

[Karlsruhe](#) / [Karlsruhe-Stadt](#) / [Durlach](#)[Coachingprogramm trifft einen Nerv](#)

## Start up „Food Guy“: Karlsruher Paar unterstützt auf dem Weg zu gesundem Essen

Junge Selbstständige haben es im Corona-Jahr oft schwer. Doch ein Karlsruher Gründer-Paar hat Glück. Sein Coachingprogramm für gesundes und zugleich alltagstaugliches Essen und Trinken kommt im richtigen Moment.

von **Kirsten Ewald**

18. Dez. 2020, 12:00 Uhr

2 Minuten



Durchblick: Am Inhalt des Kühlschranks erkennen Caro Schröder und Marcel Pleef, ob wertvolle Nahrungsmittel auf dem Speisezettel stehen und wo sich Dickmacher verstecken. Foto: Jörg Donecker

Eier und Schmalz, Zucker und Salz, Milch und Mehl: Die Grundzutaten fürs Kuchenbacken kennt jedes Kind. Hört man den beiden Karlsruher Existenzgründern zu, die hinter dem Start-up-Unternehmen „Food Guy“ stecken, erfährt man aber mehr.

„Schon bei Zucker und Mehl gibt es riesige Unterschiede“, sagt Caro Schröder. „Und auch beim Ei und der Milch kommt es darauf an“, ergänzt Marcel Pleef. „Was zum Beispiel hat das Huhn oder die Kuh zu fressen bekommen? Das wirkt sich alles aus.“

Zeig mir Deinen Kühlschrank, und ich sage Dir, was Du isst: Dieses Prinzip haben die beiden Mittdreißiger zur Geschäftsidee weiterentwickelt. Pleef ist Chemiker und läuft als ambitionierter Amateurfußballer für den ASV Wolfartsweier auf. „Food Guy“ führt er in der Startphase als Ein-Mann-Unternehmen.

Caro Schröder, Betriebswirtin und Personalberaterin, ist ebenso begeistert von leckerem Essen aus bekömmlichen und wertvollen Nahrungsmitteln. Beide sind überzeugt, dass sie Gleichgesinnten mit professionellem Coaching zu einem Alltag verhelfen können, in dem die persönlichen Energiereserven länger halten.

### Erdbeben in der Startphase

Das Coronavirus hat dem Unternehmen in der Startphase ein gehöriges Erdbeben verpasst. Es kam der erste Lockdown vor Ostern und mit ihm ein eiskalter Schreck, erinnert sich die Durlacherin: „Marcel war schon mit den ersten paar Kunden im Supermarkt einkaufen gewesen, da standen wir plötzlich vor leeren Regalen.“

Mehl, Hülsenfrüchte, Pasta, Tomatensauce, Speiseöl – alle Chargen und Preisklassen abgegrast. „Da gab es nichts mehr zu vergleichen, und Selbermachen, zum Beispiel Pizza, war gar nicht mehr möglich“, erzählt Schröder.

*„Marcel war schon mit den ersten paar Kunden im Supermarkt einkaufen gewesen, da standen wir plötzlich vor leeren Regalen.“*

Caro Schröder, Ernährungsberaterin

Die Folgen der Hamsterkäufe legten sich, nun zeigten sich unerwartete Stärken des Karlsruher „Food Guy“-Angebots. Viele Menschen finden es schwierig, sich mit Homeoffice und ohne Sportstätten genug zu bewegen. Das zeigt auch die Körperwaage. Weil derzeit aber auch mehr Menschen selbst kochen, steigt das Interesse an guter, gesunder Ernährung.

## Idee gewinnt neues Terrain

Zusätzlich hob die Idee der beiden Ernährungsprofis, die ihre Start-up-Basis in Durlach-Aue haben, ungeahnt früh vom heimischen Boden ab. [Denn seit es geboten ist, Distanz zu halten, läuft die Alltagsbegleitung komplett digital ab.](#) Dadurch steht sie auch in weit entfernten Regionen zur Verfügung. Und dort kommt sie an: „Wir haben jetzt Kunden aus Sachsen und Nordrhein-Westfalen“, berichtet Caro Schröder.

Von Vorteil ist, dass sich das Duo mühelos in der digitalen Welt bewegt. Den Markennamen reservierte Marcel Pleeiß per Laptop während eines Aufenthalts in Griechenland. Das war vor der Pandemie. Inzwischen ersetzen Smartphones das persönliche Nebeneinander. Vergleich Pleeiß früher mit einer Kundin am Gemüsestand Süßkartoffelknollen mit Pfälzer Kartoffeln oder durchforstete Inhaltsstoffe auf Nudelpäckchen, geht der Coach heute virtuell mit zum Shopping.

## Übergewicht ist nicht das Kernthema

Zuerst nutzten Sportler die Beraterdienste aus Karlsruhe, Fußballer natürlich, aber auch Skifahrer und Handballer. „Manche wussten schon viel, wollten aber noch ein Quäntchen mehr Leistung aus sich herauskitzeln“, sagt Pleeiß, der viele Kontakte aus der eigenen Heilpraktikerpraxis mitgebracht hat. Doch zur Jahresmitte machten Frauen schon die Hälfte der Kundschaft aus. Es sind Karrierefrauen ebenso wie Teilzeit-Angestellte, Alleinstehende ebenso wie Mütter, die ihre Familie gesünder ernähren wollen. Im nächsten Schritt soll „Food Guy“ auch Restaurants und Gastronomen beraten.

Nur in etwa jeder vierten Anfrage geht es um Übergewicht, erklärt Caro Schröder. Oft wünschten sich die Menschen zwar „ein paar Pfunde runter“, aber nicht nur das. „Schema F passt bei unserem Thema nicht“, betont sie. Kernsatz der „Food Guy“-Beratung ist: Essen soll und muss weiter Spaß machen. „Wir verbieten nichts, und schon gar nicht die Lieblingspeise“, betont Pleeiß. „Sonst funktioniert das auch Dauer auch gar nicht.“

Webseite  
<https://food-guy.de/>

[Durlach](#) | [Ernährung](#) | [Essen & Trinken](#) | [Gesundheit](#) | [Coronavirus](#)

## Ähnliche Artikel

— BADISCHE —  
NEUESTE NACHRICHTEN

[Einstieg in den Traumberuf](#)

**Doppelt riskant: Anja Wroblewski eröffnet trotz Corona eine Boutique für Bräute**

von Janina Keller  
2 Min.

— BADISCHE —  
NEUESTE NACHRICHTEN

[Sprung in die Selbstständigkeit trotz Corona-Zwangspause](#)

**Wie eine Karlsruherin ihren Traum vom eigenen Café mitten in der Pandemie wahrmacht**

von Tina Givoni  
3 Min.