



## Fit ins Studio – Kai Pflaume nimmt's sportlich

Von *madcom*

Erstellt am 21 Jul 2011 - 15:03

Schwalbach, 21. Juli 2011 – Vielseitig im TV, viele Termine, viel unterwegs und auch ganz viel Familienmensch: TV-Moderator Kai Pflaume ist ein dynamischer Typ – im Job ebenso wie privat. Ein gesunder Lebensstil gehört dazu, und das tägliche Fitnessprogramm macht ihm Spaß. „Gesund durch den Tag mit ein bisschen Training und bewusster Ernährung: Ich brauche das!“, sagt er. Und so wie der sportliche Ausgleich zählen für ihn auch gepflegte Zähne zum Wohlbefinden.

### Energie für Job und Familie

Kai Pflaume hat eine gesunde Einstellung zum Leben – eine gute Ernährung und viel Sport gehören für ihn einfach dazu. Für den beliebten Moderator kein Selbstzweck. Denn er weiß, wie wichtig Fitness und Wellbeing für Beruf und Familie sind. „Viel Bewegung, gute Ernährung und insgesamt ein wenig auf sich achten, das finde ich ganz normal. Ich bin kein Gesundheitsapostel, aber ich erlebe, wie viel ein bisschen Training zum Wohlbefinden beiträgt und wie viel Energie das für den Alltag bringt.“ So gelingt es Kai Pflaume ganz hervorragend, seine Rolle als Top-Moderator, der viel unterwegs ist und immer auf den Punkt fit sein muss, mit dem Familienleben in Einklang zu bringen.

### Einfach gut fühlen

Zu Kais regelmäßigem Fitnessprogramm zählen Joggen, Fußball und das Training im Fitness-Studio ebenso wie ausreichend Schlaf, gesunde Küche und weitgehender Verzicht auf Alkohol. „Ich habe schon immer aktiv Sport gemacht. Und sich bewusst zu ernähren, muss nicht heißen, dass der Genuss auf der Strecke bleibt“, sagt er. „Um sich rundum wohl zu fühlen, muss natürlich auch der Rest stimmen, zum Beispiel die Zahngesundheit. Genauso wie beim Sport hilft da das richtige Training.“

### Gründliche Mundhygiene ist selbstverständlich

Los geht das tägliche Workout also morgens mit dem Zähneputzen – das volle Programm, und wie beim Sport gibt es noch den Frische-Kick dazu. „Gute Mundhygiene ist für mich selbstverständlich. Außerdem ist ein schönes Lächeln Teil der TV-Branche. Ich setze seit vielen Jahren auf elektrische Zahnbürsten von Oral-B – für gesunde und schöne Zähne“, sagt Kai. Damit ist er einer von bereits 20 Millionen zufriedenen Verwendern elektrischer Zahnbürsten von Oral-B in Deutschland, Österreich und der Schweiz.\*

### Der persönliche Coach für's Zähneputzen

Jetzt hat Kai die neue Oral-B Triumph 5000 mit SmartGuide für sich entdeckt. Sie verfügt über die fortschrittliche 3D-Reinigungs-Technologie und gibt auf verschiedene Arten Feedback zur Verbesserung des Mundpflegeverhaltens. Somit funktioniert die neue Elektrozahnbürste als persönlicher Coach für die tägliche Mundpflege. Sie signalisiert, wann man mit zu viel Druck putzt: Zum einen leuchtet ein rotes Signal im Handstück auf, und zum anderen zeigt der SmartGuide einen traurigen "Smiley". Dabei schaltet die Zahnbürste automatisch in den „sensitiv“ Putzmodus zurück! Die neue Elektrozahnbürste gibt auch Feedback, ob die optimale Putzzeit pro Kieferquadrant eingehalten wird und zwar alle 30 Sekunden mit einem Signalton und einem Stern im SmartGuide. Schließlich motiviert sie, die von Zahnärzten empfohlene Mindestputzzeit einzuhalten: Sie vergibt nach zwei Minuten einen lächelnden "Smiley".

Ähnlich wie beim Fitnesstraining für einen gesunden Körper kann also auch in der Mundpflege ein persönlicher Coach helfen, gewisse Dinge einfach noch besser zu machen. „Über ein bisschen Anleitung, die mein tägliches Training optimiert, freue ich mich natürlich. Das gilt beim Zähneputzen genauso“, findet Kai.

Weitere Informationen zur innovativen elektrischen Mundpflege mit Oral-B gibt es online unter [www.medicalpress.de](http://www.medicalpress.de) [1] und [www.beautypress.de](http://www.beautypress.de) [2].



\* Basis Verwenderpenetration, TNS, September 2010

Pressekontakt:

Dr. Kaschny PR GmbH

Eva van Mens

Kapersburgweg 5

D-61350 Bad Homburg

Tel.: +49-(0)6172-68481-32

E-Mail: [e.vanmens@kaschnypr.de](mailto:e.vanmens@kaschnypr.de) [3]

Firmenkontakt:

Procter & Gamble Germany GmbH & Co Operations oHG

Melanie Fischer

Sulzbacher Strasse 40

D-65824 Schwalbach am Taunus

Tel.: +49-(0)6196-89-1570

E-Mail: [fischer.mf@pg.com](mailto:fischer.mf@pg.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:18):** <http://medkom24.eu/node/14736>

**Links:**

[1] <http://www.medicalpress.de>

[2] <http://www.beautypress.de>

[3] <mailto:e.vanmens@kaschnypr.de>

[4] <mailto:fischer.mf@pg.com>