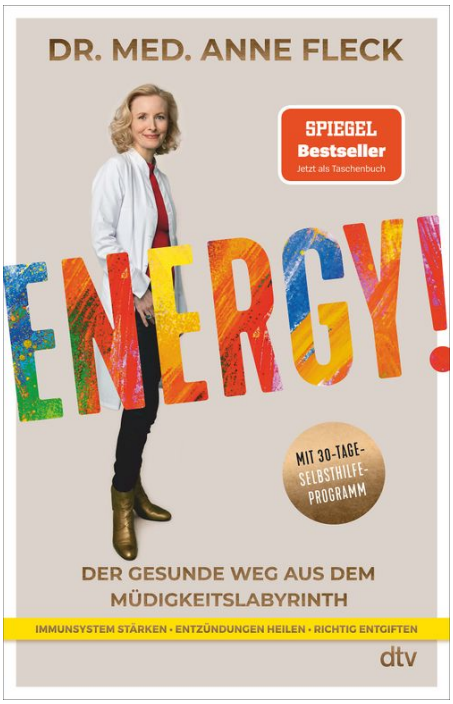

Dr. med. Anne Fleck
Energy!
Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth – Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

Originalausgabe
432 Seiten

ISBN: 978-3-423-35192-8
EUR 15,00 [DE]
EUR 15,50 [AT]
ET 12. Januar 2023
Format : 13,5 x 21,0 cm

Dr. med. Anne Fleck

Energy!

Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth – Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

Gesund und energiegeladen mit dem ENERGY!-Programm

Sie sind erschöpft und müde? Sie leiden unter einem seltsamen Strauß an Symptomen und haben das Gefühl, ein Leben auf Sparflamme zu führen? Angeblich fehlt Ihnen nichts, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt? Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, geht der Sache auf den Grund und erklärt, welche verborgenen Ursachen hinter ständiger Müdigkeit, Infektanfälligkeit und bisher unerklärlichen Beschwerden stecken können. So zehren etwa unentdeckte Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Umwelttoxine oder eine kranke Verdauung an unserer Leistungsfähigkeit.
Mit dem innovativen ENERGY!-Programm zeigt Anne Fleck den Ausweg aus dem Labyrinth: Indem wir die Kraft der richtigen Ernährung nutzen, den zu uns passenden Rhythmus finden, Nährstoffmängel ausgleichen und unser Immunsystem stärken, finden wir zu einem gesünderen Leben und neuer Energie.

- Mit vielen Selbsttests, ausgeklügelten ENERGY!-Rezepten und hilfreichen Checklisten für den Arztbesuch
- Durchgehend vierfarbig gestaltet und von der Autorin selbst illustriert

© 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 Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Sie gilt als 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 heilen kann und die Gesundheit erhält. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis. Weiterführende Informationen unter www.dr-anne-fleck.com.

Pressestimmen

»Energieräubern im Körper auf der Spur.«

meinbezirk.at, *Georg Larcher*, 20. März 2021

»Ein wertvoller Gesundheitsratgeber, der gerade in Corona Zeiten wie gerufen kommt, um wieder an unsere Kräfte anzuknüpfen und Lebensfreude leben zu können.«

barrio-app.com, 24. März 2021

»Es ist nicht immer Burn-out: Die Medizinerin Anne Fleck geht Ursachen von Erschöpfungssymptomen auf den Grund.«

nd.DerTag, *Irmtraud Gutschke*, 25. März 2021

»Sie zeigt Wege zu einem gesünderen Leben und neuer Energie, unter anderem mit ihrem ENERGY!-Selbsthilfe-Programm.«

Woche Leibnitz, 31. März 2021

»Die Autorin spricht den Leser direkt an und versteht es, Interesse zu wecken und zu motivieren, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.«

leselupe.de, *Heike Rau*, 14. April 2021

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Bye, bye, Müdigkeit!«

lebensart, 1. Juli 2021

»›Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeiktslabyrinth‹ ist ein fantastisches Buch, welches Ihnen wirklich weiterhilft und Ihnen Wege aufzeigt der Müdigkeitsfalle zu entkommen.«

buecherplaza.de, 10. Juli 2021

»Ein wunderbares Buch, das erklärend und nicht belehrend ist und das seinen Lesern als Tippgeber und Erklärungsfibel ein nützliches Nachschlagewerk darstellt – und das einfach und klar beschrieben.«

buchundton.de, *Ingo Möller*, 29. August 2021

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

Die Neue Frau, 17. November 2021

»Der kurzweilige Ratgeber enthält viele Selbsttests, ausgeklüngelte Rezepte und hilfreiche Checklisten für den Besuch beim Arzt.«

KOSMETIK international, 10. Februar 2022

»Anne Fleck erklärt, wie wir Körper und Geist wieder auf Vordermann bringen, Organ- und Zellfunktion stärken, richtig entgiften, Stress reduzieren und die Kraft der Natur nutzen können (...).«

Topmagazin (Saarland)

»Dieses Buch ist gut, weil ... in diesen außergewöhnlichen Zeiten dieses Buch helfen kann, einen positiven Lebensrhythmus zu finden.«

Buchmedia Magazin, *Franz Vanicek*

»Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck weiß, wie wir die innere Uhr richtig deuten und für uns nutzen können.«

Meine Pause

---

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Energiegeladen und gesund statt erschöpft und gestresst - Medizinerin und Ernährungsprofi Dr. Anne Fleck gibt alltagstaugliche Tipps für mehr Power.«

Gong, 19. März 2021

»Medizinerin und Buchautorin: Dr. Anne Fleck weiß, wie man gesund lebt.«

bild.de, *Nicole Schulze*, 19. März 2021

»Wer ist nach den endlosen Monaten des Lockdowns nicht müde und erschöpft? Die Autorin ist Ärztin und verspricht professionelle Hilfe.«

Der Spiegel, Bestseller, 30. April 2021

»›Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth‹ liefert verständlich erklärtes Hintergrundwissen, um die Ursachen für fehlende Leistungsfähigkeit zu erkennen und ein Selbsthilfeprogramm, um sogleich für Abhilfe zu sorgen.«

madame.de, 4. Juni 2021

»Als Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin erklärt sie in ›Energy!‹ wie man der Erschöpfungsschleife entgehen kann.«

Bunte Reisen, 1. Mai 2022

»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.«

*Podcast F*luxx*, *Guido Maria Kretschmer*

»Schluss mit dem Durchhängen.«

Cosmopolitan, *Oda Frantzen*

»Sie ist Deutschlands bekannteste Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Hier räumt sie auf mit verbreiteten Mythen und erklärt, worauf wir alle wirklich achten sollten.«

Für Sie

---

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»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

- 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