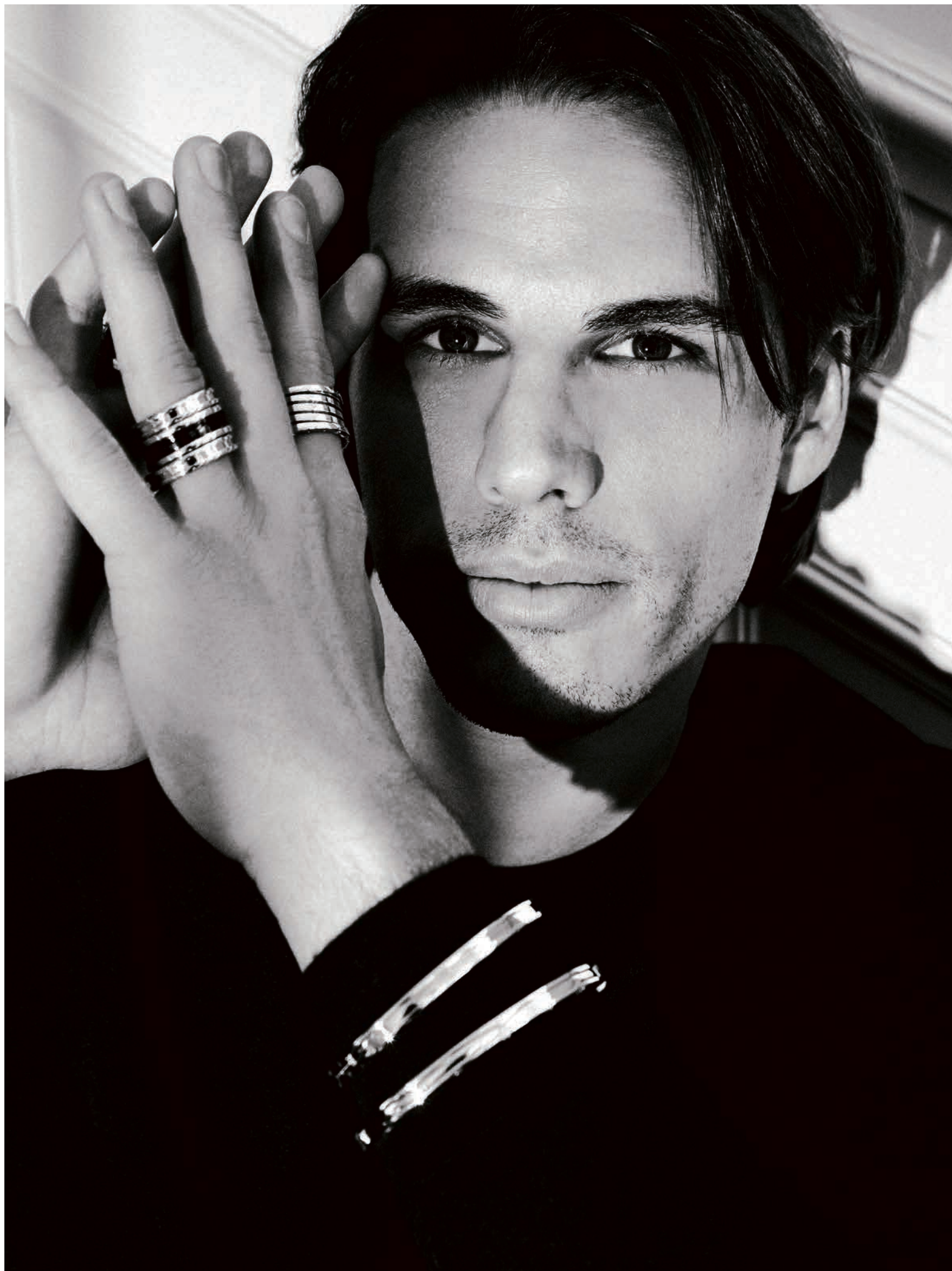


Yann Sommer

Der Schweizer Nationaltorhüter ist der Botschafter der Schmuckkollektion «B.zero1» von Bulgari, die dieses Jahr ihren 20. Geburtstag feiert. Im Zürcher Hotel Baur au Lac spricht er über modische Vorbilder, Ernährung und Digital Detox

INTERVIEW CHRISTINA HUBBELING FOTOS CYRILL MATTER



Yann Sommer, Torhüter bei Borussia Mönchengladbach, mit Schmuckstücken aus der «B.zero1»-Kollektion von Bulgari.

Als Fussballer sind Sie auch ein *Vorbild*, nicht nur modisch. Beeinflusst das Ihr Leben?

Ja, ich bin mir meiner Verantwortung bewusst und achte zum Beispiel immer darauf, wie ich aus dem Haus gehe. Ich würde keine Kleider mit politischen Botschaften tragen.

Klischee oder wahr, dass Fussballer alle tätowiert sind und einen auffälligen Stil bevorzugen?

Ich trage zwar ein Tattoo, auf dem Arm. Es bedeutet «Familie» auf Chinesisch.

Aber in unserer Mannschaft gibt es zum Beispiel nur wenige, die tätowiert sind. Und «auffällig» liegt im Auge des Betrachters. Die Vorurteile gegenüber Fussballern sind alle ziemlich abgelutscht.



Yann Sommers
Favorit: Der Ring «B.zero1»,
18 K Weissgold
(ab 2150 Fr.),
von Bulgari.

Sind Ihnen Mode & Schmuck wichtig?

Klar, ich bin ein Ästhet und achte darauf, dass ich für meinen Geschmack gut aussehe. Ich bin zwar nicht komplett behangen, trage aber als Basis fast immer meinen Bulgari-Ring und meine IWC-Uhr.

Sie sind Botschafter der «B.zero1»-Kollektion von Bulgari. Was gefällt Ihnen an diesem Schmuck?

Dass er so vielseitig ist: Man kann je nach Stimmung die Schmuckstücke anders tragen und kombinieren. Den Ring und den Armreif in Weissgold finde ich besonders schön, klassisch, aber trotzdem modern und zeitgemäss.

Nach welchen Kriterien wählen Sie Ihre Kleider aus?

Nach meiner Tagesform, aber ich mag es grundsätzlich schlicht mit kleinen Details und trage eher dunkle Farben. Ein bisschen rockig darf es auch sein, Saint Laurent ist da ganz nach meinem Geschmack.

Ein Kleidungsstück, das Sie lieben?

Was man immer haben sollte, ist ein gut geschnittener Anzug, locker getragen mit einem wertigen T-Shirt, am liebsten von Brioni.

Haben Sie modische Vorbilder?

Wenn, dann ein Mix aus Mick Jagger, Keith Richards, James Dean und Brad Pitt.

Sind Sie eitel?

Ich bin nicht übermässig eitel, fühle mich aber sicher besser in meiner Haut, wenn ich gepflegt bin.

Wie lange brauchen Sie morgens, bis Sie fertig sind?

Maximal 20 Minuten. Das beinhaltet die normale Körperhygiene wie Duschen, Haarewaschen, Zähneputzen und natürlich meine Nivea-Men-Gesichtspflege.

Was essen Sie zum Frühstück? Diese Mahlzeit ist mir sehr wichtig: Oft gibt es eine Bowl, z. B. Overnight-Oats oder eine Art Porridge mit gesunden Flocken und Samen, angereichert mit Mandelmilch.

Dürfen Sie als Profisportler essen, was Sie wollen, oder wird Ihnen ein Plan diktiert?

Ich kann essen, was ich will, erstelle mir aber selbst einen strikten Plan, denn ich lege grossen Wert auf eine gesunde Ernährung. Es hilft mir, leistungsfähig zu sein.

Ist vegetarisches oder veganes Essen ein Thema für Sie?

Ich bin ein klassischer Flexitarier: Ich esse zwar Fleisch und Fisch, lege aber regelmässig vegetarische oder vegane Tage ein. Ich koche gerne mit Gemüse, oft auch abends, dann fühle ich mich am nächsten Morgen immer fit.

Sie sind ein eifriger Instagrammer. Mögen Sie das Internet

Es ist Teil von mir, d. h. es gehört zu meinem Leben in der Öffentlichkeit. Ich möchte meine Community daran teilhaben lassen. Das ist mir wichtig, denn die Fans unterstützen uns ja auch sehr, und das ist eine tolle Plattform, um mit ihnen in Verbindung zu bleiben.

Legen Sie bewusste Digital-Detox-Tage ein?

Definitiv, ich versuche immer mal wieder, wenn ich nach Hause komme, das Handy wegzulegen und mich z. B. meiner Musik zu widmen, Gitarre zu spielen und an einem neuen Song zu schreiben.



«Klassisch, aber trotzdem modern und zeitgemäss»: Yann Sommer über die «B.zero1»-Kollektion von Bulgari.

Woraus schöpfen Sie mentale KRAFT?

Ich fühle mich am wohlsten, wenn ich in meinem Umfeld bin. Mit meiner Frau, mit langjährigen Freunden und der Familie tanke ich Energie bei intensiven Gesprächen oder einfach einem geselligen Abend mit gutem Essen.

Entspannen Sie lieber AKTIV oder passiv?

Eher passiv. Ich bin ja viel in Bewegung und auch oft auf Achse. Wenn ich dann schon mal zu Hause sein kann, dann liege ich gerne auf der Couch mit einem spannenden Buch oder widme mich meinem neusten Hobby, dem Fotografieren.

Meditieren Sie?

Ich arbeite seit mehreren Jahren mit einem Mentalcoach, denn man kann durchaus lernen, in hektischen Situationen und unter starkem Druck Ruhe zu bewahren.

Wie definieren Sie Gemütlichkeit?

Von lieben Menschen umgeben zu sein, keine Pläne zu haben, im Moment zu entscheiden, worauf man gerade Lust hat, und abschalten zu können.