



Johannes Bernot, Claudia  
Nichterl, Helmut Schramm  
**Wunschgewicht**

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

144 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-103-5,  
17,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Nachhaltige Gewichtsreduzierung

»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.

Nach dem jüngsten Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind 59 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Das ist besorgniserregend, denn Übergewicht zieht früher oder später gesundheitliche Probleme nach sich, die oft zu chronischen Erkrankungen führen.

Band 2 der Reihe Yang Sheng von Johannes Bernot, Claudia Nichterl und Helmut Schramm, »Wunschgewicht. Gesund leben mit Chinesischer Medizin« (ET 18.03.2019), bietet nachhaltige Konzepte zur Gewichtsregulierung. Diese haben nicht das Kalorienzählen im Blick, sondern das Was, Wann und Wie der täglichen Ernährung. Entscheidend ist die Qualität unseres Essens sowie die individuelle Abstimmung unseres Ernährungsverhaltens auf bestimmte »Gewichts-Typen«.



© 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.



© 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.



© Corinna Brix

## Helmut Schramm

Helmut Schramm studierte bei den besten Meistern Kampf-, Heil- und Bewegungskünste wie Aikido, Judo, Taekwon Do, Kung Fu, Taiji Quan und Qi Gong. Er ist vielfacher Deutscher, Europa- und Weltmeister sowie als Dozent und professioneller Ausbilder tätig.

## Pressestimmen

»Ein empfehlenswertes Buch, das einen tollen Einblick in die chinesische Denkweise gibt und die verschiedenen Ursachen von Übergewicht verständlich erläutert.«

Eine starke Mitte (Blog)