

## **Foodpunk – Das Unternehmen**

Foodpunk ist ein preisgekröntes Startup aus München. Das Team aus Ernährungswissenschaftlern, Biochemikern und Pharmazeuten erstellt smarte Ernährungsprogramme, um jeden Menschen bei seinem ganz persönlichen Ziel zu unterstützen. Der individuell angepasste Ernährungsplan versorgt den Körper - ohne Hunger - optimal mit allem, was er braucht. Dabei werden alle Allergien, Intoleranzen und weitere individuelle Angaben berücksichtigt.

Foodpunk Gründerin Marina Lommel ist Ernährungswissenschaftlerin mit dem Spezialgebiet: Ketogene Ernährung. Sie hat das Unternehmen 2015 gegründet, bereits tausende Kunden individuell zu Ernährungsthemen beraten und sie zu ihrem persönlichen Ziel geführt. Mögliche Ziele sind neben der Gewichtsreduktion auch Intoleranzen (z.B. Gluten- oder Histamin), Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa oder die Fettstoffwechselerkrankung Lipödem. Dafür arbeitet Foodpunk eng mit Ärzten und Kliniken zusammen wie z.B. der UK Köln, die Ernährung als Schlüsselfaktor bei Nierenerkrankungen untersucht. Hervorzuheben ist auch das Lipödem-Programm, das in Zusammenarbeit mit Dr. Katrin Lossagk, der ärztlichen Leitung von Lipocura, entstanden ist und durch das Beschwerden wie Schmerzen und Wassereinlagerungen um ein Vielfaches verbessert werden können. Inzwischen beschäftigt Foodpunk über 20 Mitarbeiter, hat zahlreiche Awards gewonnen und gehört laut Business Punk zu den Top Startup-Arbeitgebern Deutschlands 2021.

## **Foodpunk – Das Produkt**

Das Motto von Foodpunk lautet: Eat better, not less. Daher steht für die Ernährungsplanerstellung bei Foodpunk ein Pool aus über 6000 Rezepten zur Verfügung, der fortlaufend von Rezeptentwicklern erweitert wird. In der zugehörigen Foodpunk App werden zusätzlich Tools angeboten, mit denen man seine eigenen kulinarischen Ideen so verwirklichen kann, dass die Nährwerte optimal in den Ernährungsplan passen. Eine praktische Einkaufslistenfunktion erweitert den Service.

Motivation zieht die Foodpunk Community aus eigens entwickelten Challenges, in denen nicht nur leckere Rezepte sondern auch wissenschaftliche Texte im Fokus stehen. Wer sich für biochemische Prozesse, Backgroundinfos zu Zucker & Co oder optimierte Fettverbrennung interessiert, ist bei Foodpunk richtig. In täglich erscheinenden Challenge- Artikeln beleuchtet das Redaktionsteam alle Geheimnisse der gesunden Ernährung und gibt Tipps und Tricks, wie man sein Ziel am besten erreicht.

Doch nicht nur in den App-Challenges steht Foodpunk mit Rat und Tat zur Seite. Themen wie ketogene Ernährung, erholsamer Schlaf oder Darmgesundheit finden sich auch auf dem Foodpunk-Blog: <https://foodpunk.com/de/blog/> Zusätzliche Rezept-Inspiration entdeckt man auf <https://foodpunk.com/de/rezepte/>. Auf seinem Rezepteblog zeigt Foodpunk, dass Keto oder Low Carb Ernährung keinesfalls Verzicht bedeutet. Ob französische Zitronentarte, Rinderfilet mit Pastinakenpüree oder Bayrische Creme – hier schlägt das Herz eines Keto/ Low Carb Foodies höher.

Auch wer wenig Zeit hat und sich gar nicht informieren, sondern einfach nur entspannt sein Ziel erreichen möchte, ist bei Foodpunk richtig. Alle Ernährungspläne sind von den Experten perfekt auf den individuellen Bedarf abgestimmt. Man kann sich zurücklehnen, leckere Rezepte genießen und ganz nebenbei sein Ziel erreichen. Alle Rezepte sind übrigens auch für Kinder geeignet.

Auf diese Weise ist die Foodpunk-Community auf mittlerweile über 100.000 Fans angewachsen. In regem Austausch posten, kommentieren und helfen die sogenannten „Foodpunks“ sich gegenseitig in den sozialen Medien, motivieren und unterstützen Neu- Einsteiger. Das Foodpunk Supportteam ist dabei immer an ihrer Seite, beantwortet Fragen oder bietet persönliche Beratungsgespräche an. Individualität und persönliche Betreuung wird bei Foodpunk groß geschrieben. Das Team ist mit Herz und Seele dabei und freut sich mit jedem Teilnehmer über seine Erfolge. Einige zeigt die Redaktion auf <https://foodpunk.com/de/erfahrungen/>

Egal welches Ziel man hat, ob Abnehmen, fitter werden oder gesünder fühlen - gemeinsam mit Foodpunk erreicht man es. Weitere Infos unter: <https://foodpunk.com/de/>