

# #19: MARKUS GRIMM - WIE WIRKEN FALSCHER ERNÄHRUNG UND BEWEGUNGSMANGEL AUF DEN BLUTZUCKER? (TEIL 2/3)

## INFOS ZUR EPISODE:

Markus Grimm von HealthyBalance ist in dieser Folge wieder bei mir zu Gast. In der Folge Nr. 18 habe ich mit Markus über die 4 Hauptursachen von Diabetes mellitus Typ 2 sprechen können. Heute geht es um die zwei Hauptursachen die falsche Ernährung und den Bewegungsmangel. Hier werden wir uns detaillierter hierüber austauschen.

Silvia Hahn ist Dein zertifizierter ganzheitlicher DiabetesCoach und Dein HealthyBalance-Berater – online, telefonisch oder persönlich: [www.silvia-hahn.de](http://www.silvia-hahn.de)

---

## INFOS ZU MEINEM GAST:

**Markus Grimm** ist Heilpraktiker und Ernährungsberater. Markus leitet seit 2018 das Naturheilzentrum Alstertal in Hamburg. Schwerpunkte in seiner Praxis sind Darmerkrankungen, Hashimoto, Diabetes, die diabetische Retinopathie und die Makuladegeneration. Unter anderem ist Markus Grimm Mitentwickler des physiologischen Ernährungsprogramms von healthyBalance und Gesellschafter von NewLife Nutrition. In Ausbildungen, Vorträgen und Seminaren gibt Markus Grimm auch seine Erfahrungen und sein Wissen weiter.

**Website:** [www.naturheilzentrum-alstertal.de](http://www.naturheilzentrum-alstertal.de)

**Ernährungsprogramm:** [www.healthy-balance.info](http://www.healthy-balance.info)

Silvia Hahn ist Dein **zertifizierter ganzheitlicher DiabetesCoach** und **Dein HealthyBalance-Berater** – online, telefonisch oder persönlich: [www.silvia-hahn.de](http://www.silvia-hahn.de)

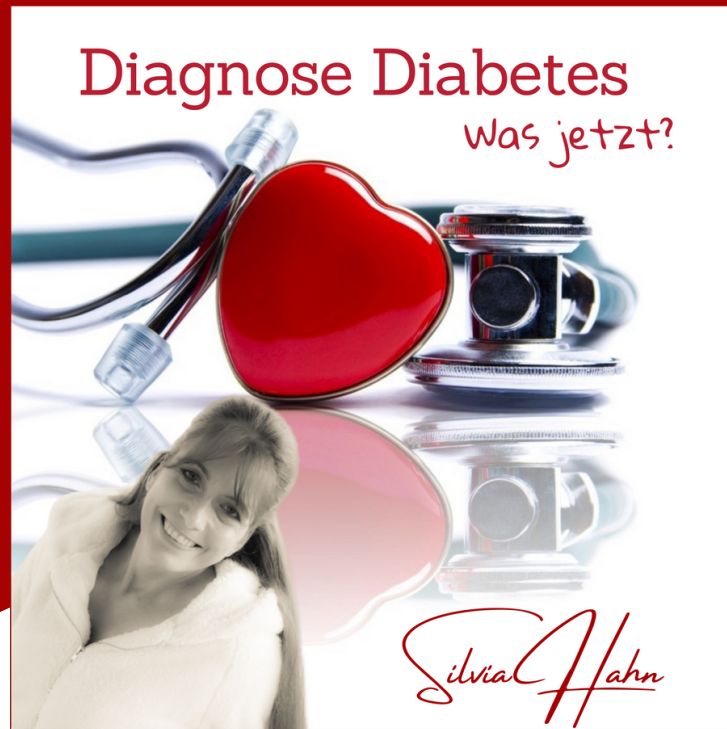
**Nahrungsergänzungen:** [www.newlife-nutrition.de](http://www.newlife-nutrition.de)

Bitte bei Bestellung die ID-Nr. 39884 eingeben, sodass die Bestellung ordnungsgemäß zugeordnet werden kann. Vielen Dank.

---

### Allgemeiner Hinweis/Haftungsausschluss:

Sämtliche übermittelten Informationen sind vom Podcast-Host eingehend geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben und Empfehlungen ohne Gewähr. Es wird hiermit ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anwendung sämtlicher gegebener Empfehlungen, Ernährungs- wie auch Trainingsprogramme wie auch alle weiteren Informationen auf eigene Gefahr erfolgen. Eine Haftung des Podcast-Hosts bzw. dessen Unternehmens sowie dessen Beauftragte für Sach-, Personen- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen – weder direkt noch indirekt. Es obliegt daher dem Hörer/der Hörerin eigenverantwortlich zu entscheiden, inwiefern er die Informationen der vorliegenden Informationen für sich nutzt. Die Durchführung und die entsprechende Verantwortung obliegen allein dem Hörer/der Hörerin.



## KONTAKT

---

**Telefon:** 0151 291 42 444

**Mail:** [diabetes@silvia-hahn.de](mailto:diabetes@silvia-hahn.de)

**Website:** [www.silvia-hahn.de](http://www.silvia-hahn.de)

**LinkedIn:** [www.linkedin.com/in/silvia-hahn-900085155/](http://www.linkedin.com/in/silvia-hahn-900085155/)

## WER STECKT HINTER DEM MIKRO?

---

**Silvia Hahn** ist Diabetes- & ErnährungsCoach, Personaltrainerin & medizinische Fitnesstrainerin, psychologische Beraterin & LifeCoach sowie Autorin. Silvia unterstützt und hilft Menschen zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, bei der Erreichung des Wunschgewichts, beim Fasten & Entgiften, einfach gesund Essen, zu mehr Bewegung, Verbesserung des Blutzuckers, bei der Lebensstilveränderung und zu mehr Gesundheit. Erfahrungen aus über 25 Jahren Athleten-, Beratungs- & Coachingtätigkeit bringt sie in ihre Arbeit und diesen Podcast mit ein. Insgesamt sechs Bücher sind von Silvia bereits erschienen.

Silvia freut sich darauf, viele **Informationen** weiterzugeben, tolle **Tipps** für Deine Gesundheit zu finden und **spannende Gäste** für den Podcast zu gewinnen.

Du hast Informationen oder Fragen zu Diabetes? Dann schreibe Silvia gerne eine Mail, Dir gefällt der Podcast "Diagnose Diabetes - was jetzt?" dann teile ihn bitte in Deinem Netzwerk, damit auch andere hiervon profitieren können.