



»Als Tirolerin  
liebe ich das  
Unverfälschte  
aus der Heimat.«

# „Als Kind habe ich gegartelt!“

Dancing Stars-Moderatorin Mirjam Weichselbraun verrät ihr „Schönheits-Geheimnis“, wie sie sich fit hält und dass sie bereits als Kind mit einem grünen Daumen gesegnet war.

**Gesund Leben:** Die sechste Staffel der ORF-Show „Dancing Stars“ hat begonnen: Worin liegt für Sie der Reiz, diese Sendung zu moderieren? Worauf dürfen sich die Zuschauer freuen?

**Mirjam Weichselbraun:** Ich habe das Glück, dass ich in einem Beruf arbeiten kann, der mir Spaß macht. In einer Zeit, in der immer weniger Shows produziert werden, sind die „Dancing Stars“ fast schon ein Klassiker. Da stimmt einfach die Mischung: Prominente, die Spaß dabei haben Neues zu lernen, die Sache auch durchaus ernst nehmen und neue Seiten an sich entdecken. Die Zuschauer bekommen die Chance, „hinter die Fassade“ der Promis zu blicken, ohne dass sie sich zur Schau stellen müssen.

**Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, lateinamerikanische Rhythmen:** Gibt es einen Tanzstil, der Sie persönlich besonders fasziniert?

Musik ist ein wichtiger Teil meines Lebens, meine Lieblingsmusik habe ich auch immer dabei. Mich fasziniert, wie Tänzer ihre Persönlichkeit einbringen können – egal in welchem Tanzstil. Generell zieht es mich aber zu den lateinamerikanischen Tänzen, die finde ich lockerer und sexier.

Sie werden oft als „schönste Moderatorin“ des Landes bezeichnet: Wie halten Sie Ihren Körper trotz beruflicher Herausforderungen in Topform? Powerfrühstück oder leichtes Abendessen: Verraten Sie uns Ihr Ernährungs-Konzept?

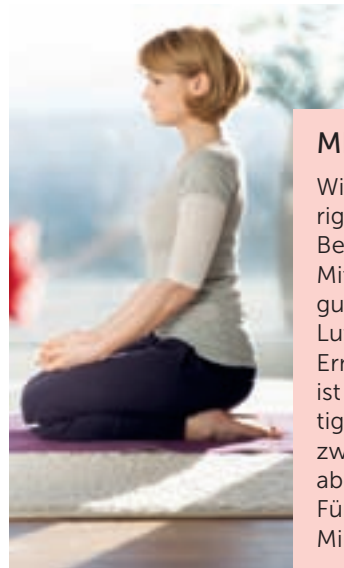
Ich mag das Einfache, Unverfälschte: Kartoffeln mit Butter, Frischkäse, Milch, Joghurt, Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Das ist mein ganzes „Geheimnis“. Mein Müsli morgens: Vollkornhaferflocken mit körnigem Frischkäse, Obst und Zitronensaft drüber.

**Apropos biologischer Anbau: Welche Kräuter stehen auf Ihrer Fensterbank?**

Meine Oma hatte das meiste im Garten, da hab ich immer gern geholfen. Für einen eigenen Kräutergarten fehlt mir jetzt die Zeit, das würden die Pflanzen nicht lange mitmachen. Trotzdem will ich nicht drauf verzichten. Immer bei mir zu Hause: frischer Basilikum, Schnittlauch, Thymian oder Rosmarin.

**Ihr Rat an künftige Hobbygärtner?**

Neugierig sein, Neues probieren, im Einklang mit der Natur arbeiten – und mit Freunden genießen, was man angebaut hat. Das macht Eindruck. —



## MENTALE KRAFT DURCH YOGA

Wie sich die 29-jährige Tirolerin trotz Berufsstress fit hält? Mit Sport, viel Bewegung an der frischen Luft und gesunder Ernährung. Junkfood ist für die vielbeschäftigte TV-Moderatorin zwar nicht tabu, bleibt aber die Ausnahme. Fürs Essen nimmt sich Mirjam Weichselbraun

immer genug Zeit, „um es zu genießen“, betont die Innsbruckerin, deren Terminkalender manchmal wochenlang keinen einzigen freien Tag zulässt. Damit sie fit bleibt, setzt Weichselbraun nicht nur auf körperliche Fitness: „Mentale Kraft hole ich mir beim Laufen und beim Yoga.“