

#39: PROF. DR. INGO FROBÖSE: SELBST HANDELN STATT ZU BEHANDELN

INFOS ZUR EPISODE:

In dieser Episode ist Herr **Prof. Dr. Ingo Froböse** mein Gast. Wir unterhalten uns über die Diabetes-Prävention. Geht Prävention überhaupt? Warum? Wie? Was kann ich tun? Spannende Informationen leicht erklärt und zum direkten Umsetzen.

„(Vorbeugend) SELBST HANDELN statt zu BEHANDELN bzw. behandelt zu werden.“

INFOS ZU MEINEM GAST:

Foto auf Podcast-Cover: Sebastian Bahr

Herr Prof. Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln, wo er das Institut für Bewegungstherapie leitet.

Darüber hinaus ist er Sachverständiger des Bundestages in »Fragen der Prävention« und auch Berater für die Gesundheitsvorsorge bei Krankenkassen sowie wissenschaftlicher Leiter des Forschungsinstituts für Training in der Prävention (FIT-Prävention).

Herr Prof. Dr. Froböse ist mehrfacher deutscher Vizemeister im Sprint und im Fernsehen als Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte sehr gefragt. Sein fundiertes Wissen hat er bereits in zahlreichen Bestsellern und in Beiträgen namhafter Zeitschriften veröffentlicht. Auch lohnt es sich in seinen YouTube-Kanal unter dem Namen „Formel Froböse“ regelmäßig reinzuhören.

Website: <https://www.ingo-froboese.de>

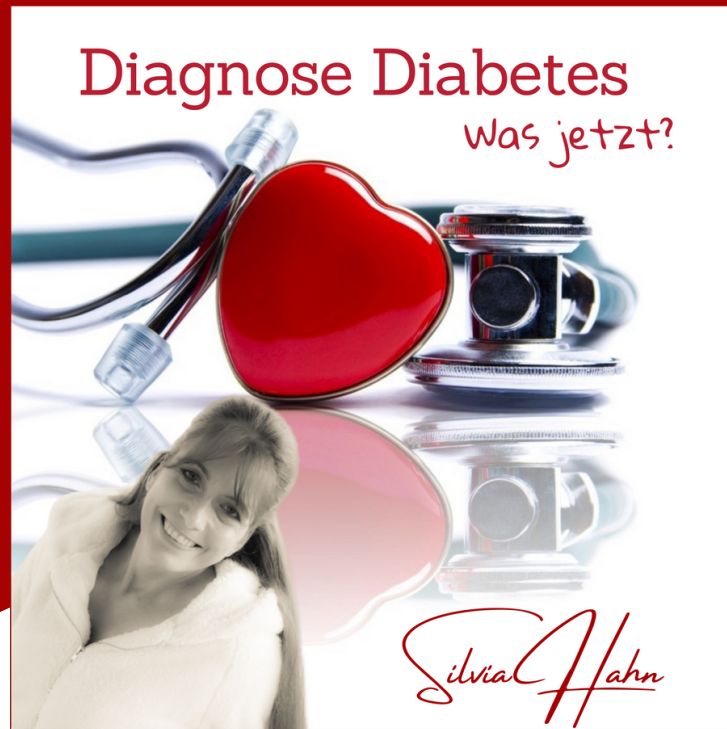
Deutsche Sporthochschule Köln: <https://www.dshs-koeln.de/visitenkarte/person/univ-prof-dr-ingo-froboese/>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCP5UPiFgveqJU4SjVLuALKg>

YouTube-Gespräch: Diabetes | Zu viel Zucker | Prof. Georg Predl & Prof. Ingo Froböse:
<https://youtu.be/6Jc4FasQnHM>

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

Website: www.silvia-hahn.de

LinkedIn: 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.