

«Der Duft vom Wochenende erinnert mich an durchtanzte Nächte und klebrige Böden»

Mein Wochenende Die 46-jährige Melanie Winiger liebt es, zu faulenz, und bestellt am liebsten immer dasselbe Menü vom vietnamesischen Restaurant Co Chin Chin.

Aufgezeichnet von
Claudia Jucker

Mit gerade mal 17 Jahren wurde die Zürcherin 1996 zur Miss Schweiz gekrönt und steht seit rund 30 Jahren einmal mehr, einmal weniger im Rampenlicht. Melanie Winiger ist vielseitig engagiert. So zum Beispiel als Mitproduzentin beim Dokumentarfilm «#Female Pleasure», der 2018 und 2019 zum weltweit erfolgreichsten Schweizer Dokumentarfilm wurde. Auch dieses Jahr wird sie weitere Filmprojekte in Angriff nehmen.

Seit November 2025 moderiert sie immer mittwochs bei Vintage Radio die Morgenshow. Zudem betreibt sie mit «Purple Connective» ihr eigenes Schmucklabel, bei dem sie Krafttief- und Kristallamulette kreiert. Die 46-Jährige lebt mit Freund, Sohn und Chihuahua in Zürich.

Wann merkt Ihr Hirn oder Körper, dass Wochenende ist?

Wenn die Leute um mich herum entspannter werden. Für mich selbst ist das schwierig, weil ich, seit ich denken kann, keinen geregelten Alltag habe. Ausser, wenn mein Partner morgens ausschläft. Dann merke ich, dass schon wieder Sonntag ist.

Mit welchem Lied läuten Sie das Wochenende ein?

«Gimme Shelter» von den Rolling Stones oder «Blame Brett» von The Beaches.

Haben Sie ein Wochenendritual und wenn ja, welches?

Nicht direkt. Aber was ich sehr oft mache, ist offline gehen oder einfach mal einen ganzen Tag lang Netflix schauen, auch wenn draussen die Sonne scheint.

Wie viel Geld braucht man für ein gutes Wochenende?

Keines. Luft und Liebe reichen.

Welches Rezept wird bei Ihnen zu Hause am Wochenende am häufigsten zubereitet?

Wir kochen nicht, sondern bestellen mit Uber Eats beim vietnamesischen Restaurant Co Chin Chin in Zürich. Für mich muss es

«Für mich ist der Montag ein ganz normaler Tag, an dem ich die gleichen Chancen habe wie an allen anderen Tagen auch.»

dann auch immer dasselbe Menü sein: Suon Bo Ham – vietnamesisches Rind Short Rib und dazu frittierten Reis.

Was gönnen Sie sich nur am Wochenende?

Da ich selbstständig erwerbend bin, habe ich nie an den gleichen zwei Tagen frei. Was ich mir aber an freien Tagen gönne, ist, faul zu sein. Ich finde sowieso, man sollte der Faulheit eine neue Wichtigkeit geben. Es tut so gut!

Ein Geruch, der Sie ans Wochenende erinnert?

Alkohol. Ich erinnere mich an durchtanzte Nächte im Gonzo, klebrige Böden und der Duft nach abgestandenem Bier.

Was sollte man am Wochenende unbedingt vermeiden?

Samstags in die Stadt zu gehen.

Wenn Sie am Wochenende Besuch haben – was zeigen Sie ihm?

Den Wald. Meistens machen wir am Nachmittag einen Spaziergang, nehmen dann im Anschluss einen Apéro und essen abends was zusammen. Manchmal fahren wir aber auch zum Caumasee nach Flims. Ich finde den See brutal schön!

Ihr Lieblingsgetränk?

Morgens trinke ich Chai Latte. Das gibt mir gute Laune. Ich mache da aber keine grosse Wissenschaft daraus. Es kann auch mal Instant-Chai sein. Abends trinke ich gern mal ein Glas Weisswein oder einen Rosé.



Melanie Winiger stand bereits mit 17 zum ersten Mal vor der Kamera. Foto: Clara Neugebauer

Welche drei Personen (tot oder lebendig) würden Sie zu einem Wochenendausflug einladen, und was würden Sie tun?

Keith Richards, Patti Smith und Diane Keaton, um mit ihnen stundenlang über das Leben zu sprechen und sie mit Fragen zu löchern. Ich finde ihre Persönlichkeiten der Hammer und denke, ich könnte von ihnen ganz viele Weisheiten mitnehmen.

Das unentspannteste Wochenende Ihres Lebens?

Als ich 2002 mit Freundinnen und Freunden bei den MTV Awards in Barcelona war. Dort wurde mir an der Verleihung (nicht auf den Ramblas) meine Tasche zwischen den Beinen weggeklaut. Weil ich keine Dokumente mehr hatte, verpasste ich den Flug und musste unfreiwillig noch einen Tag länger bleiben.

Ihr Hoteltipp für einen Wochenendtrip?

Das Riad Tajania in Marrakesch. Der Vibe dort ist toll! Alle sind extrem lieb und zuvorkommend. Es ist sehr überschaubar und hat nur eine Handvoll Zimmer.

Ihr persönlicher Filmtipp für ein verregnetes Wochenende?

Definitiv «Die unendliche Geschichte». Ich habe diesen Film

schon so viele Male geschaut und erinnere mich, dass ich als Mädchen total in den Hauptdarsteller Atréju (Noah Hathaway) verknallt war. Es war das erste Mal, dass ich Gefühle für ein männliches Wesen hatte.

Ein Lesetipp?

«The Four Agreements» von Don Miguel Ruiz, weil es so einfach, klar und ehrlich geschrieben ist. Es ist ein Buch, das zur Selbstreflexion anregt. Ich habe es von einer Freundin geschenkt bekommen und bringe es auch oft als Geschenk mit.

Wo ist es samstags oder sonntags am schönsten?

Zu Hause auf dem Sofa mit meinem Freund, meinem Sohn und unserem Chihuahua, der nach dem amerikanischen Footballspieler Patrick Mahomes benannt wurde. Wir nennen ihn aber «Homie». Das ist unkomplizierter.

Was tun Sie am Sonntag, damit der Aufschlag am Montag nicht so hart wird?

Der Montag hat für mich nicht dieselbe Bedeutung wie für viele andere. Für mich ist es einfach ein ganz normaler Tag, an dem ich die gleichen Chancen habe wie an allen anderen Tagen auch. Was man daraus macht oder wie man ihn bewertet, muss jeder selbst wissen.

Hafermilch oder Kuhmilch?

Hafermilch.

Ausgedehntes Frühstück oder nur Gipfeli und Kafi?

Ausgedehntes Frühstück.

Trainerhosen oder Jeans?

Jeans.

See oder Limmat?

See.

«Tatort» oder kein «Tatort»?

Kein «Tatort».

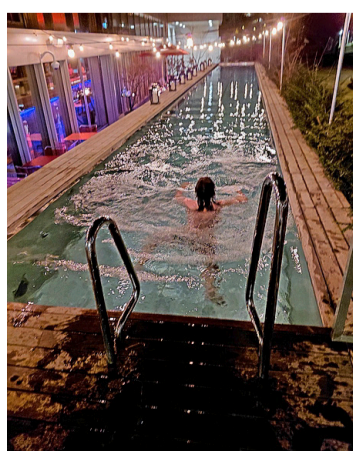
Jeden Samstag beantworten im Kanton Zürich wohnhafte Personen aus Kultur, Sport und Wirtschaft unseren Wochenend-Fragebogen.

Erst Sauna, dann Winterpool: Das Wasser sticht wie tausend Nadeln

Im Test: Hotel-Spa Nach der Hitze folgt der Kälteschock – im 25 Hours in Zürich-West kommen Hartgesottene auf ihre Kosten.

Bloss nicht zögern: Nach der Sauna steige ich bei 5 Grad Celsius zügig in den ungeheizten Pool. Im ersten Moment ist die Kälte gar nicht so schlimm, doch dann fühlt es sich an, als würde mir jemand tausend Nadeln in die Haut stechen.

Ich hätte es wissen müssen. Kaltes Wasser liegt mir gar nicht, weder das Winterschwimmen im Seebad Utoquai noch das Samichlausschwimmen haben mich je gereizt. Aber die 25-Hours-Niederlassung neben dem Toni-Areal hat diesen Winter ein Angebot, das auch für einen Kaltwasseranfänger zumutbar klingt: zuerst in der Sauna



Zweimal wöchentlich sind die Cold-Plunge-Sessions im Hotelpool geöffnet. Foto: 25 Hours

schwitzen, dann rein in den Pool. Zweimal in der Woche bietet das Hotel diese sogenannten Cold-Plunge-Sessions an.

Zur Begrüssung gibts Hot Negronis. Meine Begleitung findet sie zu stark, ich dagegen finde es schade, dass das Hotel die heisse Variante des Sommerdrinks nur an Spezialanlässen serviert. Wer Alkohol oder Negronis nicht mag, kann Alternativen bestellen. Ebenfalls im Angebot: Marshmallows zum Rösten über einer grossen Feuerschale. Da werden Pfadernerinnerungen wach.

Bademantel, Schlappen und Badetuch werden zur Verfügung

gestellt, damit ausgerüstet, fahren wir mit dem Lift zur Sauna im sechsten Stock. Normalerweise ist sie nur für Hotelgäste zugänglich, was sich daran zeigt, dass es keine richtige Garderobe gibt, in der sich Externe umziehen können. Wir schlüpfen also in der Toilette aus unseren Sachen und deponieren sie an der Fensterfront beim Ruhebereich.

Sauna mit Aussicht auf den Uetliberg

Den Cold-Plunge-Teilnehmenden ist freigestellt, ob sie mit oder ohne Badesachen in der Sauna schwitzen. Sie ist eher klein, bietet aber eine schöne

Aussicht auf den Uetliberg. Als wir so richtig aufgewärmt sind, gehts runter zum Pool. Das stehende kalte Wasser ist alles andere als angenehm, lässt sich aber aushalten, wenn man in Bewegung bleibt. 25 Meter misst das Becken, ich schwimme eine volle Länge hin und zurück und bin ein bisschen stolz auf mich.

Nach dem Schwamm kommt mir die frische Luft gar nicht mehr kalt vor, im Körper breiten sich Wärme und Euphorie aus. Tatsächlich gehts mir so gut, dass ich gleich noch mal eine Runde mit Sauna und Pool anhängen. Dann ist die Zeit auch schon um.

Die Sessions dauern zwei Stunden, das ist knapp, wenn man mehr als einen Durchgang machen will. Trotzdem: Da wir jeweils noch einen letzten Marshmallow rösten dürfen, gehen wir zufrieden nach Hause.

Gregor Schenker

25 Hours Zürich West, Pfingstweidstr. 102, 8005 Zürich, Do 18 Uhr, Sa 16 Uhr, bis 14.2. 39 Franken. 25hours-hotel.com In der Rubrik «Im Test» testet das Stadtleben-Team regelmässig Freizeitideen, Produkte und beliebte Veranstaltungen in und aus Zürich.