

Thema: iSANO

Autor: Jenny Magin

**GESUND&FIT** INTERVIEW

# BALANCE ALS

In stressigen Phasen kommt meist unsere Ernährung zu kurz. Fitness- & Health-Coach sowie iSANO-Testimonial **Carola Schoch** über alltagstaugliche Lösungen für eine gute Nährstoffversorgung.



**UNTERNEHMERIN,  
FITNESS- &  
HEALTH-COACH**

Carola Schoch zu Gast beim MADONNA Body&Soul Day. Im großen Bühnentalk sprach die iSANO-Expertin über das Geheimnis eines guten Stoffwechsels.

Thema: iSANO

Autor: Jenny Magin

# ENERGIE-BOOSTER

**Z**wischen Job, Familie und Alltagsstress bleibt oft wenig Zeit für eines der wichtigsten Themen überhaupt: unsere Gesundheit. Viele Frauen starten motiviert mit Diäten, Trainingsplänen oder neuen Routinen – und scheitern dann nicht am Willen, sondern am echten Leben. „Gesundheit muss zum Leben passen – nicht umgekehrt“, sagt Unternehmerin, Fitness- & Health Coach sowie iSANO-Testimonial Carola Schoch. Ihr Ansatz: weg von Verzicht und Perfektion, hin zu Strategie, Balance und alltagstauglichen Lösungen. Denn: Unser Energielevel wird stark durch unseren Lebensstil beeinflusst. Beim MADONNA Body and Soul Day trat iSANO-Ernährungsexpertin Carola Schoch auf – und hat erklärt, warum Balance leistungsfähiger macht als Disziplin. Hier der Bühnen-Talk.



**IM TALK** mit MADONNA Body&Soul Day-Gastgeberin Jenny Magin: iSANO-Testimonial und Coach Carola Schoch.

**Carola, dein Ansatz unterscheidet sich stark von klassischen Fitnessprogrammen. Was machst du anders?**

**CAROLA SCHOCH:** Viele Konzepte setzen auf Disziplin – ich setze auf Strategie. Die meisten Menschen starten motiviert, aber ihr Alltag bleibt gleich: viel Stress, wenig Zeit. Deshalb sage ich: Gesundheit muss zum Leben passen. Es geht um Bewegung als Ausgleich, Ernährung, die Energie stabil hält, und Routinen, die realistisch umsetzbar sind.

**Warum scheitern so viele trotzdem immer wieder?**

**SCHOCH:** Weil Gesundheit oft zusätzlichen Druck macht. Die meisten sind ohnehin schon ausgelastet – wenn dann strikte Pläne dazukommen, reagiert der Körper mit Müdigkeit, Heißhunger und weniger Motivation. Kleine, kluge Anpassungen im Alltag funktionieren deutlich besser als radikale Programme.

**Welche Rolle spielt der Stoffwechsel dabei?**

**SCHOCH:** Eine zentrale. Unser Energielevel wird stark durch unseren Lebensstil beeinflusst. Wenn der Stoffwechsel stabil ist, sind wir klar im Kopf, leistungsfähig und ausgeglichener. Wenn nicht, entstehen genau die Probleme, die viele kennen – Energietiefs, Heißhunger und Konzentrationsprobleme.

**Muss Training immer intensiv sein?**

**SCHOCH:** Nein. Bewegung sollte regulieren, nicht zusätzlich stressen. Entscheidend ist nicht, wie hart man trainiert, sondern was der Körper gerade braucht.

**Was kann jede Frau sofort verbessern?**

**SCHOCH:** Den Alltag stabilisieren: auf regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung achten und regelmäßig bewegen. Diese kleinen Dinge machen den größten Unterschied.

**Ernährung ist oft die größte Hürde. Warum?**

**SCHOCH:** Weil sie praktikabel sein muss. Viele wissen, was gesund ist – aber es fehlt die Zeit. Deshalb sind einfache Lösungen wichtig, die im Alltag funktionieren. Genau deshalb finde ich Konzepte wie iSANO spannend: Sie helfen, die Nährstoffversorgung unkompliziert zu stabilisieren und Energie konstant zu halten.

**Welche Rolle spielen funktionelle Produkte?**

**SCHOCH:** Ich sehe sie als Unterstützung. Gerade in stressigen Phasen können sie helfen, den Körper besser zu versorgen. Wichtig ist aber immer die Basis: Bewegung, Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.

**Dein wichtigster Tipp?**

**SCHOCH:** Behandle deine Energie wie eine Ressource – und triff täglich Entscheidungen, die sie stärken.

JENNY MAGIN ■

## WISSENSWERTES ÜBER ISANO

### SMART FOOD

Wenig Zeit, aber hohe Ansprüche an gesunde Ernährung? Das Schweizer Konzept iSANO setzt auf einfache Lösungen: Kompakte Riegel liefern eine ausgewogene Kombination aus Eiweiß, gesunden Fetten, Kohlenhydraten sowie wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Mehrere Riegel über den Tag verteilt können helfen, Energie stabil zu halten und typische Leistungstiefs zu vermeiden – ganz ohne komplizierte Ernährungspläne.

**FAZIT:** Eine smarte, alltagstaugliche Unterstützung für mehr Balance, Energie und Wohlbefinden.

