



Johannes Bernot, Andrea  
Hellwig-Lenzen, Claudia Nichterl  
**Grippe und Infekte**

*Gesund leben mit Chinesischer Medizin.  
Rezepte, Übungen & mehr*

160 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-127-1,  
17,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Gesund durch die Grippesaison

Die Behandlung von Infektionskrankheiten wie Grippe und Erkältungen nimmt in der Chinesischen Medizin einen großen Stellenwert ein. Dabei beinhaltet sie ein umfassendes diagnostisches wie auch therapeutisches System, das eine erfolgreiche Behandlung dieser Erkrankungen ermöglicht – und bietet Laien zugleich eine Vielzahl an Möglichkeiten, im Erkrankungsfall selbst etwas zu tun und auch der Entstehung effektiv vorzubeugen.

Der neue Ratgeber »Grippe und Infekte. Gesund leben mit Chinesischer Medizin« (ET 07.10.2019) hilft, gesund und sicher durch die Grippemonate zu kommen. Er benennt die pathogenen Faktoren, die ursächlich für die Entwicklung von Grippe und Infekten verantwortlich sind, und bezieht dabei ausdrücklich auch die Zeit außerhalb der klassischen Infektzeit im Herbst und Winter mit ein. Ob es darum geht, Erkältungen vorzubeugen, Abwehrkräfte und Immunsystem zu stärken, Symptome zu lindern oder gezielt Ursachen von grippalen Infekten zu bekämpfen – das Konzept des YANG SHENG hält eine Vielzahl natürlicher und erfolgreicher Heilmethoden bereit.



© Johannes Bernot

## Johannes Bernot

Johannes Bernot leitet eine Praxis für Chinesische Medizin in Hamburg. In China absolvierte er ein Medizinstudium mit Ausrichtung Chinesische Medizin. Dabei lernte er für mehrere Jahre bei zwei der einflussreichsten TCM-Ärzte Chinas. In Deutschland arbeitete er lange in der TCM-Klinik Bad Kötzing.



© Andrea Hellwig-Lenzen

## Andrea Hellwig-Lenzen

Andrea Hellwig-Lenzen, promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, arbeitete in universitärer Lehre und Forschung, als freiberufliche Dozentin und als Unternehmensberaterin, bevor sie umfangreiche Ausbildungen in Akupunktur und chinesischer Arzneimitteltherapie absolvierte. Seit 2011 führt sie als Heilpraktikerin eine eigene Praxis für Chinesische Medizin in Berlin. Von 2014 bis 2019 war sie Erste Vorsitzende der AGTCM, einem der wichtigsten Fachverbände für Chinesische Medizin in Deutschland. Sie ist Gastprofessorin an der TCM-Universität Chengdu in China.



© Claudia Nichterl

## Claudia Nichterl

Claudia Nichterl, promovierte Ernährungswissenschaftlerin, gibt ihr Wissen in Sachen Ernährung nach der Chinesischen Medizin an diversen Ausbildungsinstituten weiter. Sie veranstaltet Kochkurse und veröffentlichte viele erfolgreiche Bücher zum Thema.