



Dr. med. Anne Fleck

HEALTHY!

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

Originalausgabe Ebook
352 Seiten

ISBN: 978-3-423-45021-8

EUR 22,99 [DE]

ET 19. November 2026

Illustrator*in: Katharina Fleck

Dr. med. Anne Fleck

HEALTHY!

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

Doc Fleck is back! Für eine gesündere Zukunft. Für alle.

In **HEALTHY!** wird der menschliche Körper zum begehbaren Haus mit faszinierenden Räumen: Von den **Mitochondrien** als Stars unserer Zellen über die Wunder der **Darmgesundheit** bis hin zur **Leber** als biochemischem Superhelden: **Anne Fleck** nimmt den Körper systematisch unter die Lupe und zeigt, wo **Gesundheit entsteht**, wie Frühwarnzeichen richtig gedeutet, Mythen entzaubert und die Selbstheilungskräfte gezielt aktiviert werden können. **Stoffwechsoptimierung, Blutzuckerbalance, starke Immunabwehr**: Alles hängt miteinander zusammen. **Mit Fallbeispielen aus ihrer Praxis, Selbsttests und Checklisten macht Anne Fleck aus Präventivmedizin ein echtes Erlebnis. So wird dieses Buch zum unterhaltsamen Begleiter für ein gesundes Leben.**

HEALTHY! – beschreibt Ihren Weg zur individuellen Gesundheit:

- Heilung und das Potenzial der Selbstheilungskraft
- Energie und Vitalität bis ins hohe Alter
- Aktivität – geistig und körperlich
- Leben – Ja zum Leben und seinem Sinn
- Tiefe – im Umgang mit sich und anderen
- Harmonie – von Körper und Seele, von Mensch und Umwelt
- **You!** Steht für Individualität und die Einzigartigkeit unserer Gesundheit

Mit neuem Wissen aus der Forschung: Volkskrankheiten wie Fettleber, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Krebs clever vorbeugen.



© 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 an der TU München, mit wichtigen beruflichen Stationen in Amsterdam und auf Teneriffa, viele Jahre in London (u. a. für Foster + Partners) und Berlin. Ihre Werke (zuletzt die Installation »The invisible Mountain« im italienischen Pavillon bei der 17. Biennale der Architektur in Venedig, www.theinvisiblemountain.com) finden national und international Anerkennung. Die Themen nachhaltiges Wohnen und Bauen sowie Gesundheit von Mensch und Erde liegen ihr – auch bei ihrer Arbeit als Illustratorin und Designerin – besonders am Herzen. Katharina Fleck lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Veranstaltungen und Medientermine

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](#)

Autor*in Dr. med. Anne Fleck bei dtv

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