

# #29: DANIELA KREHL: SIND SÜSSSTOFFE & CO. GUTE ALTERNATIVEN FÜR ZUCKER?

WIE GUT SIND BIRKENZUCKER, KOKOSBLÜTENZUCKER, ERYTHRIT, STEVIA UVM. WIRKLICH?

## INFOS ZUR EPISODE:

Frau Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern ist in dieser Episode mein Gast. Ich habe einen Artikel über Zuckeralternativen gelesen und habe hierzu Frau Krehl spontan eingeladen. Wir unterhalten uns über diese Zuckervarianten und ob diese auch wirklich gute Alternativen für unseren Haushaltszucker darstellen.

---

## INFOS ZU MEINEM GAST:

Frau **Daniela Krehl** ist Fachberaterin für Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Bayern.

Die Verbraucherzentrale Bayern ist eine unabhängige, überwiegend öffentlich finanzierte, gemeinnützige Organisation, berät Ratsuchende in Fragen des privaten Konsums und unterstützt bei der Durchsetzung ihrer berechtigten Interessen. Die Beratung reicht von Verbraucherrecht, Versicherungen, Finanzen und Altersvorsorge bis hin zu Energie und Ernährung.

**Website:** [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

**Kontaktformular:** [www.verbraucherzentrale-bayern.de/kontakt-by](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/kontakt-by)

**Instagram:** [www.instagram.com/verbraucherzentrale.bayern](http://www.instagram.com/verbraucherzentrale.bayern)

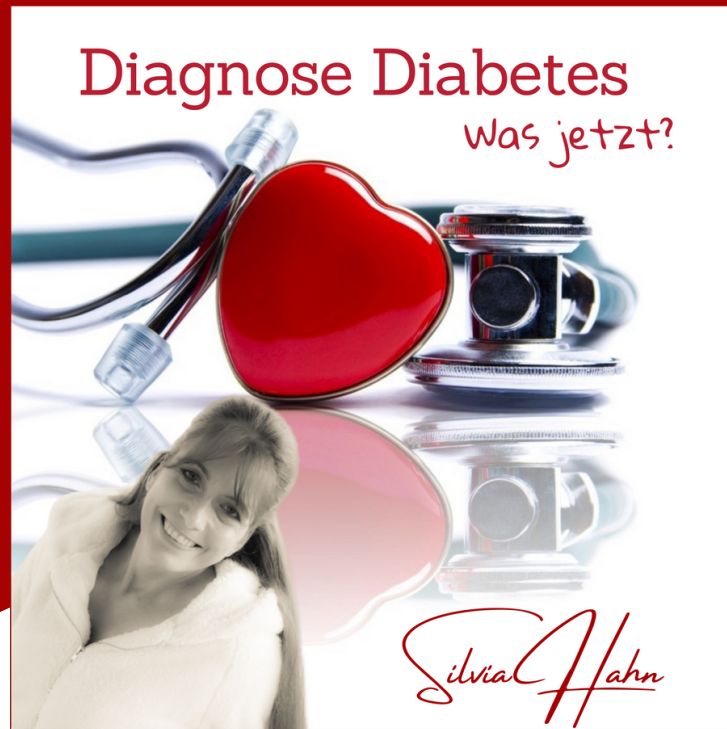
**YouTube:** <https://www.youtube.com/channel/UCgDuRgqzIrQ8tkyJVGQRx-A/featured>

**Twitter:** <https://twitter.com/vzbayern>

---

### 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.