

Übers Netz kochen lernen

Friederike Carlsson bietet Ernährungskurse an

Affing – Im Februar 2020 hat Friederike Carlsson ein Kochstudio im Affinger Ortsteil Bergen eröffnet. Kurz darauf musste sie es wegen des Lockdowns schon wieder schließen – doch nur stationär. Denn die Ernährungsberaterin entschied sich dazu, ihre Kurse online anzubieten – und ihre Kunden nahmen das Angebot begeistert an.

Die gebürtige Mannheimerin, die es 2013 ins Wittelsbacher Land verschlagen hat, arbeitete viele Jahre in Düsseldorf als Zentraleinkäuferin und Customer-Service-Leiterin für ein international agierendes Unternehmen, bis sie schließlich auf privatem Wege zum Fasten kam. „Mein erstes Fasten nach Buchinger vor über zehn Jahren war ein echter Wendepunkt in meinem Leben, der Startschuss zu einer besseren und gesünderen Ernährungs- und Lebensweise“, schreibt sie auf ihrer Homepage. Seit Jahren ist die 54-Jährige im Bereich Ernährung als Dozentin an der Volkshochschule (Vhs) Augsburg tätig. Vor knapp drei Jahren

machte sie sich selbstständig und die Wissensvermittlung rund um Ernährung zu ihrem Hauptberuf. Friederike Carlsson ist ausgebildete Gesundheitstrainerin für Ernährung und ärztlich geprüfte Fastenleiterin.

In ihrem Kochstudio bietet sie Fasten-, Abnehm- und

Kochkurse an, für Einzelpersonen, Familien und Firmen. Dabei legt sie Wert auf frische Vollwertkost aus regionalen und saisonalen Zutaten, möglichst in Bio-

Qualität. 99 Prozent ihrer Kurse bietet sie derzeit online an. Die Resonanz auf das digitale Angebot ist so gut, dass es Friederike Carlsson beibehalten will. Auch Kunden aus Österreich und der

Schweiz nehmen es wahr, eine Kundin nimmt sogar von Madrid

Kunden bis aus Spanien

aus teil, wie Carlsson berichtet. Das Online-Angebot sei allerdings aufwendig in der Umsetzung, auch in finanzieller Hinsicht, erklärt Carlsson. Die Kurse

müssten zu Online-Content umkonzipiert werden, das Schalten von kostenpflichtigen Online-Anzeigen sei nötig, um die Öffentlichkeit entsprechend auf das Angebot aufmerksam zu machen. „Und die Kunden entscheiden sich aktuell auch extrem kurzfristig“, berichtet Friederike Carlsson. Im Kochstudio geplante Kurse mussten zudem terminlich der aktuellen Lage angepasst und oftmals verschoben werden. Planungssicherheit sei daher momentan nicht gegeben. In normalen Zeiten plane sie ein Jahresprogramm für die Fasten-Veranstaltungen, das sie dann als Flyer veröffentliche, „das funktioniert jetzt nicht“.

Friederike Carlsson ist ausgebildete

Gesundheitstrainerin für Ernährung und ärztlich geprüfte Fastenleiterin.

Foto: Katharina Trinkl

