

# schweiz

News & Glamour

## MEINE Lieblinge



### Musiker und Autor LINARD BARDILL (58)

Linard Bardill tourt mit seinem neuen Album durch die Schweiz. Er macht gerne andere glücklich.

**MEIN LIEBLINGS-RESTAURANT:** Ich wohne direkt neben dem High-Class Koch Andreas Caminada. Seine Gänseleber-Lollipops sind köstlich. Trotzdem: die Capuns meiner Frau sind nicht zu toppen.

**MEINE LIEBSTE STADT:** Ich mag Istanbul. Aber die Stadt meiner Sehnsucht ist Samarqand.

Ansonsten gefällt es mir in Schanens, dem ich meine aktuelle CD widme. **MEINE LIEBLINGS-APP:** Ich hasse Apps. **MEIN LIEBSTES REISEZIEL:** Mein nächstes Konzert. Auftritte machen mich glücklich, weil ich andere damit glücklich machen kann.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

*Der Frühling steht in den Startlöchern. Um fit in die neue Saison zu starten, sprachen wir mit Moderatorin und Ex-Miss Schweiz **MELANIE WINIGER** über ihre persönlichen Gesundheits- und Beauty-Tipps. Für Genuss mit gutem Gewissen sorgt auch die neue Milchbar beim Paradeplatz. Der Gastro-Tempel ist ein Must für Gourmets mit Geschmack.*

*Viel Spass beim Lesen!  
Ihre GALA Schweiz Redaktion*



# «Ich halte wenig von Verboten»

Über die Liebe spricht **MELANIE WINIGER** ungeru. Dafür verrät sie ihre Ernährungs- und Gesundheitstipps

**D**ie Gerüchteküche um Melanie Winiger, 36, und ihre Liebschaften brodelte in letzter Zeit heftig. Im Interview bekräftigt sie, nach einer Liaison mit dem Sänger Campino wieder Single zu sein. Damit hat es sich schon – sie spricht ungeru über ihr Liebesleben. Dafür verrät die Moderatorin uns ihre Gesundheitstipps und erzählte, warum sie Food-Selfies von Gisele Bündchen und Co. nerven.

## Was kommt bei Ihnen zu Hause auf den Tisch?

Ich koche nicht gerne. Mir ist es aber wichtig, mich ausgewogen zu ernähren. Ich mag Fisch und Quinoa und versuche, nicht zu viel rotes Fleisch zu essen. Von Verboten halte ich wenig, es gilt einfach das Mass zu finden. Auch Kohlenhydrate sind wichtig für den Körper.

## Süssigkeiten sind für Ihren 13-jährigen Sohn Noël also stets zugänglich?

Natürlich schaue ich, dass er nicht zu viel davon isst. Es gibt auch mal Wienerli oder Fischstäbli, aber Gemüse muss ebenso gegessen werden. Doch wie Kinder so sind, am liebsten essen sie ja immer das Gleiche. Noël schwört auf Pasta mit Pesto.

## Wo kaufen Sie ein? Wochen- oder Supermarkt?

Das mit dem Markt klappt leider meistens nicht, mein Sohn und ich sind Langschläfer. Aber ich achte auf die Herkunft von Lebensmitteln, deshalb ist der Online-Shop nu3.ch für mich optimal. Dort kriege ich einige meiner Lieblingsprodukte mit wenigen Klicks bequem nach Hause geliefert.

Top in Form: Melanie Winiger wurde kürzlich 36 Jahre alt

## Sie sind die neue Markenbotschafterin von nu3. Was können Sie empfehlen?

Ich habe die Produkte ja bereits vor der Kooperation geliebt, was sich bestens traf. Immer im Haus habe ich Goji Beeren, knuspriges Müesli und Chia-Samen. Damit starte ich bestens in den Tag.

## Diäten: Top oder Flop?

Ich habe so ziemlich alles ausprobiert, ohne Erfolg. Radikale Ernährung ist nie gut. Wenn Gisele Bündchen jeden Tag ein Bild von einem Burger postet, ist das aber auch lächerlich. Gesunde Ernährung ist wichtig, genauso wie Sport. Ich mache regelmässig Konditions- sowie Krafttraining mit Eigengewicht.

## Schönheitstipp?

Am Morgen ein Glas heisses Wasser mit Zitronensaft.

## Wäre eine Schönheits-OP für Sie denkbar?

Zu 99% nein. Zudem definiere ich mich nicht nur über mein Äusseres, die innere Schönheit ist wichtiger. Daran sollte man arbeiten.

## Sie waren mit Sänger Campino liiert. Was muss Ihr Mr. Right haben?

Zuerst einmal: Ich bin Single. Ich brauche einen starken Mann, der mich beschützen kann. Ich bin jemand, der viele Freiheiten gewährt, denn diese brauche ich auch selber.

## Beruflich sieht man Sie momentan hauptsächlich als Moderatorin oder Botschafterin. Wie steht es um die Schauspielerei?

Genau wie privat befinde ich mich auch beruflich in einer Wiederfindungsphase.

CÉCILE MOSER

