

# IBIZA

formentera



## STYLE

berlin  
top 10 places to go

ibiza meets japan  
japan meets ibiza

disfrutar con todos los sentidos  
cocina mediterránea



exclusive:

### gundi zámbo

«hada madrina» de la jungla

8 421174 023350

9 000 01

GB £ 5,  
ES € 5,  
DE € 5,

# gundis zámbó

stylish lady relaxing on ibiza  
de la jungla al aguas blancas  
holt mich hier raus – ich will nach ibiza

TEXT // FOTO JÜRGEN BUSHE

**G**undis Zámbo is known to readers from German-speaking countries first and foremost for of the book she has written and, more immediately, as a contestant in 'I'm a celebrity, get me out of here'. Shortly before the final, the good fairy of the jungle was voted out of the camp. Even though RTL viewers voted for someone else as jungle queen, we have to say that Gundis would have been a worthy monarch, a gracious ruler of the jungle. After all she was easily the most normal of the contestants, the most honest and the most helpful – a view shared by one of Germany's biggest-selling daily newspapers.

Before she went into the Australian outback, IBIZA & FORMENTERA STYLE met up with the charming television presenter at an idyllic location in 'Arenal d'Or' in the north-east of Ibiza near Aguas Blancas where she regularly spends her summer holidays.

Gundis grew up in Northern Germany and now has her main residence in Munich after living in

**E**ntre los lectores de habla alemana se dio a conocer fundamentalmente con su libro «Mein heimlicher Hunger» («Mi hambre secreta»), y está de rabiosa actualidad por su participación en el reality show alemán «Ich bin ein Star – holt mich hier raus», donde resistió casi hasta el final del concurso. Poco antes de la final, el «hada madrina» de la jungla fue expulsada del campamento. Aunque los espectadores de la RTL eligieron a otra concursante como reina de la jungla, hay que reconocer que Gundis Zámbo ha sido una digna monarca y una bondadosa soberana de la selva. No en vano, fue con mucho la más natural de los habitantes de la jungla, «siempre sincera y dispuesta a ayudar», en palabras de uno de los grandes periódicos de Alemania.

IBIZA & FORMENTERA STYLE mantuvo un encuentro con la simpática presentadora de televisión antes de que emprendiera su viaje a la naturaleza salvaje australiana, y la entrevista se desarrolló en un entorno no menos idílico: al

**B**ei den Lesern aus dem deutschsprachigen Raum ist sie vor allem bekannt durch ihr Buch „Mein heimlicher Hunger“ und ganz aktuell als Kandidatin bei „Ich bin ein Star – holt mich hier raus“, wo sie bis zuletzt zu den Bewohnern zählte. Kurz vorm Finale ist die „gute Fee“ des Dschungels aus dem Camp gewählt worden. Auch wenn die RTL-Zuschauer eine Andere als Dschungelkönigin wählten, muss man sagen: Gundis Zámbo wäre eine würdige Dschungelmonarchin gewesen, eine gütige Herrscherin über den Urwald. Schließlich war sie mit Abstand die Natürlichste in der Dschungeltruppe, die Ehrliche, die Hilfsbereite - wie eine große deutsche Tageszeitung schrieb.

IBIZA & FORMENTERA STYLE traf sich mit der sympathischen Fernsehmoderatorin schon vor ihrem Trip in die australische Wildnis an einem idyllischeren Ort: in Ibizas Nordosten bei Aguas Blancas - an ihrem langjährigen Urlaubsort, dem „Arenal d'Or“.





FOTO COVERFACE

Los Angeles for a while where she attended acting school. She started out as the presenter on the popular children's television show 'Bim-Bam-Bino' before creating her own show, 'Style Lounge', which is aired regionally in nearly all of Germany's major cities. It is important to her that 'Style Lounge' is not about dictating to people how to look beautiful but showing them what good points they already have. She tries to bring out the real person and their individuality, as many people make the mistake of chasing an image that isn't really them. This affects their emotional state and consequently the way they are perceived by others. So Gundis tries to rebalance her guests' inner harmony, to increase their self-confidence and to help them find their own personality, by finding the style that is right for them.

She is very active at FC Bayern Munich doing PR work for the women's football team – her daughter plays in the youth team. "Women's football needs to be promoted and publicised

noreste de Ibiza en Aguas Blancas, en su lugar de vacaciones durante muchos años: el «Arenal d'Or».

Criada en el norte de Alemania, en la actualidad reside en Múnich, tras haber pasado una estancia en una escuela de arte dramático de Los Ángeles. Al principio trabajó como presentadora de varios programas antes de crear su propio formato, «Style Lounge», que se emite a nivel regional en casi todas las grandes ciudades de Alemania. El propósito de «Style Lounge» no es hacer que las personas se sometan a la dictadura de la belleza, sino mostrarles todas las facetas bellas que tienen. Para ello, intenta descubrir la autenticidad y la individualidad de una persona, ya que muchos cometen el error de aspirar a un ideal que no va con ellos en absoluto. Esto perjudica el estado emocional y con ello el carisma que se muestra hacia el exterior. Gundis contribuye a que sus invitados recuperen la armonía, mejoren su autoestima y encuentren su propia personali-

Aufgewachsen im Norden Deutschlands, lebt sie – nach vorübergehendem Aufenthalt an einer Schauspielschule in Los Angeles – in

**Shortly before the final, the good fairy of the jungle was voted out of the camp. Poco antes de la final, el «hada madrina» de la jungla fue expulsada del campamento. Kurz vorm Finale ist die "gute Fee" des Dschungels aus dem Camp gewählt worden.**

München. Sie übernimmt zunächst als Moderatorin die beliebte Kindersendung Bim-Bam-Bino, gefolgt von „Bitte Lächeln“, „Riskier“



much more and, most of all, these sports-women need to reveal their femininity more. The time of ardent feminists in women's football is over," Gundis remarks. In one of her 'Style Lounge' programmes, she does a makeover of Christina Eder, the famous footballer, showing her first of all in her team kit during training and then afterwards with beautifully styled hair and dressed to suit her personality. Appearance plays an important role in Gundis' life. In her best-selling book mentioned above, she describes how she suffered from an eating

**Gundis has overcome her eating disorder - today she enjoys both cooking and eating.**

**Gundis ha superado sus trastornos alimenticios, hoy en día cocina y disfruta de la comida.**

**Ihre Essstörungen hat Gundis überwunden - heute kocht und genießt sie auch gerne.**

disorder, how she fought it and overcame it: "My personal history led me to spend a lot of time thinking about my appearance and to realise what a person needs to make them completely happy. My ultimate aim was to integrate all aspects of my own life, and my job is also part of that."

She can envisage doing a workshop about this subject in Ibiza soon – details will be published in good time on her website at [www.gundiszambo.de](http://www.gundiszambo.de): "There is a quite specific reason why

dad a través de un estilo adecuado para ellos. Además milita en las filas del equipo femenino del Bayern de Múnich, e incluso su hija juega en el equipo juvenil. «Es necesario promover y difundir mucho más el fútbol femenino. Sobre todo, se debería poner más de relieve la femineidad de las deportistas. La época de las "salvajes liberacionistas" ya es historia dentro del fútbol femenino», comenta Gundis. En sus emisiones de «Style Lounge» aplicó la clásica transformación «antes-después» en casos como el de la famosa futbolista Bianca Eder, que al principio aparecía entrenando con su camiseta y después con un peinado magnífico y un glamuroso modelo.

La imagen desempeña un papel muy importante en la vida de Gundis. En su citado best-seller describe los trastornos alimenticios que padeció y cómo los combatió hasta superarlos. «Mi propia historia me ha impulsado a reflexionar mucho sobre el tema y a alcanzar el conocimiento de lo que hace feliz a una persona en todos los aspectos. A fin de cuentas, mi objetivo era vivir mi propia vida al máximo en todas sus facetas, y mi trabajo forma parte de ella». No descarta la idea de realizar dentro de poco un taller en Ibiza en torno a este tema (se dará a conocer a su debido tiempo en su página web [www.gundiszambo.de](http://www.gundiszambo.de)). «Hay un motivo muy especial por el que realizaría un evento así precisamente en Ibiza. Ibiza es la isla mágica, un lugar capaz de hechizar, capaz de sacar lo mejor de las personas y llenar la vida diaria de autenticidad. Aquí uno puede encontrar su propia verdad si sabe abrirse a ese hechizo. Por eso, Ibiza es el lugar idóneo para empezar de cero y luego emprender a partir de ahí el viaje hacia un yo sano. Esto también es un requisito indispensable para las personas con trastornos alimenticios. Y no sólo eso, la isla mágica brinda muchas situaciones vitales que permiten que los afectados puedan volver a conocerse a sí mismos: ir a comer fuera o de compras, arre-

was", „Cluedo, das Mörderspiel“, der „Vorher / Nachher – Show“ u. a., bevor sie ihr eigenes Sendeformat „Style Lounge“ kreiert, das in fast allen größeren Städten Deutschlands regional ausgestrahlt wird. Ihr geht es in der „Style Lounge“ nicht darum, Menschen einem Schönheitsdiktat zu unterwerfen, sondern ihnen zu zeigen, welche schönen Seiten sie haben. Dabei versucht sie das Authentische und die Individualität einer Person herauszufinden, weil viele den Fehler machen, einem Bild hinterherzulaufen, das auf sie gar nicht zutrifft. Dadurch leidet die emotionale Befindlichkeit und somit die Ausstrahlung nach außen. Gundis hilft, die innere Harmonie ihrer Gäste wieder herzustellen, das Selbstwertgefühl zu steigern und ihnen durch typgerechtes Styling zu helfen ihre eigene Persönlichkeit zu finden.

So engagiert sie sich auch beim FC Bayern München für den Frauenfußball – ihre Tochter spielt selbst in der Jugendmannschaft. „Der Frauenfußball muss noch viel mehr gefördert und propagiert werden, vor allem sollte die Femininität der Sportlerinnen mehr rüberkommen. Die Zeit der „wilden Emanzen“ im Frauenfußball ist vorbei“ kommentiert Gundis. In einer ihrer „Style Lounge“-Sendungen zeigte sie diese „vorher – nachher“-Verwandlung am Beispiel der bekannten Fußballspielerin Bianca Eder, die erst beim Training im Trikot und danach mit toll frisierten Haaren und ihrem Typ entsprechend gestylt gezeigt wurde.

Das Aussehen spielt in Gundis Leben eine große Rolle. In ihrem bereits erwähnten Bestseller beschreibt sie, wie es bei ihr zu Essstörungen kam und wie sie diese bekämpft und sich geheilt hat. „Meine eigene Geschichte hat dazu beigetragen, mir ganz viele Gedanken darüber zu machen und zu der Erkenntnis zu gelangen, was einen Menschen ganzheitlich glücklich macht. Mein Ziel war es



rororo Taschenbücher  
Erhältlich bei amazon.de · EUR 12,00

glarse con glamour o ir a bañarse desnudo y fundirse con el viento, el agua y la naturaleza. En fin, todo lo que es importante para encontrar un nuevo camino».

Gundis no sólo ha superado sus trastornos alimenticios, hoy en día cocina y disfruta de la comida. Llena de entusiasmo, nos revela: «Me gusta cocinar con ingredientes autóctonos y sencillos. Aquí en Ibiza me divierte ponerme a hacer en la cocina de mi apartamento una salsa con un par de hierbas frescas de la isla, cebolla, la sobrasada típica ibicenca, un par de tomates picados muy finos y mucho ajo, todo ello sofrito en la sartén con aceite de oliva. Encima le echo pasta, un poco de sal y pimienta y... ¡listo!». Después se deja llevar completamente por el entusiasmo: «Algo que también está delicioso es mi aguacate con salsa. Aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta, ajo, mostaza picante y... mermelada de higos. Hay que removerlo hasta que se forme una vinagreta espesa y rellenar después con ella el hueco de medio aguacate. Luego, comerlo con cuchara... ¡toda una delicia!»

Por último, le pedimos a Gundis un consejo para unas vacaciones en Ibiza: «El equipaje ideal para Ibiza es: un par de sandalias, tres o cuatro pareos, un traje hippy, collares, la dosis adecuada de ganas de vivir y... bueno, nada más: si se tiene eso, no se echará nada en falta».



I particularly want to do one in Ibiza. Ibiza is a magical island, an enchanted place. It focuses people's minds, brings reality to the surface – somehow, here you can discover your own truth and find your way back to a really healthy you. That is the prerequisite for overcoming eating disorders too. And this magic island also offers many life situations that sufferers need to rediscover: from shopping and styling to naked bathing and being one with wind, water and nature. So many things that are important if you are to make a new start."

Gundis has not merely overcome her eating disorder – today she enjoys both cooking and eating. She tell us with great gusto: "I love cooking with simply, basic ingredients. I particularly enjoy being in the kitchen of my apartment here in Ibiza, and making a sauce from a few fresh Island herbs, onions, sobrasada – Ibicenco sausage – a couple of finely chopped tomatoes and of course masses of garlic and frying it all in olive oil in a frying pan. Throw in some pasta, salt and pepper and it's ready." She goes into raptures, "What tastes really good, too, is my avocado sauce. Olive oil, vinegar, salt, pepper, garlic, hot mustard and fig jam. Beat it all together until you have a thick vinaigrette and pour into the hollow of half an avocado and eat – it's simply delicious!"

Before she leaves, we ask Gundis for her style tips for a holiday in Ibiza. "The right luggage for Ibiza is: a pair of mules or flip-flops, three or four sarongs, a hippy dress and necklaces plus a healthy lust for life. That's it – that's all a woman needs."

letztendlich, auch, mein eigenes Leben ganzheitlich zu erleben, und dazu gehört auch mein Beruf."

Sie kann sich gut vorstellen, auf Ibiza demnächst mal einen Workshop zu diesem Thema zu machen (wird rechtzeitig auf ihrer Homepage [www.gundiszambo.de](http://www.gundiszambo.de) bekannt gegeben). „Es hat einen ganz besonderen Grund, warum ich so einen Event ausgerechnet auf Ibiza realisieren würde. Ibiza ist die magische Insel, eine Zauberinsel. Sie bringt Menschen auf den Punkt, bringt die Authentizität an den Tag – man findet hier zu seiner eigenen Wahrheit, wenn man sich darauf einlässt. Daher ist Ibiza der richtige Ort, um zur Basis Null zurückzufinden, und dann von dort aus die Reise zu einem gesunden Ich anzutreten. Auch für Essgestörte ist das die Voraussetzung für Heilung. Und: die magische Insel bietet viele Lebenssituationen, die es für Betroffene gilt, für sich selbst neu erleben zu lernen: von Essengehen über Shoppen und Stylen bis zum Nacktbaden und eins sein mit Wind, Wasser und Natur. Einfach vieles, was wichtig ist, um einen neuen Weg zu gehen.“ Ihre Essstörungen hat Gundis nicht nur überwunden – heute kocht und genießt sie auch gerne. Mit großer Begeisterung verrät sie uns: „Ich koche gern mit einfachen, bodenständigen Zutaten. Gerade hier auf Ibiza macht's mir Spaß in der Küche meines Apartments zu stehen und mit ein paar frischen Kräutern von der Insel, Zwiebeln, mit der typischen ibizischen Wurst Sobrasada, ein paar klein geschnittenen Tomaten und viel Knoblauch – alles zusammen in der Pfanne in Olivenöl angebraten – eine Soße zu machen. Nudeln drauf, ein bisschen Salz und Pfeffer dran – und fertig.“ Sie gerät richtig ins Schwärmen: „Was auch so toll schmeckt ist meine Avocado-Soße. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, scharfer Senf und – Feigenmarmelade. Das solange schlagen, bis eine dickflüssige Vinaigrette daraus entsteht und diese in die Aushöhlung einer halben Avocado füllen und auslöffeln – einfach köstlich!“

Wir fragten Gundis abschließend noch nach ihrem Stylingtipp für einen Urlaub auf Ibiza. „Das richtige Gepäck für Ibiza ist: ein paar Schlappen oder Flip-Flops, drei bis vier Pareos, ein Hippiekleid, Kettchen, die richtige Portion Lebenslust – das war's schon – mehr braucht frau nicht.“