

Felix M. Berndt
Doc Felix – Feel good
Gesund, entspannt und glücklich – ich zeig dir, wie es geht

Originalausgabe Ebook
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-44225-1
EUR 14,99 [DE]
ET 18. Mai 2023

Felix M. Berndt

Doc Felix – Feel good

Gesund, entspannt und glücklich – ich zeig dir, wie es geht

Gesund werden und gesund bleiben: Gesundheit, die sich sofort gut anfühlt – vom Arzt und Social-Media-Star Doc Felix

Gesund, entspannt und glücklich leben – und zwar ab heute. Doc Felix zeigt dir in diesem Gesundheitsratgeber, wie dein Körper wirklich funktioniert und was ihm guttut: ohne Verbote, ohne Dogmen, ohne Verzicht.

Doc Felix behandelt seine Patientinnen und Patienten, bevor sie krank werden – auf YouTube, Instagram, TikTok und in seinem erfolgreichen Podcast DocTalk. Hier holen sich seine Fans Ernährungstipps, lernen, wie sie Rückenschmerzen vorbeugen können, was es mit Migräne oder Ohrenschmalz auf sich hat und vor allem: dass Ärztinnen und Ärzte eigentlich immer zu spät kommen. Nämlich dann, wenn wir längst krank sind. Wir müssen uns also vorher um Gesundheit und Fitness kümmern. Aber ist das nicht aufwendig? Ständig Sport machen und Grünzeug essen? Nein, nicht mit Doc Felix. Er zeigt, wie Gesundheit geht, und das ohne den täglichen Kampf – denn gesund leben heißt glücklich leben.

- **Wissen, das sitzt:** Stress, Schlaf, Ernährung, Immunsystem und Glück – fundiert und locker erklärt
- **Sprechstunde mit Doc Felix:** ehrliche Antworten auf die Fragen, die dich wirklich beschäftigen
- **Der Feel-good-Guide:** zwölf Punkte für ein besseres Leben, sofort umsetzbar

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Johannes Krahforst

Autor*in

Felix M. Berndt

Felix M. Berndt, geboren 1992 in Hagen, begann nach seinem Medizinstudium in Heidelberg und Düsseldorf, als Doc Felix über Gesundheit, Ernährung und Sport zu bloggen – und das mit riesigem Erfolg. Auf seinen Social-Media-Kanälen erreicht der Arzt inzwischen über eine Million begeisterte Fans. Seine millionenfach geklickten Videos sind unterhaltsam und informativ zugleich, und das Versprechen wird eingelöst: Mit Doc Felix macht Gesundheit Spaß!

Pressestimmen

»Doc Felix – WOW. Selten habe ich ein Buch – von einem Arzt geschrieben – gelesen, welches amüsant und gleichzeitig wissenschaftlich ist. Unbedingt Lesen!!!«

Die Storyfactory, *Ullrich Höltkemeier*, 31. Mai 2023

»Flott und pfiffig erklären die beiden, wie Gesundheit geht.«

Die PTA in der Apotheke, 1. Juli 2023

»So werden und bleiben Sie gesund.«

Eat Smarter!, 1. September 2023

»Der Arzt Felix Berndt, auch bekannt als Doc Felix auf TikTok, verrät, was dem Körper und der Psyche guttut.«

Die Welt, 16. Mai 2023

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Felix M. Berndt bei dtv

- Doc Felix – Feel good, Paperback, ISBN: 978-3-423-26360-3

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München