



Johannes Bernot, Andrea  
Hellwig-Lenzen, Claudia Nichterl  
**Heuschnupfen**

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

144 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-104-2,  
17,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Heuschnupfenfrei durchs Frühjahr

»Yang Sheng – die Kraft in mir«, lautet der Name einer neuen Buchreihe zur Chinesischen Medizin im oekom verlag – und der Name ist Programm: denn um nachhaltig gesund zu bleiben, können wir selbst viel tun.

Immer mehr Menschen leiden unter Heuschnupfen; etwa 15 Prozent der Bevölkerung ist betroffen. Die sogenannte chronische Rhinitis tritt das gesamte Jahr über auf, wofür sich Hausstaubmilben, Tierhaare oder Pilzsporen verantwortlich zeichnen. Die Symptome der Krankheit quälen die Betroffenen und schränken die Lebensqualität oft stark ein.

Band 3 der neuen Yang-Sheng-Reihe, »Heuschnupfen. Gesund leben mit Chinesischer Medizin«, von Johannes Bernot, Andrea Hellwig und Claudia Nichterl bietet dazu differenzierte und nachhaltig wirksame Behandlungskonzepte – ohne Tabletten- oder Spritzenkur.



© 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 Kötzting.



© 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.