



PRESSEINFORMATION

„Ich liebe mein abwechslungsreiches Leben und dafür muss ich fit sein“ – Guido Maria Kretschmer, neuer Actimel Botschafter, stärkt sich deshalb schon morgens für den Tag

München, 7. Januar 2014. Morgens im Atelier, mittags im Fernsehstudio und abends auf der Modenschau: Guido Maria Kretschmer ist ein wahres Multitalent mit vielen spannenden Aufgaben. Um sein volles Programm bewältigen zu können, achtet er darauf, fit zu bleiben und dafür ist ihm ein gutes Immunsystem wichtig. Deshalb passt der Designer als neuer Markenbotschafter so gut zu Actimel. Was genau Guido morgens braucht, um sich für die Herausforderungen des Tages gewappnet zu fühlen, verrät er Actimel.

Tage, an denen um vier Uhr der Wecker klingelt, sind für Guido Maria Kretschmer die Regel. Doch so früh aus den Federn zu kommen ist für den Modemacher kein Problem. „Sobald ich wach werde, bin ich gleich voll da. Ich habe keine Anlaufschwierigkeiten“, sagt das neue Actimel Gesicht, das unter anderem Styling-Kritiker der Vox-Sendung „Shopping Queen“ und Jurymitglied von „Das Supertalent“ ist. Guido verrät, wie er sich morgens für seinen abwechslungsreichen Tag stärkt: „Wenn ich einen frühen Flug nehmen muss, packe ich mir immer ein Fläschchen Actimel in die Tasche – das ist mein Frühstück für’s Immunsystem. Im Taxi genieße ich das dann, während ich in meine Mails lese. Das ist eines meiner vielen kleinen Rituale und tut mir einfach gut“, erzählt Guido. Rituale sind dem Designer grundsätzlich wichtig. Wenn der 48-Jährige im Hotel erwacht, steht dort meist schon alles Wichtige für ein ausgiebiges Frühstück bereit: „Häufig übernachtete ich in den gleichen Hotels und das Personal weiß, was ich morgens brauche, zum Beispiel mein Actimel Erdbeere. Das ist dann ein bisschen wie Zuhause für mich.“

Fruchtiges Frühstück – ein Plus fürs Immunsystem

Guido liebt Müsli mit Obst, hat aber morgens meist keine Zeit „seine Äpfelchen“ zu schneiden. „Ich bin ein richtiger Müsli-Fan. Zum Frühstück esse ich immer Low Fat Quark und gebe da mein Actimel Erdbeere hinein. Das ist gut für mein Immunsystem und sorgt für einen fruchtigen



Geschmack“, berichtet der Styling-Experte über seine Morgen-Routine. Obst esse er immer portionsweise über den Tag verteilt.

Beim Schwimmen Energie tanken

Für sein Immunsystem ist Guido auch Bewegung wichtig. Wann immer er Zeit hat, schwimmt der Modemacher morgens seine Runden. Dabei spielt es keine Rolle, ob er daheim ist oder unterwegs. „Ich habe das große Glück, ein eigenes Schwimmbad im Haus zu haben, aber auch die Hotelpools mag ich. Wenn ich frühmorgens gleich ins Wasser springen kann, fühle ich mich unglaublich frei“, schwärmt Guido. So baut er bewusst kleine Auszeiten in seinen Alltag ein.

Wenn's der Terminplan erlaubt: Zweisamkeit am Frühstückstisch

Falls er einmal mehr Zeit hat, frühstückt Guido gemeinsam mit seinem Ehemann Frank. Dann setzen sich die beiden in ihren Wintergarten, lesen Zeitung und blicken aus den großen Fenstern in die Natur. Der Esstisch ist bei Guido und Frank elektronikfreie Zone. „Ich schaue während des Frühstücks nicht aufs iPad, lasse den Rechner aus und höre selten Musik. Dafür plaudere ich lieber ausgiebig mit meinem Mann“, sagt Guido. Wenn keine Termine anstehen, backt Frank sogar Pancakes oder Muffins, lobt der Designer. Ebenso unverzichtbar für das Paar ist selbstgebackenes Brot.

Noch mehr private Momente mit Guido

Guido Maria Kretschmer gewährt als neuer Actimel Botschafter ab sofort Einblicke in sein Leben. Der Designer, TV-Star und Autor ist viel beschäftigt und oft unterwegs. Dabei meistert Guido die Herausforderungen seines Alltags immer gelassen, mit guter Laune und achtet dabei auf sich und seine Gesundheit. Im neuen TV-Spot und in exklusiven Interviews verrät er unter anderem, wie er so entspannt bleibt und Berufliches und Privates miteinander vereinbart.

Actimel – Frühstück für's Immunsystem

Wenn es um die Gesundheit und das Immunsystem geht, muss es nicht immer kompliziert und aufwendig sein. Auch schon die kleinen Dinge, wie ein Fläschchen Actimel können helfen: Actimel enthält die Vitamine D und B6 (die Fruchtvarianten auch Vitamin C). Diese tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Mit seinen Vitaminen, den besonderen L. Casei Danone Kulturen und den guten Eigenschaften der Milch kann Actimel daher einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit leisten. Neben der klassischen Variante, die es in 9 verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt, finden Verbraucher heute Actimel 0,1% in der Geschmacksrichtung Classic und Actimel ungesüßt Mango-Maracuja im Kühlregal. So kann jeder ganz nach seinen individuellen Wünschen und Bedürfnissen das passende Actimel für sich wählen.

Über die Danone GmbH

Die Danone GmbH, Haar bei München, produziert Joghurt- und andere Milchfrischeprodukte in



Deutschland in den Molkereien Rosenheim, Ochsenfurt und Hagenow. Beliebte Marken von Danone sind Actimel, Activia, Dany Sahne, Danone Disney®, Fantasia, FruchtZwerge und neu: Die Danone Molkerei.

***Für Bildmaterial und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Danone GmbH***

Tiina Decker Tel.: 089 / 62733 – 437 E-Mail: presse@danone.de

Sandra Ibing Tel.: 089 / 62733 – 374 E-Mail: presse@danone.de

Alle aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: <http://presse.danone.de>