

Kaugummi als kreativer Energie-Booster: Stefanie Giesingers Geheimtipp

Entdecken Sie, wie Kauen für Stefanie Giesinger nicht nur eine Auszeit, sondern auch einen kreativen Neustart im Arbeitsalltag ermöglicht.

Berlin (ots)

Kaugummi als Konzentrationshelfer

In der dynamischen Arbeitswelt sind kleine Pausen oft entscheidend für die Steigerung der Kreativität und Produktivität. Viele Berufstätige greifen zu Kaugummi, um ihren Geist zu klären und sich neu zu fokussieren. Diese Praxis gewinnt zunehmend an Popularität, da eine aktuelle Umfrage ergeben hat, dass 56 Prozent der Deutschen Kaugummi als nützlichen Begleiter nutzen, um ihre Konzentration zu fördern.

Das Beispiel Stefanie Giesinger

Die Model und Unternehmerin Stefanie Giesinger ist eine der Vorbilder in dieser Bewegung. Die 27-Jährige, die mit ihrer aktiven Online-Präsenz über fünf Millionen Follower inspiriert, erklärt: „Das Kauen ist wie ein kleiner Reset für mich.“ Für sie gehört eine Packung von EXTRA-Kaugummi zu ihrem Standardarbeits-Equipment – ganz gleich, ob sie am Laptop arbeitet oder kreative Ideen für ihren Podcast entwickelt.

Wissenschaftliche Hintergründe

Forschung zeigt, dass beim Kauen von Kaugummi nicht nur die Konzentration steigt, sondern auch das Selbstbewusstsein gefördert wird. Laut der Umfrage fühlen sich 63 Prozent der Befragten leistungsfähiger und 58 Prozent selbstbewusster, wenn sie Kaugummi kauen. Dies ist besonders relevant in stressreichen Situationen, wie bei Meetings oder Präsentationen.

Zuckerfreier Kaugummi im Alltag

Die Vorteile von zuckerfreiem Kaugummi sind vielfältig. Er wird nicht nur als Snack geschätzt, sondern auch als Mittel zur Stressbewältigung. „Ich fühle mich frischer und weniger gestresst, wenn ich vor einer Aufzeichnung oder einem Shooting eine kurze Kau-Pause mache“, sagt Giesinger. Diese Form der Selbstfürsorge zeigt, wie wichtig es ist, im hektischen Arbeitsalltag kleine Momente der Ruhe zu finden.

Markenbotschafterin EXTRA

Stefanie Giesinger ist nicht nur eine erfolgreiche Unternehmerin, sondern auch die Markenbotschafterin von EXTRA, einer der bekanntesten Kaugummimarken in Deutschland. Mars Wrigley, das Unternehmen hinter EXTRA, hat sich darauf spezialisiert, Produkte zu entwickeln, die Freude und einen kleinen Moment der Auszeit in den Alltag der Menschen bringen. In Deutschland erzielte Mars im Jahr 2022 einen Umsatz von etwa 1,9 Milliarden Euro und beschäftigt rund 2.200 Mitarbeiter aus über 50 Nationen, was ihre Bedeutung im Markt unterstreicht.

Fazit

Das Kaugummi-Kauen ist mehr als nur ein Trend – es ist ein praktisches Werkzeug, um im Alltag fokussiert zu bleiben und Stress abzubauen. Stefanie Giesinger verkörpert diese Philosophie und zeigt, wie wichtig es ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Ob im Büro, zuhause oder unterwegs: Kaugummi ist zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden,

der Menschen helfen kann, ihre Gedanken zu ordnen und neue Energie zu tanken.

Weitere Informationen und Insights finden Sie auf der Website von Mars: www.mars.de.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de