



Felix M. Berndt

## Doc Felix – Feel good

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

*Gesund werden und gesund bleiben*

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.

Felix M. Berndt

**Doc Felix – Feel good**

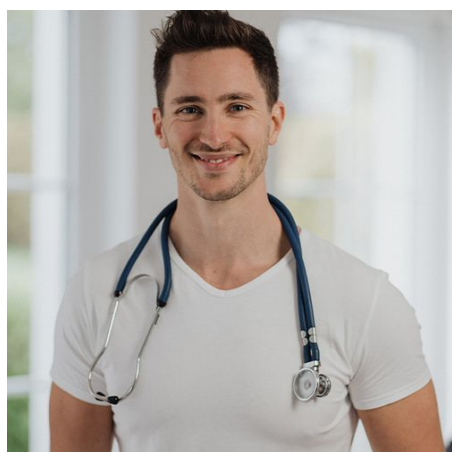
Originalausgabe Ebook  
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-44225-1

EUR 14,99 [DE]

ET 18. Mai 2023, 1. Auflage

Sprache: Deutsch



© 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!

## Weitere Bücher von Felix M. Berndt

- Doc Felix – Feel good, E-Book 44225, ISBN: 978-3-423-44225-1
- Doc Felix – Feel good, Paperback 26360, ISBN: 978-3-423-26360-3

## Pressestimmen

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

31. Mai 2023 , Ullrich Höltkemeier , Die Storyfactory

---

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

1. Juli 2023 , Die PTA in der Apotheke

---

» So werden und bleiben Sie gesund. «

1. September 2023 , Eat Smarter!

---

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

16. Mai 2023 , Die Welt

---