



Johannes Bernot, Andrea  
Hellwig-Lenzen, Claudia Nichterl  
**Kopfschmerzen und  
Migräne**

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

160 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-128-8,  
17,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Den Kopf wieder freibekommen

Wie kommt es aus Sicht der Chinesischen Medizin zu Kopfschmerzen oder Migräne, und wie entsteht eine chronische Neigung dazu? Welche Einflussfaktoren gibt es, und welche Mechanismen spielen eine Rolle? Die Chinesische Medizin hat dazu eine differenzierte Sichtweise: Kopfschmerz ist dabei nicht gleich Kopfschmerz. Je nach Ort und Art, je nachdem, wann der Schmerz auftritt, was den Schmerz lindert oder kaum beeinflusst, liegen unterschiedliche Formen des Kopfschmerzes vor, die auch unterschiedlich behandelt werden.

Das Konzept des Yang SHENG bietet natürliche und wirksame Behandlungskonzepte sowohl gegen akuten Kopfschmerz und Migräne als auch gegen tiefer liegende Ursachen der Beschwerden. Hierzu vermittelt der neue Ratgeber, „Kopfschmerzen und Migräne. Gesund leben mit Chinesischer Medizin“ (ET 7.10.2019) das notwendige Grundwissen und liefert eine Fülle von praktischen Tipps zu Akupressur, Massage, Ernährung und Bewegung.



© 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.