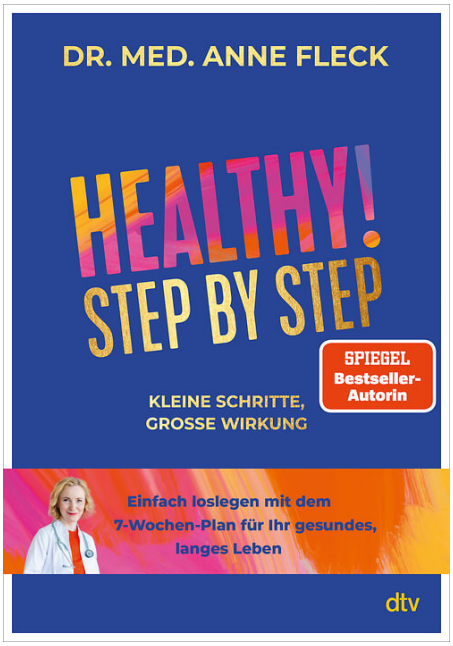


Dr. med. Anne Fleck
HEALTHY! Step by Step
Kleine Schritte, große Wirkung – Einfach loslegen mit dem 7-Wochen-Plan für Ihr gesundes, langes Leben

Originalausgabe
176 Seiten

ISBN: 978-3-423-28598-8
EUR 22,00 [DE]
EUR 22,70 [AT]
ET 13. Mai 2027
Format : 14,3 x 22,0 cm
Illustrator*in: Katharina Fleck

Dr. med. Anne Fleck

HEALTHY! Step by Step

Kleine Schritte, große Wirkung – Einfach loslegen mit dem 7-Wochen-Plan für Ihr gesundes, langes Leben

Healthy! leicht gemacht – in kleinen Schritten zu mehr Gesundheit

Einfach und zufrieden gesund leben? Für viele Menschen ist das eine schwer lösbare Mammutaufgabe. Wo soll man überhaupt anfangen? Mehr Bewegung? Gesünder essen? Jede Nacht in den idealen Schlaf finden?

»Für Viele ist Medizin ein Reparaturbetrieb, der erst dann loslegt, wenn Symptome auftreten – für mich ist moderne Medizin die Kunst, gar nicht erst krank zu werden! Wir alle können gesünder, fitter, länger leben und das Risiko für gefürchtete Krankheiten kleinschnitzen. Wir sind den Genen nicht ausgeliefert. Deshalb: Beginnen wir mit diesem Buch unsere persönliche HEALTHY!-Reise.« Dr. med. Anne Fleck

Dr. med. Anne Fleck begleitet Sie in diesem Buch auf Ihrer persönlichen **Gesundheitsreise**. **Mit praktischen Tipps, originellen Ratschlägen, leckeren Rezepten und vielen Wissens-Happen** kommen Sie der Gesundheit schon mit kleinen Veränderungen endlich näher. Ob die Schulter zwickt, die Verdauung stottert, die Haut juckt oder nachts die Blase drückt – dieses Buch hilft Ihnen dabei, **lästige Beschwerden endlich loszuwerden** und vor allem: sie noch länger fernzuhalten. Legen Sie einfach los. Denn: Kleine Schritte haben eine große Wirkung!

- **Stärken Sie unterschätzte Helden Ihres Körpers und werden Sie mit alltagstauglichen Tipps gesünder**
- **Fundiert, warmherzig und voller praktischer Impulse – in hochwertiger Ausstattung und vierfarbig illustriert**



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

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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