



Johannes Bernot, Andrea Hellwig-Lenzen, Claudia Nichterl  
**Wechseljahre und Menopause**

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

176 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-181-3,  
18,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

#### Vital und entspannt durch die Wechseljahre

»Yang Sheng« heißt ein Programm in der Chinesischen Medizin, das die Rolle der Prävention betont. Die gleichnamige Ratgeberreihe im oekom verlag will Menschen dazu ermutigen, selbst für ihre Gesundheit tätig zu werden und ihre ureigenen Kräfte zu entdecken. Band 6 widmet sich dem Themenkomplex »Wechseljahre und Menopause«. Denn um Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen zu lindern, gibt es ganz einfache Maßnahmen auch für Zuhause.

Die Chinesische Medizin hat eine sehr differenzierte Sichtweise auf die Beschwerden in den Wechseljahren. Je nach Art und je nachdem, welche Beschwerden im Vordergrund stehen, wann sie auftreten und was sie verbessert oder verschlechtert, liegen unterschiedliche Formen von Wechseljahrestypen vor, die auch unterschiedlich behandelt werden müssen.

Der Ratgeber »Wechseljahre und Menopause. Gesund leben mit Chinesischer Medizin« (ET 04.02.2020) liefert hierzu zahlreiche wirksame Behandlungskonzepte und eine Fülle von fernöstlichen Tipps, mit deren Hilfe sich die Beschwerden der hormonellen Umstellung schonend und natürlich selbst behandeln lassen – von Rezepten nach der Fünf-Elemente-Küche über Akupressur-Anleitungen bis zu Qi-Gong-Übungen.



© 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.