erwischte die HSG. Die Anfangsphase im Derby war allerdings zäh verlaufen. Die nicht immer konsequente Winterbacher Abwehr bescherte dem Gastgeber mehrere Strafwurf-Tore. Auch im Angriff agierten die Gäste zu Beginn noch verhalten, beste Chancen blieben ungenutzt. So führte die HSG nach der ersten Hälfte knapp mit 10:8. Dank starker zehn Minuten zu Beginn der zweiten Hälfte zogen die Gäste auf 16:8 davon. Mit viel Spielfreude und hohem Tempo im Angriff sowie gutem Kombinationsspiel in Kleingruppen gelang den Winterbacherinnen fast alles. Zahlreiche Ballgewinne durch eine stabile Abwehr sowie schnelles und intelligentes Angriffsverhalten waren ausschlaggebend für den Erfolg. Die Leistungssteigerung in der zweiten Hälfte führte zu einem verdienten, ungefährdeten 27:17-Auswärtssieg gegen den Nachwuchs des VfL Waiblingen. (nie)

Winterbach/Weiler gewinnt Derby

Auch im Winter kann und sollte man Salat genießen

Fit und gesund: Unsere Tipps für variantenreiche, gesunde Salatkombinationen



Von
Elke Walther
Ernährungsberaterin
bei der AOK

Salat geht immer – selbst in der kalten Jahreszeit. Neben den klassischen Blattsalaten gibt es auch im Winter viele leckere Kombinationsmöglichkeiten. Wer ein wenig experimentierfreudig ist, wird schnell neue interessante Varianten entdecken. Hier ein kleiner Überblick, was uns den Winter an überaus gesunden Salatgenüssen bietet:

Blattsalate: Auch im Winter gibt es diverse Blattsalate aus heimischem Anbau. Dazu zählen Feldsalat, Endivie, Zuckerhut, Chicorée und Radicchio. Während der Feldsalat mit seinem leicht nussigen Aroma, mit viel Eisen und Vitamin C glänzt, zeichnen

sich die anderen Salatsorten geschmacklich durch ihre wohltuenden Bitterstoffe aus. Sie regen den Stoffwechsel an.

Wurzelgemüse: Kartoffeln, Rote Bete, Knollensellerie, Winterkarotten, Pastinaken, Petersilienwurzel sind reich an Eisen, Kalium und Magnesium und enthalten viel Vitamin C. Die Rote Bete hat ein leicht erdiges Aroma. Sehr würzig ist die Knollensellerie. Die großen und dicken Wintermöhren sind etwas kräftiger und herber im Geschmack als die zarten Verwandten.

Kohlgerichte: Rosenkohl und Grünkohl sind sehr mineralstoffreich. Durch die niedrigen Temperaturen haben sie einen leicht süßlich-würzigen Geschmack. Auch Weiß- und Rotkohl lassen sich sehr gut zu frischen Salaten verarbeiten.

Winterobst: Früchte und Gemüse zu kombinieren, bietet sich bei Wintersalaten an. Äpfel und Birnen stehen den Winter über zur Verfügung. Sie schmecken vor allem in der Kombination mit Nüssen und kräftigen Käsesorten.

Zitrusfrüchte: Im Winter haben Orangen, Zitronen oder Grapefruit Hauptsaison. Sie passen besonders gut zu den winterlichen Blattsalaten mit leichtem Bitteraroma wie Endivie und Chicorée. Frisch gepresster

Saft rundet ein Dressing schön ab und sorgt für einen zusätzlichen Vitamin-C-Schub.

Warmes Extra: Eine warme Zutat rundet einen kalten Salat ab. Das können gebratene Geflügel- oder Fischfilets oder sogar ein kleines Steak in Streifen sein. Sehr gut passen auch gebratene Pilze, gekochte Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Linsen oder mit etwas Honig gegrillter Ziegenkäse.

Scharfe Gewürze: Auch Gewürze können für eine Extra-Portion Wärme im Salat sorgen. Die Schärfe von Curry, Chili oder Ingwer im Dressing verleiht dem Salat eine besondere Würze und regt Kreislauf und Durchblutung an.

Sprosse und Keime: Sie sind eine frische und vitaminreiche Ergänzung auf dem winterlichen Salatteller. Aber aufgepasst: Menschen mit schwacher Immunabwehr, Kleinkinder und Schwangere sollten sie zur Sicherheit nur durchgegart genießen, damit eventuelle Keime abgetötet werden. Am besten, man zieht sie zu Hause selber in einem Keimglas.

Nüsse und Saaten: Mit Nüssen und Saaten wie Sonnenblumen und Kürbiskernen wird jeder Salat aufgewertet. Sie bringen nicht nur Biss, sondern auch eine köstliche Geschmacksnote in das Gericht. Sie liefern

wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. So tragen sie zur Gesundheit von Muskel- und Nervenzellen bei. Da sie insgesamt sehr fettreich sind, sollte man sie besser sparsam verwenden. Durch Rösten intensiviert sich ihr spezielles Aroma.

Probieren geht über Studieren: Wie wär's mit einem winterlichen Feldsalat mit Datteln? Und so wird's gemacht:

Rezept: Salat mit Datteln

Zutaten: 100 Gramm Feldsalat (zwei Handvoll), eine kleine Fenchelknolle mit etwas frischem Grün, zwei mittelgroße Chicorée, sechs frische Datteln, eine rosa Grapefruit, zwei unbehandelte Orangen, eine unbehandelte Zitrone, vier Esslöffel Olivenöl, einen bis zwei Esslöffel gestiftelte Mandeln, einen Esslöffel Weißweinessig, einen Esslöffel Rötisseur-Senf (grobkörniger Senf), zwei Esslöffel Honig, zwei Esslöffel Schnittlauchröllchen, dazu noch Salz und Pfeffer. **Zubereitung:** Der Feldsalat wird zunächst verlesen, gewaschen und danach trockengeschleudert. Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig heraus schneiden, die Hälften in dünne Scheiben schneiden und

das Fenchelgrün fein hacken. Den Chicorée halbieren, den Strunk heraus schneiden, die Blätter waschen und in ein bis zwei Zentimeter große Streifen schneiden. Die Datteln entkernen und in kleine Würfel schneiden. Grapefruit und Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze anrösten. Eine Orange und eine halbe Zitrone auspressen. Den Saft sowie den beim Filetieren aufgefangenen Saft und zusammen mit Olivenöl, Essig, Senf, Honig, klein geschnittenem Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen. Danach alle Salatzutaten vorsichtig mit der Vinaigrette mischen und schließlich auf dem Feldsalat anrichten.

Wer gleichermaßen gesunde und leckere Inspirationen für den winterlichen Salatgenuss bekommen möchte, ist bei den Kursangeboten der AOK-Kochwerkstatt genau richtig. Anmeldung und Information unter 0 71 51/1 39-3 00.

Info

Im nächsten Teil unserer Serie geht es um den Zahnarzt – und wie man die Angst vor ihm verliert.