dtv



Dr. med. Anne Fleck
ENERGY! in 5 Minuten
Gesünder Tag für Tag mit der Doc-Fleck-Methode – Ein Mitmachbuch, das Ihr Leben verändert

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-28309-0
EUR 22,00 [DE]
EUR 22,70 [AT]
ET 17. November 2021
Format : 15,0 x 21,5 cm
Illustrator*in: Katharina Fleck

Dr. med. Anne Fleck

ENERGY! in 5 Minuten

Gesünder Tag für Tag mit der Doc-Fleck-Methode – Ein Mitmachbuch, das Ihr Leben verändert

Energy to go: Mehr Energie, weniger Erschöpfung – mit nur 5 Minuten täglich

Der einzigartige Gesundheitscoach von Kopf bis Fuß für alle, die wenig Zeit haben: Sie würden gern endlich etwas für sich und Ihre **individuelle Gesundheit** tun und suchen schnelle, **alltagstaugliche Tipps**? Dr. Anne Fleck hat die besten Ideen, nützlichsten Ratschläge und einfachsten Übungen ihrer bekannten Doc-Fleck-Methode zusammengestellt. Jeden Tag lädt sie Sie ein, einen bewährten ENERGY!-Praxistipp für sich zu entdecken. Sie brauchen keinerlei Vorwissen – **nur fünf Minuten Zeit,** etwas Neugier und Freude am Ausprobieren. Schnell werden Sie sich nicht nur gesünder, sondern auch energiegeladener fühlen. Helfen Sie etwa Ihrer Leber bei der Entgiftung, finden Sie mit dem optimalen Sleep-Food in erholsamen Schlaf, bringen Sie Ihren Darm mit einer Bauchmassage in Schwung, stärken Sie Ihr Immunsystem – **und kommen Sie entspannt und spielerisch in Aktion.**

Ideal für Menschen, die ohne großen Zeitaufwand gesünder leben möchten:

- **Ganzheitlicher Ansatz:** Ernährung, Darmgesundheit, Bewegung, Schlaf und Stressreduktion in einem Buch vereint
- **Sofort umsetzbar:** 48 praxiserprobte 5-Minuten-Tipps für den Alltag
- **Interaktives Mitmachbuch:** Selbsttests, Rezepte und motivierende Affirmationen
- **Wissenschaftlich fundiert:** Schulmedizin und Naturheilkunde auf Augenhöhe erklärt

Dieses bunt gestaltete Gesundheitsbuch macht Spaß und schenkt Ihnen ohne großen Aufwand **Energie und Lebenskraft.**

Einfach aufschlagen und loslegen!



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

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

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

Zu den Tickets

Pressestimmen

»Unsere Expertin verrät Ihnen, wie Sie mit einem cleveren Lebensstil neuen Schwung für den Alltag bekommen.«

Die Neue Frau, 17. November 2021

»Oft müde und kraflos? Schluss damit!«

7 Tage, 20. November 2021

»Anne Fleck will vor allem eine Botschaft unter die Leute bringen: Wir alle können ganz viel selbst für unsere Gesundheit tun! Am besten vorbeugend.«

MDR, 21. November 2021

»Etwas für die Gesundheit zu tun, fällt mit dem Mitmachbuch nicht schwer.«

leselupe.de, *Heike Rau*, 24. November 2021

»In der Fünf-Minuten-Variante gibt es Gesundheitstipps für alle, die wenig Zeit haben. Die Autorin hat dafür nützliche Ratschläge und einfache Übungen ihrer Doc-Fleck-Methode zusammengestellt. Die Illustrationen stammen von ihrer Schwester Katharina Fleck.«

Börsenblatt, 25. November 2021

»In der Fünf-Minuten-Variante gibt es Gesundheitstipps für alle, die wenig Zeit haben. Die Autorin hat dafür nützliche Ratschläge und einfache Übungen ihrer Doc-Fleck-Methode zusammengestellt.«

Börsenblatt, 25. November 2021

»Irgendwie schleppt man sich viel zu oft müde durch den Tag und ist ständig erschöpft. Dr. Anne Fleck will mit ihrem Buch dagegen halten und gibt Tipps für einen wacheren Alltag. (...) Das Buch ist eine Art Kurz-Coaching aus den Erkenntnissen des ersten Buchs.«

Kölner Stadt-Anzeiger, *Tanja Wessendorf*, 29. November 2021

»Kleine Alltagstricks, die in jeden Zeitplan passen.«

Meins, 8. Dezember 2021

»Die Ärztin Dr. Anne Fleck hat die besten Ideen, Ratschläge und Übungen ihrer Doc-Fleck-Methode in einem Buch zusammengestellt.«

Trainer, 1. Januar 2022

»Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, kennt einfache Tipps, die sofort für mehr Energie im Alltag sorgen.«

My Healthy Life, 1. Januar 2022

»Jeden Tag lädt sie ein, einen bewährten Praxistipp zu entdecken, um sich gesünder und energiegeladener zu fühlen.«

die aktuelle, 29. Januar 2022

»Frischer Schwung, neue Energie und ein gesünderes Leben - vielleicht genau die richtige Literatur für den Jahresbeginn.«

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Angehörige pflegen, *Christiane Meurer*, 1. Februar 2022

»Eine Fundgrube an innovativen Rezepten, Selbsttests und motivierenden Affirmationen.«

WochenSpiegel, *Verena Schiffner*, 1. März 2022

»Nun hat sie mit ›ENERGY! in 5 Minuten‹ ein Mitmachbuch veröffentlicht, mit dessen vielen Tipps man durch kleine Veränderungen im eigenen Alltag viel gesünder leben kann.«

lebensart

»Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen oder schnell einen unkomplizierten Tipp für den Alltag brauchen, dann sind Sie mit diesem Buch gut unterwegs.«

Zeitlos

»Wenig Einsatz, große Wirkung! Mit nur fünf Minuten Aufwand täglich zu einem gesünderen Leben. Geht nicht? Doch, sagt Ernährungs- und Präventivmedizinerin Dr. Anne Fleck.«

bild.de, 17. November 2021

»Die Expertin für Turbotipps für Ihr Wohlbefinden!«

bild.de, 17. November 2021

»Diese Fundgrube an medizinischen Fakten, gesunden Rezepten und Selbsttests richtet sich an alle, die gesünder und bewusster Leben wollen.«

Hamburger Abendblatt, *Vanessa Seifert*, 17. November 2021

»Dr. Anne Fleck ist die derzeit wohl bekannteste und beliebteste Ärztin der Republik.«

Hamburger Abendblatt, *Vanessa Seifert*, 17. November 2021

»Anne Fleck ist dafür bekannt, Menschen mit Kleinigkeiten auf die Sprünge zu helfen und an sich selbst zu arbeiten.«

MDR, *Kim Fisher*, 19. November 2021

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Mit ihrem neuen Buch will Dr. Anne Fleck all jene ins Boot holen, die ihre Gesundheit erhalten oder verbessern möchten und endlich aktiv werden wollen.«

GONG, *Dago Weychardt*, 19. November 2021

»Liebevoll gestaltet, lebendig geschrieben, mit vielen erprobten Tipps.«

GONG, *Dago Weychardt*, 19. November 2021

»Der Aufwand ist gering, der Effekt gewaltig: Dr. Anne Fleck erklärt, wie kleine Änderungen und positive Ich-Sätze uns mehr Kraft schenken.«

Bild + Funk, *Dago Weychardt*, 23. November 2021

»Liebevoll gestaltet, lebendig geschrieben, mit vielen erprobten Tipps.«

Hörzu, 10. Dezember 2021

»Das neue Mitmachbuch von Anne Fleck wirkt wie eine Motivationsspritze: Die zahlreichen Tipps sorgen dafür, dass man sofort loslegen will, das eigene Leben gesünder zu gestalten.«

Brigitte Leben, 1. Januar 2022

»Die Goldene SPECTRA ... geht an Anne Fleck.«

Bunte, 13. Januar 2022

»Im Winter kann es sein, dass man sich öfter mal schlapp fühlt. Wem das so geht, für den hat Fernseh-Doc Anne Fleck wertvolle Tipps.«

BR Fernsehen, 14. Januar 2022

»Sie brauchen keinerlei Vorwissen - nur fünf Minuten Zeit, etwas Neugier und Freude am Ausprobieren.«

EXPRESS/Köln, 16. Januar 2022

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»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.«

Maria, *Guido Maria Kretschmer*, 10. Februar 2022

»Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, kennt einfach Tipps, die sofort für mehr Energie im Alltag sorgen.«

My Healthy Life

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