



## Lehrbuch der Tuina-Therapie. Die traditionelle chinesische Massage.

Alexander Meng

340 Seiten • Haug Verlag • 2006 • 89,95 Euro

Es handelt sich um die neueste Fassung des bereits 1981 unter dem Titel »Die traditionelle chinesische Massage« erschienene und seitdem stetig erweiterte Lehrbuch der Tuina-Therapie. Das Buch befasst sich mit einem Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Es enthält sowohl die Beschreibung der Theorie als auch die der praktischen Durchführung der chinesischen Massage.

Im Vergleich zu den vorangegangenen Auflagen (vgl. 3. Auflage, 1991) fällt auf, dass der Versuch unternommen wird, den umfangreichen Gegenstandsbereich systematischer und übersichtlicher darzustellen. Auf den ersten 138 Seiten werden die Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen bestimmter Beschwerdebilder, die Meridiane, Akupunkturpunkte, acht Grundgriffe sowie die Reizdosierung vorgestellt. Für Behandlungsplan und vor allem Diagnostik genügen sieben Seiten. Größeren Raum nehmen Standardbehandlungsprogramme für einige Beschwerdemuster am Bewegungsapparat (insgesamt zwölf), sowie ein paar psychovegetative Störungen und innere Erkrankungen (insgesamt elf) ein. Weitere Kapitel widmen sich unter anderem der Schmerztherapie, der Akupres-

sur, der Massage bei Kindern oder Sportlern sowie der Massage in der allgemeinen Friseur- und Kosmetikpraxis.

Leider kommt es bedingt durch die Ansammlung der vielen unbelegten Informationen gelegentlich zur Verwendung unzureichend erklärter Begriffe. Fehler, die sich schon in der 3. Auflage von 1991 finden, wurden nicht korrigiert. Das Literaturverzeichnis gibt trotz Hinweis im Vorwort (S. 13) kaum Aufschluss über die benutzten chinesischen Quellen. Die chinesischen Zeichen im Anhang sind zum Teil unleserlich gedruckt. Auch die Ausweitung der Zielgruppen in einer erstaunlichen Spannweite von Ärzten bis hin zu Kosmetikern erscheint problematisch.

Fazit: Trotz der angeführten Mängel ist das vorliegende Buch eine umfangreiche Darstellung der Tuina-Therapie in deutscher Sprache und für Leser mit ausreichenden Vorkenntnissen brauchbar. Aber das Preis-Leistungsverhältnis ist bei einem Preis von 89,95 Euro unbedingt in Frage zu stellen.

Friederike Baeumer



## Laufen und Walking im Alter. Gesundheitliche Auswirkungen und Trainingsgrundsätze aus sportmedizinischer Sicht

Dieter Kleinmann

174 Seiten • Springer Verlag • 2006 • 29,80 Euro

Schon wieder ein Buch übers Laufen und Walken? Wer den Anfang des Titels

liest, stellt sich diese Frage sicherlich. Aber schon das Layout des Buches und der Untertitel machen klar, dass man hier ein Fachbuch und keines der üblichen Trend-Laufbücher in der Hand hält.

»Fit im Alter, aber wozu?« ist die Frage, die Dieter Kleinmann, Internist und Sportmediziner im schwäbischen Fellbach, im ersten allgemeinen Teil beantwortet. Er beschreibt dort den Alterungsprozess mit seinen Auswirkungen auf Herzkreislaufsystem, Stoffwechsel, Muskulatur, Knochen und macht klar, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Alterung und Bewegungsmangel besteht. Wissenschaftlich belegt stellt er den Einfluss regelmäßigen Trainings auf unser Gefäßsystem dar und beweist, dass der Spruch »Langläufer leben länger« doch wahr ist.

Im Kapitel »Ärztliche Untersuchung« geht es in erster Linie darum, eine eventuell vorliegende, noch nicht erkannte Krankheit zu diagnostizieren und das Risiko eines plötzlichen Herztodes beim Sport zu minimieren, auch wenn eine Krankheit bekannt ist. Hier fordert der Autor eine maximale, symptomlimitierte Ergometrie und erklärt auch warum es nicht reicht die Sportler nur submaximal zu belasten.

Das dritte und längste der vier Kapitel ist dem Thema Training gewidmet. Hier werden Trainingsgrundsätze hinterfragt und durch die Analyse wissenschaftlicher Studien teilweise widerlegt. So stellt Kleinmann zum Beispiel Laktat-tests und Pulsmessungen zur Trainingssteuerung in Frage und weist auf die größere Verlässlichkeit des subjektiven Befindens des derzeitigen Gesundheitszustandes hin. In übersichtlichen Tabellen stellt der lauferfahrene Arzt die wichtigsten Punkte zum Thema Kontraindikationen gegen intensives Training



## REZENSION

### Lust, ein Buch zu besprechen?

Lesen und schreiben Sie gerne? Falls Sie eine der Neuerscheinungen interessiert, dann melden Sie sich bei uns, wir senden Ihnen das Buch gerne zu – und freuen uns auf Ihre Buchrezension, die uns per Mail erreicht – und zwar an:

pt.redaktion@pflaum.de  
Stichwort: Rezension

<http://www.physiotherapeuten.de/pt/rezensionsleitfaden>

und Ursachen für Übertraining zusammen. Ebenso geht er unter anderem die Themen Symptome der Hyponatriämie, Probleme bei der Ernährung an.

Kapitel vier »Stress, chronische Erkrankungen und Laufen/Walking« beschäftigt sich vor allem mit Gefäßkrankheiten und den damit zusammenhängenden Problemen. Auch hier werden viele, in Laufbüchern und von Ärzten und Therapeuten verbreitete, Aussagen kritisch hinterfragt und widerlegt. Es wird deutlich, dass auch bei bestehenden internistischen und orthopädischen Erkrankungen ein Lauf- oder Walking-Training Sinn macht und für die Psyche eines der besten »Medikamente« ist.

Fazit: Für Therapeuten und Ärzte, die es mit Läufern und Walkern zu tun haben – wer hat das nicht? – ist dieses Buch ein hervorragendes Nachschlagewerk. Es gibt wohl kein Lauf- oder Walking-Buch mit einer solchen Literaturliste. Dieter Kleinmann gelingt es, die wissenschaftlichen Erkenntnisse allgemein- verständlich zu machen und einen Bezug zu Therapie und Training herzustellen. Viele Aussagen, die über Lauf- und Walkingtraining in der Sportmedizin kursieren, stellt der Autor in Frage und korrigiert diese – wissenschaftlich belegt. Ein Buch nicht nur für Therapeuten, Ärzte und Trainer, sondern auch für die Läufer und Walker, um die es geht. Der Preis ist schon alleine wegen der Fülle an gut recherchierten Informationen gerechtfertigt.

Wolfgang Schoch

## NEUE BÜCHER

**Handbuch Reha und Versorgungseinrichtungen**, Wissensverlag. 1439 Seiten, MMi, 2007.

**Gesunde Knochen und Gelenke durch Pilates, Besser vorbeugen: aktiv gegen Arthrose und Osteoporose**, Petra Regelin. 95 Seiten, blv Verlag, 2007.

**Das ganze Leben umarmen**, Bettina Eistel. 300 Seiten, Ehrenwirth Verlag, 2007.

**Mach mit – beweg dich! Toben – raufen – ruhen, Kinder spielend aufs Lernen vorbereiten**, Josef Broich. 94 Seiten, Maternus Verlag, 2007.

**Allgemeine Krankheitslehre für Physiotherapeuten**, W. Siems u.a. 300 Seiten, Springer Verlag, 2007.

**Praxis der Tuina- Therapie – Atlas zur Behandlung von Erwachsenen und Kindern**, W. Sun, A. Kapner. 190 Seiten, Hippokrates Verlag, 2. Auflage 2007.

**Spiraldynamische Körperarbeit – Hands-on-Techniken der 3-D-Massage**, Christian Larsen/Willi Schneider. 140 Seiten, Thieme Verlag 2007.

**Prometheus-DVD – Hals und Innere Organe**, M. Schünke, E. Schulte, U. Schumacher, M. Voll, K. Wesker. Thieme Verlag 2007.

**Leukotape**, K. H. Mommsen. 250 Seiten, Spitta Verlag, 2007.

**Schulter-Schluss – aktiv gegen den Schulterschmerz**, K. Kühlwetter u.a. 160 Seiten, Steinkopff Verlag, 2007.

**KYPHO – Training – Das ganzheitliche Haltungsprogramm**, J. Zeiske. 164 Seiten, Steinkopff Verlag, 2007.

**Das Knie – Diagnostik – Therapie – Rehabilitation/ mit DVD**, R. Schabus/E. Bosina. 180 Seiten, Springer Verlag, 2007.

**Die Bobath-Therapie in der Erwachsenenneurologie**, Gjelsvik. 260 Seiten, Thieme Verlag, 2007.

**Neurorehabilitation**, B. Cranenburgh. 464 Seiten, Urban und Fischer Verlag, 2007.

**Core-Training für einen gesunden Rücken**, G. Pappert/B. Schmölzer. 211 Seiten, Urban und Fischer Verlag, 2007.

**Anatomie in vivo – Palpieren und verstehen im Bereich Rumpf und Kopf**, Reichert/Stelzenmüller. 240 Seiten, Thieme Verlag 2007.

**Angewandte Physiologie – Alterungsprozesse und das Alter verstehen**, Frans van den Berg. 650 Seiten, Thieme Verlag, 2007.

**Komplexbewegungen gegen Alltagsmotorik**, Beatrix Göhler. 150 Seiten, Pflaum Verlag, 2007.

**Neuropsychologische Störungen und ihre Rehabilitation**, Mario Prosiegel, Stefanie Böttger. 300 Seiten, Pflaum Verlag, 4. Auflage 2007.

**Balenso**  
www.balenso.de postmaster@balenso.de

**Balenso Therapie Sensor**  
Test, Diagnose und therapeutische Konsequenz. Trainieren Sie Gleichgewicht, Reaktion, Geschicklichkeit und Koordination. Gleichzeitig therapieren Sie spielerisch Körpererfahrung- und Wahrnehmung. Ideal für alle Gleichgewichtstherapien in der Sturzprophylaxe. Egal ob Kreisell, Ortho-Pad, Schaukelbrett, Wippbrett, Posturo oder Torsiomed.

THERAPIE SPIEGEL  
Folienspiegel

SECO-SIGN  
Kunststoffsiegel

SECO-SIGN GmbH  
Haager Straße 10  
D-81671 München  
Telefon: +49 89 448 38 81  
Telefax: +49 89 447 14 10  
info@seco-sign.de  
www.seco-sign.de

für Wände · Decken · auf Rollständer  
unzerbrechlich · leicht · verzerrungsfrei