

Reformhaus® Podcast: Dr. med. Anne Fleck führt aus dem Müdigkeits-Labyrinth

Hamburg, März 2022 – Chronische Erschöpfung ist zu einem Massenphänomen geworden. Dr. med. Anne Fleck hat deshalb ein 10-Punkte-Programm entwickelt, wie man sich aus dem Labyrinth der Müdigkeit befreien kann. Darüber berichtet die TV-Ärztin und Bestseller-Autorin im Reformhaus® Podcast im April. Mit dem neuen Podcast setzen Reformhaus® und Doc Fleck ihre erfolgreiche Zusammenarbeit fort. Vier weitere renommierte Expertinnen und Experten werden in der Podcast-Saison 2022 zu hören sein.

Licht am Ende des Tunnels? Kaum ist das Leben nach über zwei Jahren Pandemie Schritt für Schritt etwas leichter geworden, löst der Krieg Russlands gegen die Ukraine und seine immensen Folgen neue Sorgen und Ängste aus. Viele Menschen schlafen schlecht, fühlen sich in ihrem Alltag leer und schlapp. Dr. med. Anne Fleck hat die Ursachen des Energiemangels analysiert und präsentiert in ihrem neuen Buch „ENERGY!“ Ideen, die Reserven wieder aufzuladen. Die Essenz daraus stellt die Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie im April im Reformhaus® Podcast sowie im Reformhaus® Magazin und auf www.reformhaus.de vor.

Detektivarbeit: Suche nach Energieräubern

Gründe für Antriebslosigkeit macht die international renommierte Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin bei ihren Patientinnen und Patienten meist im Lebensstil aus. Detektivarbeit ist gefragt: Wie bei einem Puzzle fügt Doc Fleck die Fakten zu einem schlüssigen Krankheitsbild zusammen. Gesundheitliche Probleme gehen oft auf fehlende Bewegung, Stress und Schlaflosigkeit zurück. Hinzu kommt eine nährstoffarme, dafür aber kohlenhydrat- und zuckerreiche Ernährung. Latente Entzündungen schwelen womöglich über Jahre unerkant im Körper. Diabetes und Rheuma, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Autoimmunkrankheiten können chronische Folgen sein.

„Energie-Booster-Tipps“: in kleinen gesunden Schritten

Für alle, die es nicht so weit kommen lassen wollen, hat die Ärztin ihre „10 Energie-Booster-Tipps“ parat. Das Credo: Wenn man seinen Lebensstil unspektakulär Schritt für Schritt ändert, entsteht Gesundheit nebenbei. Indem man zum Beispiel mit dem von ihr so bezeichneten „Kauminimalismus“ Schluss macht: Erst durch ausreichendes Kauen produziert man einen Brei im Mund, den der Darm gut weiterverarbeiten kann. Verstopfungen gehören oft schon der Vergangenheit an, wenn man den Magen morgens zunächst mit zwei großen Gläsern stillem Wasser weckt. Auch persönlich setzt sie auf ihr „Spätstück“-Rezept, das sie Frauen 14 Stunden, Männern 16 nach dem Abendessen empfiehlt. Durch das Fasten-Intervall

bekommen die körpereigenen Putzkolonnen jeden Tag genügend Zeit zum Aufräumen im Verdauungstrakt.

Experten-Quintett für die Hör-Saison

„Zusammen mit Dr. med Anne Fleck haben wir nun ein Quintett renommierter Expertinnen und Experten für unser Programm“, sagt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG und Initiator des [Reformhaus® Podcast](#). „Damit können wir unseren Zuhörenden in der neuen Hör-Saison vielseitige Themen rund um Gesundheit, Langlebigkeit, Bewegung und Entspannung anbieten.“ Ernährungs- und Fastenmediziner Prof. Dr. Andreas Michalsen vom Immanuel Krankenhaus für Naturheilkunde der Charité Berlin spricht zu Themen wie Intervallfasten, Darmgesundheit, Abwehrkräfte stärken und gibt hilfreiche alltagstaugliche Empfehlungen. Den Fokus auf alles, was Bewegung für ein gesundes Leben und unser Immunsystem und Wohlfühlgewicht tun kann, richtet Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Prof. Dietrich Grönemeyer ist als Dritter im Bunde ein prominenter Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin. Der Bestseller-Autor, emeritierter Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie der Universität Witten/Herdecke, unterstützt schulmedizinische Therapien seit Jahrzehnten durch Pflanzenheilkunde und ist ein ausgewiesener Heilpflanzen-Experte. Schließlich gibt Stina Spiegelberg – TV-Köchin, Foodbloggerin und Autorin zahlreicher veganer Kochbücher – im Podcast-Gespräch ihre Tipps und Geheimnisse über gelingsicheres veganes Backen und Kochen preis.

<https://www.reformhaus.de/podcasts/>

Zum Weiterlesen:

„Mehr Energie – Müde? Erschöpft? Dr. med. Anne Fleck, Doc Fleck, entlarvt Energie-Räuber und verrät ihre gesunden Energy-Booster“, Reformhaus® Magazin April 2022, S. 8-19.

„Keine Panik. Achtsam und gesund Krisen überstehen.“ [Reformhaus® Ratgeber](#) Wissen kompakt

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 982 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Reformhaus® Podcasts stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de

Sollten Sie in Zukunft keine E-Mails mehr von Reformhaus® erhalten wollen, senden Sie uns bitte eine E-Mail mit entsprechendem Betreff "Abmelden" an: presse@reformhaus.de. Wir werden die von Ihnen gespeicherten Daten dann umgehend löschen.

Wenn Sie künftig auch Presseinformationen erhalten möchten, müssen Sie nichts unternehmen.

<https://www.reformhaus.de/datenschutz/>