



Anne Fleck  
**Energy!**

dtv Sachbuch  
432 Seiten

ISBN 978-3-423-43893-3  
EUR 19,99 € [D] EUR 19,99 € [A]  
ET 16. März 2021



© Asja Caspari Photography

Anne Fleck

## Energy!

### Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

*Frischer Schwung, neue Energie und ein gesünderes Leben*

Wie Hunger oder Durst ist Müdigkeit ein Mechanismus unseres Körpers, der uns am Leben hält und vor Überforderung bewahrt. Wenn der Schlaf jedoch keine Erholung mehr bringt, erfahren wir ein anderes Müdesein. Eines, das wir als krank machend empfinden und dessen Auslöser wir oft nicht identifizieren können. Dr. med. Anne Fleck hat die heimlichen Ursachen für andauernde Müdigkeit unter die Lupe genommen: Unentdeckte Infektionen, übersehene Stoffwechselstörungen, Nahrungsmittelintoleranzen, kranke Zellen oder Umwelttoxine können an unserer Leistungsfähigkeit zehren. Und sie erklärt, wie wir Organ- und Zellfunktion stärken, richtig entgiften, Stress reduzieren und die Kraft der Natur nutzen können, um neue Lebensfreude zu bekommen.

## Anne Fleck

Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, auch bekannt als »Doc Fleck«, ist eine international renommierte Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Sie gilt als Pionierin der Ganzheitsmedizin, die moderne Forschung und tradierte Heilverfahren zu einer innovativen Methode vereint. Die mehrfach ausgezeichnete Bestsellerautorin und gefragte Speakerin steht auch im Fernsehen, in Seminaren und in ihrem Podcast Menschen mit Rat und Tat zur Seite. Sie demonstriert mit ihrem Ansatz, wie man selbst schwere Krankheiten heilen kann und die Gesundheit erhält. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis. Ihre Kreativität und Liebe zum Zeichnen und Malen zeigen sich in den Illustrationen ihrer Bücher.

#### Pressekontakt

Diana Hasenpflug  
E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117  
Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München



## Buchspecial

Melden Sie sich zum Newsletter an und erhalten Sie in diesem Frühjahr wertvolle Tipps für mehr Energie im Alltag, leckere Rezepte und Übungen.

<https://www.dtv.de/special-anne-fleck-energy/c-2344>

## Weitere Bücher von Anne Fleck

- Das 5-Minuten-ENERGY!-Buch, dtv Ratgeber, Hardcover, ISBN 978-3-423-28309-0
- Energy!, dtv Sachbuch, Hardcover, ISBN 978-3-423-28277-2

## Pressestimmen

»Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth« liefert verständlich erklärtes Hintergrundwissen, um die Ursachen für fehlende Leistungsfähigkeit zu erkennen und ein Selbsthilfeprogramm, um sogleich für Abhilfe zu sorgen.«

04.06.2021, Carla Mühlens im Gespräch mit Anne Fleck, madame.de

»Schluss mit dem Durchhängen.«

Mai 2021, Oda Frantzen, Cosmopolitan

»Wer ist nach den endlosen Monaten des Lockdowns nicht müde und erschöpft? Die Autorin ist Ärztin und verspricht professionelle Hilfe.«

30.04.2021, Der Spiegel, Spiegel-Bestseller

»Medizinerin und Buchautorin: Dr. Anne Fleck weiß, wie man gesund lebt.«

19.03.2021, Nicole Schulze, bild.de

»Energiegeladen und gesund statt erschöpft und gestresst - Medizinerin und Ernährungsprofi Dr. Anne Fleck gibt alltagstaugliche Tipps für mehr Power.«

19.03.2021, Gong

»Anne Fleck ist eine außergewöhnliche Ärztin. Mit unerschöpflichem Wissen, großer Erfahrung und einem feinen Gespür setzt sie sich unermüdlich für die Gesundheit ihrer Patienten und der Gesellschaft ein.«

Guido Maria Kretschmer

»Sie ist Deutschlands bekannteste Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Hier räumt sie auf mit verbreiteten Mythen und erklärt, worauf wir alle wirklich achten sollten.«

07/2021, Für Sie

---

### Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG

Tumblingerstraße 21

80337 München



*»Der kurzweilige Ratgeber enthält viele Selbsttests, ausgeklügelte Rezepte und hilfreiche Checklisten für den Besuch beim Arzt.«*

Nr. 5/2021, KOSMETIK international

*»Die Autorin spricht den Leser direkt an und versteht es, Interesse zu wecken und zu motivieren, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.«*

14.04.2021, Heike Rau, leselupe.de

*»Es ist nicht immer Burn-out: Die Medizinerin Anne Fleck geht Ursachen von Erschöpfungssymptomen auf den Grund.«*

25.03.2021, Irmtraud Gutschke, Neues Deutschland

*»Ein wertvoller Gesundheitsratgeber, der gerade in Corona Zeiten wie gerufen kommt, um wieder an unsere Kräfte anzuknüpfen und Lebensfreude leben zu können.«*

24.03.2021, barrio-app.com

*»Energieräubern im Körper auf der Spur.«*

20.03.2021, Georg Larcher, meinbezirk.at

*»Sie zeigt Wege zu einem gesünderen Leben und neuer Energie, unter anderem mit ihrem ENERGY!-Selbsthilfe-Programm.«*

31.03.2021, Woche Leibnitz

---

#### **Pressekontakt**

Diana Hasenpflug

E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München