

Dr. med. Anne Fleck
HEALTHY!
Gesund und fit ein Leben lang – Entdecken Sie die unterschätzten Helden der Gesundheit!

Originalausgabe
416 Seiten

ISBN: 978-3-423-28552-0
EUR 26,00 [DE]
EUR 26,80 [AT]
ET 19. November 2026
Format : 13,8 x 21,5 cm
Illustrator*in: Katharina Fleck

Dr. med. Anne Fleck

HEALTHY!

Gesund und fit ein Leben lang – Entdecken Sie die unterschätzten Helden der Gesundheit!

Der Kompass Ihrer Gesundheit

Warum reagiert unser Körper, wie er reagiert? An welchen Punkten entscheidet sich unsere Gesundheit wirklich? Und wann sollten wir hellhörig werden – selbst wenn wir uns eigentlich gut fühlen?

Dr. med. Anne Fleck (»Doc Fleck«) geht mit uns auf eine spannende Reise in unser Inneres – zu den Fundamenten unserer Gesundheit. Systematisch nimmt sie den menschlichen Körper unter die Lupe: von den Mitochondrien als Kraftwerke unserer Zellen über die Wunder der Darmgesundheit, die Kommunikation der Organe, die Macht der Hormone, das Bindegewebe und die Lymphe bis hin zur Blut-Hirnschranke, Schleimhautbarriere oder der Leber als stille, aber entscheidende Knotenpunkte.

Vieles, was im Alltag harmlos erscheint, kann sich als dauerhafter Störfaktor entpuppen. Anne Fleck zeigt anschaulich, wie Gesundheit wirklich funktioniert, wie Frühwarnzeichen richtig gedeutet, Mythen entzaubert und an welchen Stellen Selbstheilungsprozesse unterstützt werden können. Egal ob Stoffwechseloptimierung, gesundes Gewicht, Blutzuckerbalance, starke Immunabwehr, optimale Verdauung, Schmerzfreiheit oder mehr Energie: Sie erklärt leicht verständlich, wie alles im Körper miteinander verwoben ist und macht komplexe Zusammenhänge nachvollziehbar. Fundiert und auf dem neusten Stand der Forschung geht sie den Geheimnissen unseres Körpers auf den Grund.

Für alle, die ihren Körper endlich verstehen und mit ihm im Einklang leben wollen.

HEALTHY! ist das Buch, das moderne Medizin und Prävention greifbar und alltagstauglich macht. Beschwerdefreies Altern muss kein Zufall sein, sondern eine Entscheidung, die Sie mit einfachen Schritten angehen können.

»Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die den Wunsch haben, gesund zu bleiben oder zu werden und möglichst bis ins hohe Alter körperlich und geistig topfit und voller Energie zu sein. Denn Gesundheit ist oft einfacher als man denkt – mit kleinen, wirksamen Hebeln, ohne Stress, Verbote und Perfektion.« Dr. med. Anne Fleck

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Auch mit:

- **Selbsttests** zur persönlichen Orientierung
- **Praxis-Check-Ups**, mit denen Sie Ihre Gesundheit in der ärztlichen Praxis Ihres Vertrauens weiterverfolgen und festigen können
- **Praxisfällen**, die verdeutlichen, welche »Werkzeuge« einfach im Gebrauch, aber durchschlagend in der Wirkung sein können
- **HEALTHY!-Tipps** zur Stärkung der Gesundheit, mit der aktuellen Forschung zu Ernährung und Nahrungsergänzung
- **Vierfarbigen Abbildungen** von Katharina Fleck



COPY

© Asja Caspari

Autor*in

Dr. med. Anne Fleck

Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, auch bekannt als »Doc Fleck«, ist eine international renommierte Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Sie ist eine 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 Krankheiten überwinden kann und die Gesundheit erhält. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis. Weiterführende Informationen unter **www.docfleck.de.**

Illustrator*in

Katharina Fleck

Katharina Fleck, Dipl.-Ing. für Architektur, arbeitete nach ihrem Studium in München, in Amsterdam, London und Berlin. Ihre Werke finden auch in den Bereichen Illustration und Desing international Anerkennung. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin. Mehr unter: @mynameisfleck.

Veranstaltungen und Medientermine

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Anne Fleck präsentiert ›Healthy! Gesund und fit ein Leben lang‹

Moderation: Anouk Schollähn

Montag, 23.11.2026, 19:30 Uhr
Hamburger Kammerspiele
Hartungstraße 9
20146 Hamburg

Zur Veranstaltung

Anne Fleck präsentiert ›Healthy! Gesund und fit ein Leben lang‹

Moderation: Sarah Eden

Donnerstag, 28.01.2027, 20:00 Uhr
Lünebuch
Grapengießerstr. 4
21335 Lüneburg

Anne Fleck präsentiert ›Healthy! Gesund und fit ein Leben lang‹

Donnerstag, 03.06.2027, 19:30 Uhr
Bartholomäuskirche
Kirchweg 10
33647 Bielefeld

Anne Fleck präsentiert ›Healthy! Gesund und fit ein Leben lang‹

Donnerstag, 11.03.2027, 20:00 Uhr
Theater Laboratorium
Kleine Straße 8
26121 Oldenburg

Anne Fleck präsentiert ›Healthy! Gesund und fit ein Leben lang‹

Donnerstag, 22.04.2027, 19:30 Uhr
Buchhandlung Peterknecht
Anger 51
99084 Erfurt

Zu den Tickets

Anne Fleck präsentiert ›Healthy! Gesund und fit ein Leben lang‹

Freitag, 09.04.2027, 19:00 Uhr
Forum Melle Mühlenstraße
Mühlenstraße 39a
49324 Melle

Autor*in Dr. med. Anne Fleck bei dtv

- HEALTHY!, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28552-0
- HEALTHY! Step by Step, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28598-8
- ENERGY! in 5 Minuten, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28309-0
- Energy!, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35192-8

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München