

# #44: SPEZIALFOLGE: SILVIA HAHN ALS GAST BEI DEN ZUCKERJUNKIES

## INFOS ZUR EPISODE:

Ich durfte bei Sascha Schworm in seinem Podcast "Zuckerjunkies" zu Gast sein und mit ihm über Grundumsatz & typgerechte Ernährung sprechen.

Vielen Dank an Sascha, dass ich in seinem Podcast als Gesprächsgast mit meiner Expertise dabei sein durfte.

Hör' doch mal rein. Da ist bestimmt auch Interessantes für Dich dabei.

---

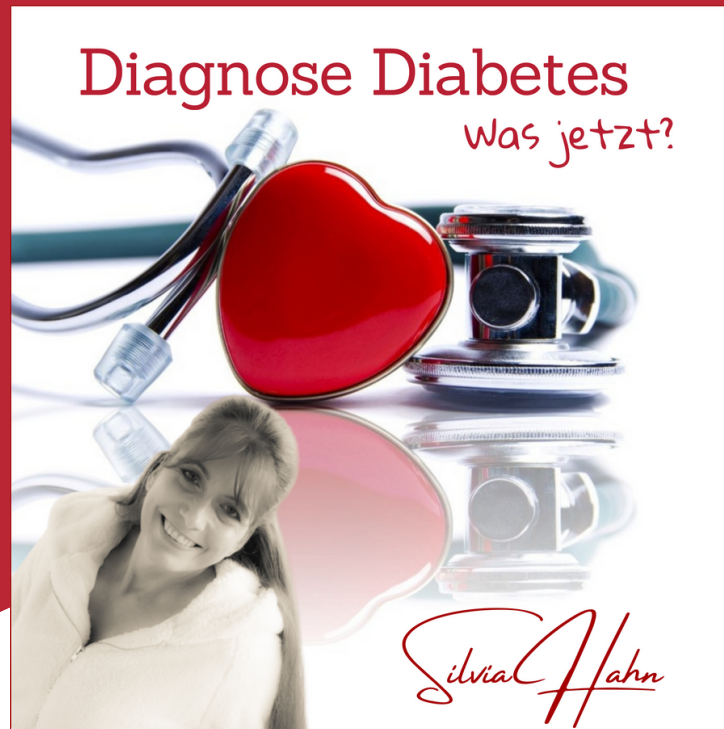


The image shows a podcast episode cover. At the top, a yellow banner contains the text "Silvia Hahn - Ernährungs-Coach und ehemalige Weltmeisterin" in purple. Below this is a photograph of a woman in a green sports bra showing her muscular abdomen, with a smaller inset photo of her in a blue shirt. Underneath the photo are five colored tags: "Coaching" (teal), "Interview" (teal), "Nahrungsmittel" (teal), "Podcast" (green), and "Wissen" (blue). The main title of the episode is "195 - Silvia Hahn - Grundumsatz? Niedrig und trotzdem kein Gewichtsverlust" in black text.

---

### 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.