

Guido Maria Kretschmer

„Ich bin der ‚frühe-Vogel-fängt-den-Wurm-Typ‘“



Was sind deine Wünsche fürs neue Jahr?

Guido: Ich bin einfach glücklich, wenn es so bleibt, wie es gerade ist. Ich freue mich, wenn ich weiterhin so aktiv sein kann. Ich schätze es sehr, so viel zu reisen – es ist ein großes Glück, dass wir uns so frei bewegen können. Und ich wünsche mir, dass es für alle ein ruhiges Jahr wird mit weniger Katastrophen – damit wir uns alle wieder mehr auf uns und unsere Familien besinnen können.

Was ist dein Lieblingsoutfit am Morgen?

Guido: Wenn ich das Haus nicht verlassen muss, dann trage ich nach dem Aufstehen sehr gerne weite, bequeme Hosen mit dicken Wollsocken. Das kombiniere ich dann am liebsten mit einer weichen Kaschmirstrickjacke und einem Schal.

Legst du viel Wert auf dein Äußeres?

Guido: Ich würde sagen, dass ich in einem gesunden Maß auf mein Äußeres achte. Vielleicht sollte ich ein paar Pfunde verlieren, aber eigentlich fühle ich mich ganz wohl, so wie ich bin.



Was erdet dich?

Guido: Mich erdet mein Umfeld. Ich habe das große Glück von großartigen Menschen umgeben zu sein – aus den Momenten, die wir zusammen verbringen schöpfe ich viel Kraft. Diese Momente kann ich immer wieder abrufen und mich daran erfreuen. Ich bin einfach sehr glücklich mit meinem Leben und habe ein wunderbares Zuhause, auf das ich mich immer wieder freue. Das sind Dinge, die mich am Boden halten.

Was sind deine Guten-Morgen Tipps?

Guido: Am schönsten ist es, wenn man neben jemanden wach wird, der einen liebt. Wenn dazu noch die ersten Sonnenstrahlen ins Zimmer scheinen und man langsam erwacht, bekommt man ein warmes Gefühl, wie schön es ist, dass man da ist.

Frühaufsteher oder Morgenmuffel?

Guido: Ich bin definitiv der „frühe-Vogel-fängt-den-Wurm-Typ“. Im Winter wünsche ich mir schon manchmal, statt zwischen vier und fünf aufzustehen, mal bis sechs oder sieben zu schlafen. Aber im Sommer ist das gar kein Problem. Sobald der Wecker klingelt, bin ich wach. Dafür kann ich abends nicht so spät in das Bett gehen. Ein Uhr ist für mich schon spät und wenn ich mal länger wach bin, dann merke ich das direkt am nächsten Morgen.



Wie sieht dein Morgen aus? Gibt es bestimmte Rituale?

Guido: Eigentlich habe ich keine bestimmten Rituale, nur beim Frühstück: Ich esse sehr gerne Müsli. Außerdem habe ich immer Joghurt und Actimel Zuhause. Oft kippe ich mir das Actimel auch direkt in das Müsli – quasi als Fruchteffekt. Im Sommer mag ich es auch gerne angefroren, dann gieße ich es auf Crushed Eis, das schmeckt wie ein Smoothie.

Wie frühstückst du gern? Bist du eher der gemütliche oder der hektische Frühstückser?

Guido: Ich habe das Glück, mit jemandem zusammen zu leben, der ein totaler Frühstücksmensch ist. Frank macht dann ganz viele Obstgeschichten wie Smoothies, wir backen ja auch immer selbst Brot – Zuhause zu frühstücken ist einfach toll.

Was darf beim Frühstück unter der Woche nicht fehlen?

Guido: Damit ich gut in meine langen Arbeitstage starten kann, ist mir ein gesundes Frühstück sehr wichtig. Ich esse jeden Morgen Müsli und dazu trinke ich immer frischen Saft. Meine Favoriten sind Karotte, Ingwer oder Orange. Zum Abschluss gibt es ein Actimel Erdbeere. Natürlich darf auch eine gute Tageszeitung auf dem Frühstückstisch nicht fehlen.