COACH ISA

ISA ASKARIHA · HEALTH COACHING

GEFÄHRLICHES HALBWISSEN

Coach Isa räumt auf

Ernährung.
Training.
Zyklus.

Klartext für Frauen.



GRATIS-LESEPROBE · DIGITALER AUSZUG

DEIN EINSTIEG

Drei Fragen. Mehr Klarheit.

Du hast schon viel gehört. Hier kannst du anfangen, genauer hinzusehen.

Diese zwölf Seiten sind ein kurzer, redaktionell bearbeiteter Auszug aus Gefährliches Halbwissen. Du bekommst drei abgeschlossene Themen, praktische nächste Schritte und einen Einblick in das gedruckte Buch.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe 3

Gesund essen: Die Portion zählt 4

Insulin: Ein Anstieg ist kein Urteil 5

Zyklus: Die Waage richtig einordnen 6

Drei Fragen an den nächsten Tipp 7

Eine Sache direkt ausprobieren 8

Das gedruckte Buch kennenlernen 9

Quellen und Hinweise 11

Tippe auf ein Thema. Unten kommst du jederzeit zum Menü oder zur Buchvorstellung zurück.

WARUM ICH DAS SCHREIBE

Ich kenne dieses Hin und Her.

Ich erinnere mich, wie erleichternd früher eine klare Antwort sein konnte. Jemand schien endlich zu wissen, was ich tun musste. Also änderte ich meinen Plan. Wieder.

Später hörte ich das Gegenteil. Und mit der nächsten Erklärung kam die alte Frage zurück: Wem soll ich jetzt glauben?

Als ich begann, Frauen zu betreuen, begegnete mir diese Erschöpfung in unseren Gesprächen wieder. Sie hatten längst etwas getan. Lebensmittel gestrichen, Training angefangen, sich Regeln gemerkt. Trotzdem suchten viele den Fehler zuerst bei sich.

Ich hatte selbst Jahre gebraucht, um meinen Körper besser zu verstehen. Und ich musste als Coach lernen, erst zuzuhören, bevor ich den nächsten guten Rat gab.

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch, etwas von dieser Last zu nehmen. Eine Behauptung darf hinterfragt werden. Auch meine. Ein Plan darf angepasst werden. Und eine schwierige Woche muss nicht alles entwerten.

Ich möchte, dass du wieder verstehst, warum du etwas tust.

Isa

01 / ERNÄHRUNG

Gesund heißt nicht: beliebig viel.

Nährstoffe und Energie beantworten unterschiedliche Fragen. Für eine passende Mahlzeit zählt beides. [1]

Eine Bowl kann gute Zutaten enthalten und trotzdem mehr Energie liefern, als du für deinen aktuellen Plan vorgesehen hast. Nussmus, Öl, Granola und süße Toppings kommen zur Grundmahlzeit dazu.

Das macht diese Zutaten nicht schlecht. Es macht ihre Menge relevant. Ein gesundes Image ersetzt keine passende Portion.

Für Fettverlust braucht es über längere Zeit ein Energiedefizit. Dafür musst du nicht automatisch alle Lieblingsgerichte streichen. Entscheidend ist, wie deine gesamte Ernährung zu deinem Bedarf passt. [1]

PROBIERE ES BEI EINER MAHLZEIT

Schau dir bei deiner nächsten Bowl auch die Extras an. Wie viel Nussmus, Öl oder Granola kommt tatsächlich dazu? Plane diese Zutaten bewusst mit ein.

Im gedruckten Buch geht es unter anderem mit Superfoods, Detox, Fasten und vermeintlichen Abnehmtricks weiter.

02 / KOHLENHYDRATE

Ein Insulinanstieg ist kein Abnehmverbot.

Ein einzelner Vorgang nach dem Essen erklärt nicht deine gesamte Körperfettbilanz.

In einer kontrollierten Untersuchung erhielten 19 Erwachsene mit Adipositas zwei unterschiedlich zusammengesetzte, kalorienreduzierte Ernährungsformen. Die Reihenfolge wurde zufällig festgelegt; die Diätphasen dauerten jeweils sechs Tage. [2]

Bei weniger Kohlenhydraten sank die Insulinausschüttung. Die fettärmere Ernährung führte trotzdem zu mehr berechnetem Körperfettverlust. [2]

Das ist kein langfristiger Sieg für eine bestimmte Diät. Es zeigt aber: Weniger Kohlenhydrate und weniger Insulin sind nicht die einzige Möglichkeit, Körperfett zu verlieren.

WAS DU DARAUS MITNEHMEN KANNST

Wenn du Kohlenhydrate reduzierst, sollte das zu Hunger, Verträglichkeit, Training und Alltag passen. Angst vor einem einzelnen „Spike“ ist noch kein Ernährungsplan.

Bei Diabetes gelten zusätzlich die individuellen medizinischen Vorgaben. Diese Leseprobe ersetzt sie nicht.

03 / ZYKLUS

Die Waage kennt deinen Tag nicht.

Ein höherer Wert bedeutet nicht automatisch mehr Körperfett. Rund um die Menstruation kann auch Wasser eine Rolle spielen. [3]

Eine Studie mit 42 Frauen fand während der Menstruation im Gruppenmittel rund 0,45 kg mehr Gewicht als bei einer Vergleichsmessung im ersten Zyklusviertel. Der Unterschied wurde vor allem mit extrazellulärem Wasser erklärt. Beobachtet wurde ein Zyklus. [3]

Die Ergebnisse sind nicht einheitlich: Eine weitere Untersuchung mit 36 Frauen und 18 Männern fand 2025 keine entsprechenden systematischen Veränderungen der untersuchten Körperzusammensetzung. [4]

Deshalb bekommt dein Körper keine feste Gewichtskurve aus einem Kalender. Dein Verlauf verdient einen Blick auf den Zusammenhang.

ERST EINORDNEN. DANN ANPASSEN.

Falls du dein Gewicht beobachtest, betrachte mehrere Messungen unter ähnlichen Bedingungen. Beziehe wiederkehrende Zykluserfahrungen ein. Ein einzelner höherer Wert rechtfertigt keine drastisch strengere Diät.

BEVOR DU DEN NÄCHSTEN TIPP ÜBERNIMMST

Drei Fragen dürfen bleiben.

1. Was soll sich konkret verändern?

Geht es um Kraft, weniger Körperfett, bessere Verträglichkeit oder nur um eine Zahl am nächsten Morgen? Eine Empfehlung wird verständlicher, wenn ihr Ziel klar ist.

2. Woran erkenne ich den Nutzen?

Frag nach dem Beleg und danach, was tatsächlich gemessen wurde. Ein Laborwert ist nicht automatisch ein sichtbarer Alltagserfolg. Eine persönliche Erfahrung kann eine Frage aufwerfen; sie beantwortet sie nicht für alle.

3. Passt das zu meinem Leben?

Wie aufwendig ist der Vorschlag? Schmeckt dir das Essen? Passt das Training in deine Woche? Welche Rückmeldung würde zeigen, dass eine Anpassung nötig ist?

SO DENKE ICH IM COACHING

Ich möchte verstehen, was bei dir passiert. Dafür gehören nachvollziehbare Grundlagen und deine Rückmeldung zusammen. Ein Plan muss sich in deinem Alltag bewähren.

DIREKT UMSETZEN

Eine Sache reicht für den Anfang.

Du musst aus dieser Leseprobe keinen neuen Katalog an Pflichten machen. Wähle einen Schritt.

Beim Essen

Nimm eine Mahlzeit, die du ohnehin gern isst. Schau dir Menge und Extras bewusst an. Behalte zunächst den Rest deiner Routine bei, damit du eine Änderung überhaupt einordnen kannst.

Beim nächsten Fitness-Tipp

Bevor du etwas kaufst oder deinen Plan umwirfst, stelle eine der drei Fragen von der vorherigen Seite. Eine gute Erklärung darf genauer werden, wenn du nachfragst.

An einem schwierigen Tag

Prüfe, ob dein Vorhaben heute eine kleinere Variante braucht. Ein kürzeres Training oder eine einfachere Mahlzeit kann besser in den Tag passen.

MEIN GEDANKE DAHINTER

Mir ist lieber, du findest etwas, das du tatsächlich umsetzt, als dass ein perfekter Plan unbenutzt bleibt.

DAS ERWARTET DICH AUF PAPIER

Hier geht es weiter.

52 Seiten im A5-Format: Ernährung, Training und Zyklus. Mit Vorwort, verständlichen Erklärungen, nächsten Schritten und Quellen.



COACH ISA GEFÄHRLICHES HALBWISSEN

ORIENTIERUNG

Inhalt

Vorwort 4

Die Grundlage: Deine Energiebilanz 9

01 Dein gesundes Essen kann dich dick machen 10
Bowls, Superfoods, Detox, Fasten und Plateaus

02 Dein Alltag ist kein Marathon 14
Bedarf, Stärke, Honig, Fruktose, Insulin und Hunger

03 Dein Leitungswasser braucht Fakten 23
Messwerte, Hausleitungen und Filter

04 Chemie ist Fortschritt 24
Zutatenlisten, Zero, Bio, Mikrowelle und Nährstoffe

05 Deine Figur braucht wirksames Training 32
Belastung, Pilates, Fortschritt, Schweiß und Alltag

06 Dein Zyklus ist kein Grund zur Panik 38
Gewichtsschwankungen, Beschwerden und Umsetzung

Fünf Grundlagen 41

Dein WhatsApp-Coaching 42

Stichwortverzeichnis 43

Quellen und Studien 44

Die Originalquellen erreichst du über die QR-Codes ab Seite 44.

Originalansicht: Inhalt, Seite 3



COACH ISA GEFÄHRLICHES HALBWISSEN

06 / ZYKLUS UND UMSETZUNG

Ein Plan muss auch in deinen Dienstag passen.

Du brauchst keine Ernährung für ein Athletenleben, wenn dein Alltag anders aussieht. Du brauchst einen Plan, den du wiederholen kannst.

Wenn ein Ernährungsplan nach drei Wochen nur noch Widerwillen auslöst, muss seine Gestaltung geprüft werden. Geschmack, Hunger, Zeit und Kosten entscheiden mit darüber, ob er im Alltag funktioniert.

Plane mehrere Mahlzeiten, die du gern isst. Tausche innerhalb einer sinnvollen Struktur: beispielsweise unterschiedliche Eiweißquellen, Beilagen und Gemüse. Ähnliche Portionen erleichtern den Wechsel.

Ein Training braucht ebenfalls einen realistischen Platz im Kalender. Für volle Wochen hilft eine kürzere, vorher geplante Variante. Ein ausgefallener Termin muss nicht den ganzen Plan beenden.

Beständigkeit bedeutet nicht, jeden Tag dasselbe zu essen. Sie bedeutet, die wichtigen Grundlagen regelmäßig umzusetzen. Ein guter Plan wird angepasst, sobald Hunger, Erholung oder Alltag zeigen, dass etwas nicht passt. [4, 45]

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Lege eine kleine Auswahl passender Lieblingsmahlzeiten und feste Trainingstermine fest. Plane gleich mit, was an stressigen Tagen funktioniert.

Originalansicht: Alltag, Seite 40

Das gedruckte Buch greift weitere Fragen auf: Was bringen Detox und Fasten? Wie beurteilst du Trainingsversprechen? Welche Rolle spielen Süßstoffe, Bio-Produkte und der Zyklus?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ein Buch, das bei dir bleibt.

Auf dem Küchentisch. In der Sporttasche. Aufgeschlagen bei der Frage, die dich gerade beschäftigt.

Die Leseprobe gibt dir einen ersten Eindruck. In der Druckausgabe von Gefährliches Halbwissen kannst du die Themen vertiefen und Stellen wiederfinden, wenn der nächste widersprüchliche Tipp auftaucht.

GEFÄHRLICHES HALBWISSEN · DRUCKAUSGABE

52 Seiten · A5
Ernährung, Training und Zyklus
Erklärungen, nächste Schritte und Quellen

Über meine Website findest du die Buchangebote mit Angaben zu Preis, Versand und Verfügbarkeit.

Zur Website und den Buchangeboten

Die digitale Leseprobe ist kostenlos. Für das gedruckte Buch gilt das gesonderte Angebot auf der Website.

QUELLEN ZUM NACHLESEN

Du darfst nachprüfen.

Die Quellenzahlen führen zu diesen Belegen. Die Leseprobe fasst ausgewählte Inhalte neu zusammen; sie ist kein unveränderter Seitenausschnitt.

[1] NIDDK / National Institutes of Health

Some Myths about Nutrition & Physical Activity. Grundlagen zu Energieaufnahme, Portionen und Lebensmittelauswahl.

Originalquelle öffnen >

[2] Hall et al. (2015)

Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity. Cell Metabolism 22:427-436. DOI: 10.1016/j.cmet.2015.07.021.

Originalquelle öffnen >

[3] Kanellakis et al. (2023)

Changes in body weight and body composition during the menstrual cycle. American Journal of Human Biology 35:e23951. DOI: 10.1002/ajhb.23951.

Originalquelle öffnen >

[4] Stein-Brüggemann et al. (2025)

Are Body Composition Estimates Affected by the Menstrual Cycle in Females With or Without Hormonal Contraception? European Journal of Sport Science 25:e12283. DOI: 10.1002/ejsc.12283.

Originalquelle öffnen >

Stand: 30. Oktober 2026. Kurze Studien und Gruppenmittel beschreiben keine garantierten Ergebnisse für die einzelne Leserin.

HINWEISE & KONTAKT

Klarheit darf der Anfang sein.

Ich wünsche mir, dass du aus diesen Seiten eine Frage mitnimmst, die dir hilft. Und einen nächsten Schritt, der sich umsetzen lässt.

Wenn du die Themen vertiefen möchtest, findest du die Vorstellung der gedruckten Ausgabe auf Seite 10. Persönliche Begleitung bei Ernährung und Training ist separat buchbar.

Das persönliche Coaching kennenlernen >

Wichtiger Hinweis

Allgemeine Informationen für Erwachsene; keine individuelle Diagnose oder Behandlung. Bei Erkrankungen, Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme oder einer Essstörung gehören Änderungen an Ernährung und Training in fachkundige Begleitung. Medikamente nicht eigenständig absetzen.

Herausgeber

Isa Askariha · Isa Askariha Health Coaching
Baseler Platz 1 · 60329 Frankfurt am Main
support@isa-coaching.com · isa-coaching.com
Instagram und TikTok: @isaaskariha

© 2026 Isa Askariha. Gratis-Leseprobe, Oktober 2026.
Redaktionelle Grundlage: Gefährliches Halbwissen, 52-seitige Druckausgabe. Die Quellen wurden für diese Auswahl überprüft und um die Untersuchung von 2025 ergänzt. Cover und Druckseitenvorschau stammen aus der bestehenden Ausgabe.

Die Linkfelder und das Inhaltsmenü lassen sich in einem geeigneten PDF-Reader antippen. Die Bestellung der Druckausgabe ist nicht im Gratisdownload enthalten.