

«Ich bin keine frustrierte Mid-Agerin»

Melanie Winiger über den Druck des 40-Werdens

SEIT IHREM 17. LEBENSJAHR STEHT DIE EX-MISS-SCHWEIZ IM RAMPENLICHT. UNS HAT SIE ERZÄHLT, WAS SICH FÜR SIE MIT DEM ÄLTERWERDEN ÄNDERT UND WIE SIE SICH JUNG UND FIT HÄLT.

Melanie Winiger, eine Frau, die unter den Augen der Öffentlichkeit erwachsen wurde. Vom Beginn ihrer Karriere bis heute, knapp 23 Jahre später, hat sich viel im Leben der einstigen Schönheitskönigin getan. Während sie früher vor allem durch ihr markantes Auftreten auffiel, steht der Name Winiger heute für mehr. Zu ihrem 40. Geburtstag verrät sie uns, ob sie mit ihrem Alter zu kämpfen hat, wie sie sich fit hält und warum Frauen ihrer Meinung nach in der Gesellschaft noch immer benachteiligt werden. Und eins wird schnell klar: Diese Frau hat definitiv etwas zu sagen.

Style: Viele Frauen haben mit der 40 zu kämpfen. Du auch?

Melanie Winiger: Ich selbst eigentlich überhaupt nicht. Aber da ich im vergangenen Jahr immer wieder darauf aufmerksam gemacht wurde, dass ich 40 werde, frage ich mich langsam schon, ob sich mit 40 irgendetwas ändert. Eigentlich war das Älterwerden aber nie ein grosses Thema für mich. Ich glaube, das Problem liegt eher an der Gesellschaft. Die verleiht dieser Zahl ein viel zu hohes Gewicht. Warum auch immer.

Männer haben im Gegensatz zu Frauen meist nicht so ein Problem mit dem Älterwerden. Hast du eine Ahnung warum?

Auch das hat meiner Meinung nach wieder etwas mit der Gesellschaft zu tun. Leider wurden und werden Frauen immer noch als eine Art Dekoration des Mannes angesehen. Deshalb wurde das Aussehen einer Frau schon immer viel mehr unter die Lupe genommen. Aber seien wir mal ehrlich: Biologisch verändert sich bei einem Mann mit der Zeit genauso viel wie bei uns Frauen. Die Gesellschaft achtet bei ihnen nur nicht so sehr darauf.

Streichst du aufgrund deines Alters bestimmte Kleidungsstücke aus deiner Garderobe?

Bei mir ist das recht einfach. Ich hatte schon immer meinen eigenen Stil. Der war noch nie sehr feminin – sowas wie



Die Schauspielerin und Moderatorin wird heute 40 Jahre alt.

Miniröcke habe ich auch in meiner Jugend nicht getragen. Aussortieren muss ich also nichts. Eher im Gegenteil. Seit drei, vier Jahren versuche ich mich durch die Produktion des Films «Female Pleasure» etwas fraulicher zu kleiden und kaufe inzwischen mehr Röcke und Kleider.



Thema Fitness: Ist es für dich inzwischen aufwendiger deinen Körper fit zu halten?

Eigentlich habe ich es immer gehasst, zum Sport zu gehen. Berufsbedingt blieb mir aber leider nie etwas anderes übrig. Es war wirklich eine Quälerei. Bis ich vor einem Jahr Spark Cycle entdeckte. Diese Sportart liebe ich wirklich. Ich bin inzwischen also viel fitter als früher, weil ich gerne und oft trainiere. Aber natürlich merke ich, dass sich mein Körper mit zunehmendem Alter verändert. Wenn ich bei Shootings springe, sehe ich bei der Landung vermutlich anders aus, also noch vor 20 Jahren (lacht).

Musst du auch auf deine Ernährung achten?

Durch den vielen Sport kann ich wirklich viel essen. Allerdings versuche ich, mich hauptsächlich vegan zu ernähren. Das klappt aber nicht immer so zu 100%. Deshalb bezeichne ich mich selbst als «Flexaner».

Ernährst du dich aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen vegan?

Aus beiden. Nachdem ich den Film «What the Health» gesehen habe, wollte ich die vegane Ernährung einfach mal für einen Monat testen. Danach habe ich mich so gut gefühlt und war so voller Energie, dass ich mich dazu entschloss, weiterzumachen. Nach acht Monaten kam dann aber die Kehrtwende und ich wurde total schwach. Das liegt wohl daran, dass ich es etwas übertrieben habe und keine Nahrungsergänzungsmittel wie das Vitamin B12 zu mir genommen habe. Deshalb esse ich jetzt ab und zu mal wieder ein Stück Fisch oder Fleisch.

Wie stehst du zur Faltenbekämpfung mit Botox oder anderen Fillern? Kommt das für dich in Frage?

Nein. Ich sage zwar niemals nie, aber ich kenne mich inzwischen seit 40 Jahren und wenn ich irgendwann einmal zu Botox greifen sollte, würde ich mich selbst schon sehr wundern. Aber man weiss ja nie, was mit einem passiert. Falls ich eines Morgens aufwachen sollte und aussehen würde wie ein komplett anderer Mensch, würde ich vielleicht anders darüber denken. Deshalb sage ich jetzt mal, dass ich mir zu 99,99 % sicher bin, dass ich mich nie für Botox & Co. entscheiden werde.

Wie hältst du dich stattdessen jung?

Optisch halte ich mich derzeit durch natürliche Zusätze wie Biotin frisch und jung. Das ist alles auf rein pflanzlicher Basis und war eine Empfehlung meiner Kosmetikerin. Ausserdem lasse ich alle sechs Wochen ein veganes Facial machen. Generell finde ich aber, dass man sich gar nicht zwingend jung halten muss. Für mich hat Altern gleichzeitig auch etwas mit Weisheit und Erfahrung zu tun statt mit Bedrohung.



Wenn du tauschen könntest, würdest du also nicht noch einmal 20 sein wollen?

Ganz ehrlich? Nein. Im Vergleich zu früher weiss ich heute mehr, bin entspannter, kenne mich besser und habe ein positiveres Umfeld. All die Fragezeichen, die früher in meinem Kopf herumschwirrten, sind verschwunden. Ich bin wirklich froh, dass ich das über mich sagen kann. Ich bin keine frustrierte Mid-Agerin, die auf 20-jährige Frauen eifersüchtig sein muss. Ich hatte meine Zeit als 20- und 30-jährige und jetzt halt als 40-Jährige.

Wer ist beim Thema «in Würde altern» dein grösstes Vorbild?

Keith Richards.

Du bist ja sehr jung Mutter geworden. Könntest du dir vorstellen, jetzt erst ein Kind zu bekommen?

Ich habe durch meinen Sohn Noël recht früh eine Menge Verantwortung übernehmen müssen. Jetzt ist er 16 und die Verantwortung wird langsam weniger. Ich muss ehrlich sein, das genieße ich schon. Wenn ich jetzt noch mal ein Kind bekommen würde, müsste ich wieder von vorne anfangen. Sprich, ich hätte von 20 bis 60 auf ein Kind aufpassen müssen und dafür bin ich dann tatsächlich zu egoistisch. Ich möchte einfach irgendwann wieder so frei sein, dass ich spontan in einen Flieger steigen könnte, ohne jemanden vorher zu fragen. Hätte ich noch kein Kind, würde das natürlich anders aussehen.



Also findest du es nicht schlimm, wenn Frauen erst mit 40 Mutter werden?

Ich verstehe wirklich nicht, wieso das ein Problem sein sollte, wenn Frauen erst spät Mutter werden. Ich habe viele Freundinnen, die erst mit 40 ein Kind bekommen haben. Generell finde ich es schwierig, Frauen ein bestimmtes «Rezept» aufzudrängen. Wir sind alle Individuen. Ich bin jung Mutter geworden, andere dafür spät. Who cares?