



Johannes Bernot, Andrea  
Hellwig-Lenzen, Claudia Nichterl  
**Gesund leben mit  
Chinesischer Medizin**

*Ganzheitlich vorsorgen und Beschwerden  
lindern*

216 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-102-8,  
18,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Nachhaltig gesund mit »Yang Sheng«

»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.

In den Industrienationen hat die Zahl chronischer Erkrankungen und die Einnahme von zum Teil starken Medikamenten drastisch zugenommen. Nach neueren Untersuchungen greift etwa ein Drittel aller US-Amerikaner regelmäßig zu opioidhaltigen Schmerzmitteln. Auch Blutdruck-, Cholesterin- und Harnsäuresenker oder Antidepressiva sind für immer mehr Menschen tägliche Routine. Das »Management« unserer Zivilisationskrankheiten besteht überwiegend in der Verordnung von Medikamenten und Operationen.

Wirft man dagegen einen Blick auf die Chinesische Medizin so finden sich hier vollkommen andere Vorstellungen in Bezug auf Krankheit, Heilung und Gesundheit. Mit ihrem reichen Fundus an Methoden bietet sie alles, um die Gesundheit zu stärken und Heilungsprozesse zu unterstützen. Selbstverantwortung ist dabei ein wichtiger Bestandteil – und sie findet sich auch im Konzept des »Yang Sheng« wieder. Es entstammt der philosophischen Denktradition des Daoismus und bedeutet übersetzt soviel wie »Gesundheitsförderung und Lebenspflege« oder »Wie wir das Leben nähren«.

In Band 1 der auf insgesamt 24 Bände angelegten Ratgeberreihe Yang Sheng, »Gesund leben mit Chinesischer Medizin. Ganzheitlich vorsorgen und Beschwerden lindern« (ET 18.03.2019), führen die TCM-Experten Johannes Bernot, Andrea Hellwig und Claudia Nichterl in die Chinesische Medizin und das Konzept des Yang Sheng ein. Anhand vieler praktischer Tipps und Beispiele wird die Einbindung dieser Jahrtausende alten Medizin in unseren Alltag anschaulich vermittelt. Ziel der Reihe ist es, Menschen zu ermutigen, selbst aktiv zu werden: therapiebegleitend und vorbeugend. Jenseits des Grundlagenbandes stehen bei allen weiteren bestimmte gesundheitliche Gefährdungsbereiche im Mittelpunkt. Jeder Band folgt einem einheitlichen Schema und enthält leicht umsetzbare Anleitungen für Ernährung, Bewegungsübungen und Akupressur; ferner helfen Selbsttests und Checklisten bei der Umsetzung der einzelnen Maßnahmen.



© 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.