



Kaugummi ist ein kleiner Lifehack

Placeholder for the "Links" field

Share

-  [Pinterest \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-  [Facebook \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Twitter \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-  [Download \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-  [Print \(opens in same window\)](#)



Mikrostress klingt nach einem Mikroproblem. Taucht er regelmäßig auf, verliert der Tag seinen Flow, Leichtigkeit und Wohlbefinden gehen verloren. Auch Stefanie Giesinger ist manchmal mikro-genervt, z.B. wenn sie morgens zu spät dran ist, zwischen Terminen zu wenig Zeit hat oder ihren Schlüssel nicht sofort findet. „Das sind an sich keine großen Dramen, aber in der Situation fühle ich mich unentspannt und bin nicht 100 Prozent bei mir“, so die 27-Jährige.

Eine aktuelle Erhebung in Deutschland¹ zeigt, dass etwa 30 % der Befragten mindestens einen Mikrostress-Moment am Tag erleben. Gut die Hälfte der jungen Millenials und Gen Z fühlen sich davon zwei-, dreimal, einige sogar bis zu neunmal täglich ausgebremst. Um Abstand zu gewinnen und durchatmen zu können, stecken sich viele einen Kaugummi in den Mund – ca. ein Viertel der Befragten sagen, dass das Kauen ihnen helfe, wenn sie in solchen Situationen etwas für sich tun und durchatmen wollen. Kaugummi als kleiner Lifehack? Stefanie Giesinger kann das gut nachvollziehen: „Kaugummi ist mein Moment zum Durchatmen, wenn mal nicht alles so rund läuft“, sagt die erfolgreiche Unternehmerin und Investorin mit mehr als fünf Millionen Followern in den sozialen Netzwerken. Die Markenbotschafterin von EXTRA, der beliebtesten Kaugummimärke Deutschlands², nutzt den Kau-Effekt in vielen Momenten des Tages.

Für ein besonders intensives Kauvergnügen hat Stefanie Giesinger die neuen EXTRA Refreshers für sich entdeckt – je nach Laune in der Geschmacksrichtung Tropical, Strawberry Lemon, Peppermint oder Bubblemint. Die zuckerfreien Kaugummis in Würfelform sind etwas größer und softer als die klassischen EXTRA-Dragees, was den Genuss-Faktor noch erhöht. Als kleine Alltags-Begleiter in einer zunehmend chaotischen Welt können sie ein Ticket zu einem erfrischenden Me-Moment sein. Stefanie Giesinger: „Es ist fast so, als würde ich kurz auf Distanz gehen und mich in Gedanken an einen anderen

Ort kauen.“

Next stop: Kautopia

Die Lancierung von EXTRA Refreshers fällt mit dem Auftakt der neuen „kau-gut“-Kampagne zusammen und die wird mit einer besonderen Aktion gefeiert: Mikrostress ist gerade für in der Stadt lebende junge Menschen ein Thema. Deshalb lässt EXTRA in vier deutschen Großstädten für ein paar Tage die bunte Welt von Kautopia entstehen: Ein aufmerksamkeitsstarker Cube mit Chillout-Zone, 16 Quadratmeter großer Videowand und Selfie-Station lädt dazu ein, eine entspannte Auszeit zu erleben, die neuen Produkte zu testen, zu genießen – und mit einem frischeren Gefühl und weniger gestresst wieder in den Alltag einzutauchen: Willkommen in Kautopia!

Die Tourdaten des Kautopia-Cubes

Berlin, Breitscheidplatz	25.04. – 27.04. 2024
Hamburg, Alstertal EKZ	02.05. – 04.05. 2024
Düsseldorf, Schadowplatz	08.05. – 10.05. 2024
Frankfurt, Konstablerwache	13.05. – 15.05. 2024

Quellen:

[1] Umfrage von Censuswide im Auftrag von Mars Wrigley Deutschland, 1000 Teilnehmende zwischen 16 und 42 Jahren, September 2023

[2] Nielsen, GUM, Total Germany (Excl. Customer Total + Pharmacies + DIY), MAT TY W2022 08

Source URL: <https://www.extrakaugummi.de/articles/kaugummi-ist-ein-kleiner-lifefhack>