

Fleck

HEALTHY!

Gesund und fit ein Leben lang – Entdecken Sie die unterschätzten Helden der Gesundheit! | Von der Fachärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin »Doc Fleck«

Das neue große Gesundheitsbuch der Bestsellerautorin In HEALTHY! wird der menschliche Körper zum begehbaren Haus mit faszinierenden Räumen: Von den Mitochondrien als Stars unserer Zellen über die Wunder der Darmgesundheit bis hin zur Leber als biochemischem Superhelden: Anne Fleck nimmt den Körper systematisch unter die Lupe und zeigt, wo Gesundheit entsteht, wie Frühwarnzeichen richtig gedeutet, Mythen entzaubert und die Selbstheilungskräfte gezielt aktiviert werden können. Stoffwechsoptimierung, Blutzuckerbalance, starke Immunabwehr: Alles hängt miteinander zusammen. Mit Fallbeispielen aus ihrer Praxis, Selbsttests und Checklisten macht Anne Fleck aus Präventivmedizin ein echtes Erlebnis. So wird dieses Buch zum unterhaltsamen Begleiter für ein gesundes Leben.

Doc Fleck is back! Für eine gesündere Zukunft. Für alle. In HEALTHY! wird der menschliche Körper zum begehbaren Haus mit faszinierenden Räumen: Von den Mitochondrien als Stars unserer Zellen über die Wunder der Darmgesundheit bis hin zur Leber als biochemischem Superhelden: Anne Fleck nimmt den Körper systematisch unter die Lupe und zeigt, wo Gesundheit entsteht, wie Frühwarnzeichen richtig gedeutet, Mythen entzaubert und die Selbstheilungskräfte gezielt aktiviert werden können. Stoffwechsoptimierung, Blutzuckerbalance, starke Immunabwehr: Alles hängt miteinander zusammen. Mit Fallbeispielen aus ihrer Praxis, Selbsttests und Checklisten macht Anne Fleck aus Präventivmedizin ein echtes Erlebnis. So wird dieses Buch zum unterhaltsamen Begleiter für ein gesundes Leben. HEALTHY! – beschreibt Ihren Weg zur individuellen Gesundheit: Heilung und das Potenzial der Selbstheilungskraft Energie und Vitalität bis ins hohe Alter Aktivität – geistig und körperlich Leben – Ja zum Leben und seinem Sinn Tiefe – im Umgang mit sich und anderen Harmonie – von Körper und Seele, von Mensch und Umwelt You! Steht für Individualität und die Einzigartigkeit unserer Gesundheit Mit neuem Wissen aus der Forschung: Volkskrankheiten wie Fettleber, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Krebs clever vorbeugen.



26,00 €
24,30 € (zzgl. MwSt.)

*vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.
November 2026*

Artikelnummer: 9783423285520
Medium: Buch
ISBN: 978-3-423-28552-0
Verlag: dtv Verlagsgesellschaft
Erscheinungstermin: 19.11.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2026
Produktform: Gebunden
Seiten: 416
Format (B x H): 138 x 215 mm

