

# #43: PROF. DR. NICOLAI WORM: URSACHE FETTLER!

## INFOS ZUR EPISODE:

Herr Prof. Dr. Nicolai Worm ist in dieser Folge mein Gast und Gesprächspartner. Herr Dr. Worm hat bereits vor etwa 20 Jahren die LOGI-Methode für einen guten Blutzuckerspiegel vorgestellt.

Die Fettleber kann Diabetes verursachen. Wir klären gemeinsam auf: Woher kommt die Fettleber? Wer ist betroffen? Woran erkennt man eine Fettleber? Woher kommt der hohe Nüchtern-Blutzucker? Was ist eine Insulinresistenz? Was kann man tun? Was ist noch alles zu beachten? Die Episode ist vollgepackt mit megainteressanten Informationen und vielen Tipps zum direkten Umsetzen.

---

## INFOS ZU MEINEM GAST:

Herr **Prof. Dr. Nicolai Worm** ist Ernährungswissenschaftler und Ökotrophologe. Er studierte Ökotrophologie an der TU München und promovierte an der Universität Gießen.

Von 1979 bis 1985 war er am Institut für Sozialmedizin, Prävention und Rehabilitation in Tutzing am Starnberger See als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig und arbeitete dort schwerpunktmäßig an epidemiologischen Fragestellungen im Bereich „Nahrungsfett und Koronare Herzkrankheit“. Seit 1986 ist er selbständig als wissenschaftlicher Berater und Dozent. Unter anderem übernahm er Lehrtätigkeiten im Bereich Sporternährung, und zwar bei der Trainer Akademie, dem Deutschen Sportbund in Köln und an der Universität Innsbruck.

Von 2008 bis Mitte 2020 war er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken.

Herr Prof. Dr. Worm gibt Vortragsveranstaltungen und Seminare zu den unterschiedlichsten Ernährungsthemen und hat bereits viele Bücher veröffentlicht.

Link zur Website: <https://www.nicolai-worm.de/>

Bücher von Herrn Prof. Dr. Nicolai Worm: <https://www.nicolai-worm.de/#veroeffentlichungen>

Leberfasten: [www.leberfasten.com](http://www.leberfasten.com)

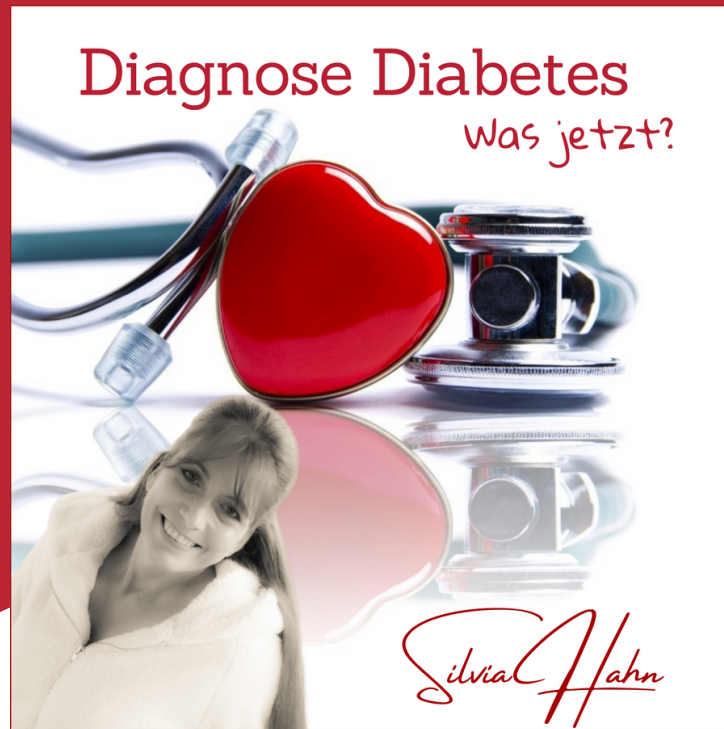
Link zur Deutsche Diabetes Gesellschaft: <https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/>

Link zu Ernährungsempfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft: [https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/suche?tx\\_solr%5Bq%5D=ern%C3%A4hrung](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/suche?tx_solr%5Bq%5D=ern%C3%A4hrung)

---

### 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.