

Die Kunst der Kontrolle

Auf dem Court zählt für Alexander Zverev nicht nur jeder Punkt, sondern auch der Blutzucker. Im Interview spricht der US-Open-Champion und OMNi-BiOTiC®-Markenbotschafter über sein Leben mit Typ-1-Diabetes, seinen Weg an die Weltspitze – und darüber, warum er seine Erfahrungen weitergeben will.

Gerald Niederl



Kontrolle in jeder Lage: Alexander Zverev auf dem Rasen der Terra Wortmann Open in Halle 2026.



„Wenn sich der Darm wohlfühlt, fühlst du dich auch als Sportler wohler und kannst deine Leistung besser abrufen. Auf den vielen Reisen als Tennisspieler gibt mir OMNi-BiOTiC® die Ruhe und Sicherheit, dass es meinem Darm gut geht.“

Auch persönlich setzt Zverev auf OMNi-BiOTiC® und ist seit 2025 Markenbotschafter. Der Tennisstar lebt von Kindheit an mit Typ-1-Diabetes und engagiert sich mit seiner Alexander Zverev Foundation „Aufschlag gegen Diabetes“ vor allem für betroffene Kinder und Jugendliche. Die Stiftung fördert deren persönliche und sportliche Entwicklung und ermutigt sie zu einem gesunden, aktiven Lebensstil. Mehr als 1.150 Kinder und Jugendliche hat sie bereits erreicht.

In der ATP-Saison 2026 spendet OMNi-BiOTiC® für jedes Ass, das Zverev schlägt, 10 Euro an die Foundation. Zusätzlich fließt 1 Euro für jede Packung OMNi-BiOTiC® METAtox die bis Dezember 2026 in stationären Apotheken in Österreich und Deutschland mehr verkauft wird als im Vergleichszeitraum des Vorjahres, an die Stiftung.

Voller Fokus auf dem Court: Alexander Zverev bei den BMW Open by Bitpanda 2026. Während des Spiels überwacht er seinen Blutzucker per Sensor und kontrolliert die Werte bei jedem Seitenwechsel.

Bewegung tut gut – auch und gerade bei Diabetes. Sie verbessert die Insulinempfindlichkeit, stärkt Herz, Kreislauf und Muskeln und kann beim Gewichtsmanagement helfen. Doch vor allem bei Typ-1-Diabetes bringt Sport eine zusätzliche Herausforderung mit sich: den Blutzucker in Balance zu halten.

Bei Menschen ohne Diabetes passt der Körper die Insulinausschüttung während des Sports automatisch an. Bei Typ 1 kommt das Insulin dagegen von außen – und lässt sich nicht einfach zurücknehmen, sobald das Training beginnt. Gleichzeitig brauchen die arbeitenden Muskeln mehr Energie und nehmen verstärkt Glukose aus dem Blut auf. Ist noch viel Insulin im Körper aktiv, kann der Blutzucker deshalb schnell absinken.

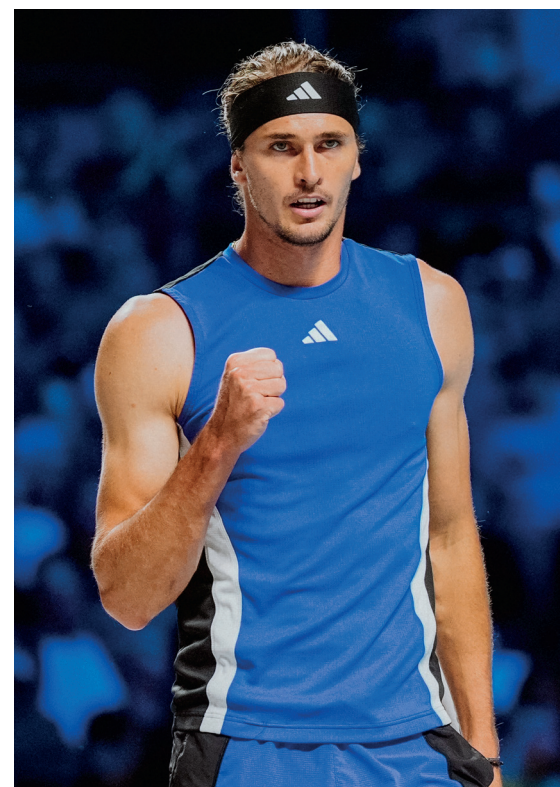
Das Risiko für eine Unterzuckerung endet dabei nicht unbedingt mit dem Training: Noch viele Stunden später können die Werte fallen. Kohlehydrate, Insulindosis, Zeitpunkt und Intensität des Trainings müssen deshalb gut aufeinander abgestimmt werden. Und auch die Sportart spielt eine Rolle.

© BMW Open by Bitpanda 2026, EGO

KRAFT VERSUS AUSDAUER

Nicht jedes Training wirkt gleich. Bei moderatem Ausdauersport wie Joggen oder Radfahren greifen die Muskeln verstärkt auf Glukose zurück. Der Blutzucker sinkt dadurch häufig schon während der Belastung – bei Typ-1-Diabetes kann das Risiko einer Unterzuckerung entsprechend steigen.

Beim Krafttraining sieht die Sache etwas anders aus. Hier nutzt der Körper stärker seine gespeicherten Energiereserven, während ausgeschüttete Stresshormone einem schnellen Abfall des Blutzuckers entgegenwirken können. Die Werte bleiben während des Trainings daher häufig stabiler. Der blutzuckersenkende Effekt kann sich dafür noch Stunden später bemerkbar machen. Wer Kraft- und Ausdauertraining in einer Einheit kombiniert, kann sogar von der Reihenfolge profitieren: Kraft vor Ausdauer kann bei Typ-1-Diabetes zu einem stabileren Blutzuckerverlauf während des Trainings beitragen.



WAS IST DIABETES?

Diabetes ist eine Erkrankung, bei der die Zellen der Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug oder gar kein Insulin mehr produzieren. Insulin reguliert als Hormon maßgeblich den Zuckerstoffwechsel, weil es die Zellen dazu anregt, Glukose aus dem Blut aufzunehmen. Unbehandelt kommt es zu einer chronischen Überzuckerung mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Wie immer mehr Studien zeigen, beeinflusst auch die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms den Fett- und Zuckerstoffwechsel.

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen zerstört. Er beginnt meist in Kindheit, Jugend oder jungem Erwachsenenalter und macht fünf bis zehn Prozent aller Fälle aus. Betroffene müssen ihr ganzes Leben Insulin spritzen, weil es der Körper nicht mehr herstellen kann.

Typ-2-Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der die Körperzellen mit der Zeit nicht mehr richtig auf Insulin reagieren (Insulinresistenz). Es muss zunehmend mehr Insulin gebildet werden, um den Blutzucker normal zu halten. Neben einer genetischen Veranlagung sind vor allem falsche Ernährung und zu wenig Bewegung über lange Zeit ausschlaggebend für diesen Typ.

TEAM ZVEREV – DIE MENSCHEN HINTER DEM ERFOLG

Kein Erfolg entsteht im Alleingang. Auch wenn auf dem Tennisplatz nur einer steht, arbeitet im Hintergrund ein Team, das Training, Taktik, Fitness und Regeneration koordiniert. Bei Alexander Zverev ist dieses Team eng mit seiner Familie verbunden.

Die zentrale Figur ist sein Vater Alexander Zverev Sr., der ihn seit der Kindheit trainiert und bis heute sein Cheftrainer ist. In den 1980er-Jahren spielte er für die Sowjetunion und war dort die Nummer eins im Tennis; nach dem Umzug nach Deutschland führte er beide Söhne an den Tennissport heran. Obwohl Zverev zwischenzeitlich mit Trainern wie z. B. Juan Carlos Ferrero, David Ferrer und Ivan Lendl zusammenarbeitete, kehrte er stets zu seinem Vater zurück – kein anderer Trainer kennt sein Spiel und seine Denkweise so gut.

Bruder Mischa Zverev, selbst ehemaliger ATP-Profi, übernimmt eine Doppelrolle als Co-Trainer und Manager. Er begleitet Trainingseinheiten, liefert taktische Analysen und gibt bei Matches emotionale Rückendeckung aus der Spielerbox.

Kraft- und Konditionstrainer Jez Green arbeitet seit 2015 – mit dreijähriger Unterbrechung – mit Zverev und formt dessen Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit für die langen Matches auf der Tour. Seit März 2026 verantwortet der spanische Physiotherapeut Ramón Punzano Regeneration und Verletzungsprävention. Trainingspartner Mikhail Ledovskikh ergänzt das Team und schärft Zverevs Spiel in der direkten Turniervorbereitung.

„Fortschritt ist niemals eine gerade Linie“

ZVEREV IN ZAHLEN

Alexander Zverev ist einer der erfolgreichsten deutschen Tennisspieler der Geschichte. Die wichtigsten Fakten seiner bisherigen Karriere:

- Geboren am: 20. April 1997
- Größe: 1,98 m
- Gewicht: 90 kg
- Profi seit: 2013
- Höchstes ATP-Ranking: 2
- Preisgeld: rund 74 Mio. Dollar
- Schnellstes Service: 237 km/h
- Asse 2026: 66g (Stand: September.)

GRÖSSTE ERFOLGE:

- ✓ 26 Einzeltitel auf der ATP-Tour, darunter
 - Sieg bei den French Open und US Open
 - Olympiagold im Tennis-Herreneinzel, Tokio 2020
 - 2-maliger Gewinner der ATP Finals (2018, 2021)
 - 7 Titel bei ATP-Masters-1000-Turnieren
- ✓ 3 Doppeltitel auf der ATP-Tour
- ✓ 4 weitere Finaleinzüge bei Grand-Slam-Turnieren
 - US Open 2020
 - French Open 2024
 - Australian Open 2025
 - Wimbledon 2026

Tennisstar Alexander Zverev (3. v. l.) und das Team von OMNi-BiOTiC® (v. l. n. r.: Christian Gsöll und Jürgen Teuschler) trafen beim Meet & Greet auf junge Typ-1-Diabetes-Betroffene.

Verlorene Finals, eine schwere Verletzung, Typ-1-Diabetes – Alexander Zverevs Weg an die Spitze hatte einige Hürden. Im Interview spricht er über seine größten Erfolge, das Leben mit Diabetes und darüber, warum er seine Erfahrungen nutzt, um anderen Mut zu machen.

■ **bauchgefühl:** Paris war Ihr erster Grand-Slam-Titel, gefolgt vom Wimbledon-Finale und dem US-Open-Triumph. War der Sieg in Paris ein emotionaler Wendepunkt für Sie, und was hat sich seitdem verändert – sowohl mental als auch spielerisch?

Der Sieg in Paris war ein enormer emotionaler Wendepunkt. Ich war schon vorher nah dran gewesen und Paris war auch der Ort, an dem ich die schwerste Verletzung meiner Karriere erlitten habe – deshalb bedeutete der Sieg dort umso mehr. Er hat mir mehr Selbstvertrauen und Freiheit auf dem Tennisplatz gegeben. Seitdem vertraue ich mir in den entschei-

denden Momenten stärker, weil ich weiß, dass ich in der Lage bin, einen Grand Slam zu gewinnen.

■ **bauchgefühl:** Diabetes im Alltag: Was hat Sie dazu bewogen, Ihre Diagnose 2022 öffentlich zu machen, und wie präsent ist Ihr Blutzucker mental während eines Matches? Was genau tun Sie, um ihn unter Kontrolle zu halten?

Ich habe meinen Diabetes viele Jahre lang privat gehalten, weil ich nicht wollte, dass er als Schwäche wahrgenommen wird. 2022, nach meiner Verletzung, hatte ich plötzlich mehr Zeit zum Nachdenken, und mir wurde klar, dass es anderen Menschen helfen könnte, offen darüber zu sprechen – vor allem Kindern. Während der Matches überwache ich meinen Blutzucker über einen Sensor und kontrolliere ihn bei den Seitenwechseln. Je nach Wert brauche ich dann Insulin oder Glukose-Gels. Es ist zu einem normalen Teil meiner Routine geworden.



© Festival Allergoson

■ **bauchgefühl:** Ihnen wurde bei den French Open einmal gesagt, Sie dürften sich das Insulin nicht direkt auf dem Platz spritzen. Wie haben Sie diese Situation erlebt?

Es war eher ein Missverständnis seitens der Offiziellen und des Turniers, weil sie nicht wussten, wie sie mit der Situation umgehen sollten – ich war schließlich der erste Tennisspieler, der auf einem Center Court bei einem Grand Slam gespielt und während des Matches Insulin verwendet hat. Aber es wurde schnell geklärt und heutzutage ist es eine Selbstverständlichkeit für mich und hoffentlich auch für jeden anderen Tennisspieler mit Diabetes, sich während des Spiels eine Insulinspritze zu geben, wann immer es nötig ist.

■ **bauchgefühl:** Was möchten Sie Kindern und Jugendlichen sagen, die mit ihrem Diabetes hadern, und was ist das Ziel Ihrer Stiftung?

Ich möchte, dass Kinder, Jugendliche und ihre Familien wissen, dass Diabetes sie niemals davon abhalten sollte, große Träume zu haben. Es erfordert Disziplin und kann sich manchmal ungerecht anfühlen, aber es ist nichts, was man verstecken oder wofür man sich schämen müsste. Mit unserer Stiftung wollen wir den Zugang zu Medikamenten, Technologie und Bildung in Entwicklungsregionen der Welt verbessern und gleichzeitig jungen Menschen zeigen, dass sie trotzdem alles erreichen können.

■ **bauchgefühl:** Wofür möchten Sie über Ihre sportlichen Erfolge hinaus in Erinnerung bleiben, was sind Ihre Pläne für das Leben nach der Karriere und was haben Sie im

Sport gelernt, das Ihnen auch im Alltag hilft?

Ich möchte für meine Erfolge im Tennis in Erinnerung bleiben, aber auch dafür, dass ich meine Position genutzt habe, um anderen zu helfen. Die Stiftung wird auch nach meiner Karriere ein wichtiger Teil meines Lebens bleiben und ich würde auch gerne dem Tennis auf irgendeine Weise verbunden bleiben. Der Sport hat mich Widerstandsfähigkeit, Verantwortung und die Erkenntnis gelehrt, dass Fortschritt niemals eine gerade Linie ist. Diese Lektionen sind weit über den Tennisplatz hinaus wertvoll.



PLAY IT LIKE SASCHA

Was wir vom deutschen Tennis-Star lernen können

- **Sei beharrlich!**
Alexander Zverevs Weg an die Spitze war alles andere als geradlinig. Auf große Erfolge folgten immer wieder Rückschläge: die schwere Knöchelverletzung im Halbfinale der French Open 2022 oder drei verlorene Grand-Slam-Finals, nach denen Experten und Medien zunehmend daran zweifelten, ob ihm der ganz große Triumph noch gelingen würde. Zverev machte trotzdem weiter. Er arbeitete fokussiert, vertraute auf seine Stärken und verlor sein Ziel nicht aus den Augen. Die Lektion daraus: Fortschritt verläuft selten in einer geraden Linie. Entscheidend ist, dranzubleiben.
- **Sei resilient!**
Mit Herausforderungen umgehen zu lernen, gehörte für Zverev schon früh zum Leben dazu. Mit vier Jahren erhielt er die Diagnose Typ-1-Diabetes. Später kamen Verletzungen und sportliche Niederlagen hinzu. Entscheidend war nicht, Rückschläge zu vermeiden, sondern immer wieder einen Weg zurückzufinden. Heute hat Zverev in allen großen Kategorien des Tennissports triumphiert – bei Grand Slams, Olympischen Spielen und ATP Finals. Seine Geschichte zeigt: Stärke bedeutet nicht, niemals zu fallen. Sondern nach Rückschlägen wieder ins Spiel zu finden.