

Tuina

Begleitende Behandlungs-
strategien bei Störungs-
mustern des Auges



Christiane Tetling



Tuina -Begleitende Behandlungsstrategien bei Störungsmustern des Auges

Die chinesische Massagetherapie Tuina ist eine der ältesten manuellen Therapien und ein wichtiger Bestandteil der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Historisch betrachtet wird Tuina ab dem 1. Jh. v. Chr. schriftlich im Klassiker des gelben Kaisers Huang Di Nei Jing erwähnt. Es gibt aber auch archäologische Hinweise auf geschichtlich frühere Anwendung von Massagetechniken. Geschichtlich wurde Tuina auch als "An Mo" oder "Qiao Mo benannt". Der Begriff "Tuina" wurde zum ersten Mal in der Literatur während der Ming-Dynastie (1368 - 1644 n. Chr.) aufgezeichnet. Seit den 1950er Jahren wird Tuina wieder an Schulen und Universitäten gelehrt und hat in der heutigen Zeit als alleinige Therapieform oder ergänzend zur Akupunktur oder Kräutertherapie in der täglichen Praxis einen großen Stellenwert erlangt.

Die Tuina Therapie

Die Tuina-Therapie umfasst diverse verschiedene Handtechniken und Fingertechniken, die muskuläre Massage, chiropraktische Manipulationen, aktive und passive Gelenkmobilisation, Dehnungstechniken, sowie die Akupressur entlang der Leitbahnen und deren Punkten. Die Behandlung mit Tuina kann sowohl systemisch, konstitutionell stärkend, als auch lokal angewendet werden.

Übergeordnet gilt das Grundprinzip der Regulation von Yin und Yang.

Eine Behandlung mit Tuina zielt auf die Wiederherstellung des Gleichgewichts, der Regulation von Yin und Yang und dient somit auch dem freien Fluss des Qi.

Tonisieren (Bu) bedeutet Anregen, Auffüllen. Es ist angezeigt, wenn der Patient, eine Körperregion oder ein Organsystem einen Mangel-Zustand zeigt.

Sedieren (Xie) bedeutet Abschwächen, Wegnehmen. Es ist angezeigt, wenn der Patient, eine Körperregion oder ein Organsystem einen Fülle-Zustand zeigt.

Das Auge in der TCM

Nach der Lehre der TCM stehen im Allgemeinen alle Funktionskreise mit den Augen in Verbindung. Im Speziellen ist dem Funktionskreis Leber ist das Auge und die Sehkraft zu geordnet. Es heißt die Leber öffnet sich in den Augen, die Leber kontrolliert die Tränen, befeuchtet und reinigt also die Augen. Das Leber Xue nährt und befeuchtet die Augen, ein gesundes Leber Qi bewegt das Xue zu den Augen und führt somit zu einer guten, gesunden Sehkraft . Ebenso beeinflusst der Funktionskreis Herz, Hervorbringer des Xue, die Augen. Im Kapitel 81 Su Wen heißt es: „Geist und Essenz des Herzens sammeln sich in den Augen“. Strahlende, glänzende Augen mit einem klaren Blick weisen auf einen gesunden, wachen Geist und ein emotionales Gleichgewicht hin.“ Ist der Mensch in Sorge, trüb sich der Blick“.

Auch der Funktionskreis Niere beeinflusst die Funktion des Auges über die Säfte, Jinye, insbesondere die innere und äußere Befeuchtung des Auges. Oftmals ist bei älteren Personen mit Nieren Yin Mangel eine Augensymptomatik zu beobachten.

Das gesunde Auge

Ein gesundes Auge hat eine dem Yang zugeordnete klare, weiße Sclera mit hellroten Blutgefäßen. Die Sclera grenzt sich deutlich sichtbar zur Yin zugeordneten Iris ab. Das gesunde Auge ist normal feucht und hat eine funktionierende Schutzfunktion. Das Auge wird vom Funktionskreis Leber und Niere befeuchtet, vom Funktionskreis Herz, Leber und Niere genährt und spiegelt nach außen den Zustand des Geistes.



Bei einer Dysbalance von Qi und Xue können folgende Störungen des Auges auftreten:

Leber Blut Mangel führt zu:
Sandkorngefühl im Auge, Trockenheit des Auges, verschwommenem Sehen, Mouche volante, Myopie
Leber Yin Mangel führt zu:
einem Sandkorngefühl im Auge, einer Trockenheit des Auges
Aufsteigendes Leber Yang führt zu:
tränenenden Augen
Leber Hitze führt zu:
Trockenheit im Auge, Rötung und Schwellung des Auges
Windhitze:
Juckreiz ,Rötung der Augen
Die Abnahme der Nieren Essenz und ein Nieren Yin Mangel kann zu Augenerkrankungen führen.

Häufige westliche Diagnosen in der TCM Praxis sind:

Office eye syndrom
Unspezifische Trockenheit der Augen
Allergische Rhinokonjunktivitis

Es ist wichtig, vor der Behandlung mit Tuina eine Augenärztliche Diagnose einzuholen um z. B. eine bakterielle Entzündung oder eine akute/ chronische schädigende Erkrankung auszuschließen.

Wichtige Akupunkturpunkte:

Ma 1 chengqi	Punkt der die Tränen aufnimmt ⇒ leitet Windhitze aus, klärt die Sicht
Ma 2 sibai	Vierseitige Helle ⇒ Stützt die Augen, klärt Windhitze
Yiming	das Auge erhellen ⇒ Augenerkrankungen, Schwindel
Bl 1 jingming	Helle des Auges ⇒ klärt die Sicht, kühlt Hitze
Bl 2 cuanzhu	zusammengelegter Bambus ⇒ klärt die Sicht, zerstreut Wind
GB 1 tongzitia	Pupillen Knochenspalte ⇒ zerstreut Wind Hitze im Augenbereich⇒
GB 18 chengling	⇒ zerstreut Wind ,reguliert das Qi
Di 6 piali	schräger Durchgang ⇒ macht die Sinnesorgane frei, bewegt und hält Xue
Ni 1 yongquan	empor sprudelnde Quelle ⇒ macht die Sinnesorgane frei
Yintang	dekorierte Halle ⇒ macht die Leitbahn frei, stütze die Augen
Yu Yao	Fischrücken –Achse Augenbraue Pupille ⇒ stützt die Augen, klärt Hitze, klärt die Augen
Er Jian	Ohrspitze ⇒ stützt die Augen
Taiyang	leuchtendes Yang ⇒ klärt Hitze,
Le 2 Xingjian	Zwischenraum der Bewegung⇒ klärt Füllezustände im Kopf, stützt die Augen
Le 3 Taichong	großer Impuls ⇒ öffnet die Augen, nährt Leber Xue, klärt den Geist

Aus der Praxis

Eine allgemeine Behandlungsstrategie zur Stärkung der Augen

Vorbereitung:

- Der Therapeut steht oder sitzt am Kopfende.
- Hilfsmittel: bei Bedarf wenig Sesam-Massageöl oder Puder
- Patient liegt in Rückenlage

Hände auf die Wangen des Gesichtes auflegen

Fu-Fa-Kontakt aufnehmen

- Fen Tui Fa auf der Stirn – 10- mal wiederholen
- An Rou Fa mit dem Daumen auf Bl 1, 30 Sekunden
- An Rou Fa mit dem Daumen auf Bl 2, 30 Sekunden
- An Rou Fa mit dem Daumen auf Yu Yao, 30 Sekunden
- mit dem Daumen zur nasalen Seite der Augenbrauen gehen, Tui Fa – Brauen ausstreichen
- Nie Fa der Augenbrauen von → nasal nach temporal
- Mittelfinger auf Punkt Yin Tang auflegen – An Rou Fa – 30 Sekunden
- mit beiden Mittelfingern beidseitig → zum Punkt Tai Yang wechseln
- An Rou Fa am Punkt Tai Yang mit beiden Mittelfingern – 30 Sekunden
- gesamte Gesichtsmuskulatur → Tui Fa an der Stirn beginnen
- mit Tui Fa mit beiden Daumen die Nasolabialfalte ausstreichen – 10-mal wiederholen
- An Rou Fa mit beiden Mittelfingern am Punkt Di 20
- An Rou Fa mit beiden Mittelfingern am Punkt Ma 3
- Schädeldach klopfen – 36-mal wiederholen

- An Fa – beide Hände zu Adlerflügeln formen, alle Finger, Daumen ausgenommen, auf den Kopf auflegen und den gesamten Kopfbereich von → frontal über basal nach okzipital mit den Fingern punktuell pressen
- Gua Fa – Finger spreizen, von → frontal nach okzipital über die Kopfhaut Haare kämmen – 5-mal wiederholen
- von → frontal nach okzipital Haare im Wurzelbereich greifen – Na Fa – und leicht sanft von der Kopfhaut abziehen
- An Rou Fa Punkt **Yiming**
- Na Fa der Nackenmuskulatur im Zangengriff von → Gb 20 bis zum Prominens – 12-mal wiederholen

Behandlung im Sitzen

Nie -Na Fa Gb 21 Mitte der Schulterhöhe

Ca Fa Therapeutenhände ,Hände auf GB 21 auflage und halten

Sao San Fu als Abschluss

Spezielle Behandlungsstrategien

Konstitutionelle Behandlung mit Tuina

Leber-Qi-Stagnation

Kann Qi nicht mehr fließen und staut sich im Kopfbereich, wird das Sehvermögen beeinträchtigt. Eine Leber-Qi-Stagnation entsteht durch emotionale Ereignisse und zeigt sich in Reizbarkeit, Frustration, Stimmungslabilität. Ein wesentlicher Auslöser ist Stress oder unterdrückte Wut. Dies führt unter anderem zu einem Druckgefühl im Bereich der Rippen oder des rechten Oberbauches. Häufig schädigt das stagnierte Leber-Qi auch die Funktionskreise von Milz und Magen. Es entstehen zusätzlich Beschwerden im gastrointestinalen System.

Zunge:

oft ohne Befund, gerollte Zungenränder

Puls:

gespannt, drahtig

Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Völlegefühl
- Spannung in Thorax und Abdomen
- Schluckauf
- Globusgefühl
- schmerzhafte Dysmenorrhoe / PMS
- Obstipation im Wechsel mit Diarrhoe

Akupunkturpunkte:

Le 3, Le 14, Gb 34, Bl 2, Bl 18, Bl 36, Pe 6, Yintang

Behandlungsprinzip:

Leber entspannen, Qi und Blut in Fluss bringen, Harmonisieren, Blick klären

Vorbereitung:**Patient liegt in Bauchlage**

- Tui Fa → Gb 21 bis Bl 36 – 2 Minuten
- Gun Fa → Gb 21 bis Bl 36 – 2 Minuten
- Gua Fa der Interkostalmuskulatur – 12-mal wiederholen
- Dian An Rou Bl 17

Patient liegt Rückenlage

- Xie Tui Fa über dem Rippenbogen – 12-mal wiederholen
- Nie Na Fa entlang des Kostalraumes
- Dian Rou Fa der Akupunkturpunkte

- Fen Tui Fa auf der Stirn – 20 mal wiederholen
- Gesicht austreichen

Abschluss im Sitzen

- Patient hebt die Arme etwas an
- Pai Fa → entlang der Axillarlinie

Nieren-Yin-Mangel

Nieren-Yin, auch genannt ursprüngliches Yin, wahres Yin oder

wahres Wasser ist die Grundlage für die Yin-Flüssigkeiten des gesamten Körpers.

Es befeuchtet und nährt die Organe und Gewebe.

Überarbeitung, Stress, Verbrauch von Flüssigkeit, wenig Schlaf, Blutverlust, emotionale Belastungen oder stetige Medikamenteneinnahme können für den Nieren-Yin-Mangel verantwortlich sein.

Symptome:

- Hitzegefühl
- Leistungsschwäche
- nächtliches Schwitzen
- Patienten wirken ausgezehrt
- Sehschwäche

- Wärme verschlechtert die Symptome
- Obstipation
- dunkler Urin
- Durst
- Hitze der fünf Flächen
- Hyperaktivität

Zunge:

rot, ohne Belag, eher trocken

Puls:

schnell, schwach

Akupunkturpunkte:

Ni 3, Ni 6, KG 4, Bl 23, Mi 6, Bl 2, Yintang

Therapieprinzip:

Nieren-Yin stärken, Bu Fa tonisieren

Behandlung

Patient liegt in Bauchlage

- Tui Fa →gesamter Rücken
- Mo Fa →gesamte Wirbelsäule
- Dian An Rou Fa Bl 23 und Bl 57
- Ca Fa über dem Os sacrum

Patient in die Rückenlage umlagern

- Tui Fa KG 2 bis KG 8
- Mo Fa im unteren Abdomen
- Dian An Rou Fa KG 6 und KG4
- An Rou Fa Mi 6
- Tui Fa mit der Handkante Ni 1 bis Ni 3
- Fen Tui Fa auf der Stirn – 10- mal wiederholen
- An Rou Fa mit dem Daumen auf Bl 1, 30 Sekunden
- An Rou Fa mit dem Daumen auf Bl 2, 30 Sekunden
- An Rou Fa mit dem Daumen auf Yu Yao, 30 Sekunden
- Gesicht austreichen

Zusätzliche Behandlung und ergänzende Maßnahmen:

- für ausreichend Schlaf sorgen
- regelmäßiges Praktizieren von Entspannungstechniken

Office-Eye-Syndrome oder Computer Vision Syndrome

Durch tägliche, lange und intensive Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz werden die Augen durch das ständige hoch konzentrierte fokussieren auf den Bildschirm stärker als bei jeder anderen Tätigkeit belastet.

Die normale Lidschlagfrequenz wird dabei erheblich verringert, das Auge wird somit nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt. Dies führt in der Folge zur Problematik der Trockenen Augen.

Diese für das menschliche Auge ungewohnte Beanspruchung macht sich durch folgende Symptome bemerkbar:

- Sandkorngefühl
- Brennen
- Trockenheitsgefühl
- Druck in den Augen
- müde Augen
- Kopfschmerzen
- Rötungen und Entzündungen
- Schweregefühl der Augen

Eine Behandlungsstrategie zur Behandlung de Office Eye Syndrom mit Tuina

Vorbereitung:

- Der Therapeut steht oder sitzt am Kopfende.
- Der Patient liegt in Rückenlage

Ca Fa – Therapeut reibt seine Hände warm

- Hände auf das Gesicht legen
- Tui Fa (12-mal), Hände im Gesicht → gradlinig schieben)
- Nie Na Fa der Augenbrauen, mit Daumen und Zeigefinger eine Hautrolle ziehen, die ganze Augenbraue durcharbeiten – 3-mal wiederholen
- Fu Fa → Augenbrauen nasal nach temporal ausstreichen – 3-mal wiederholen)
- Bl 2 mit den Daumen kneten – 36-mal wiederholen
- An Rou Fa an Akupunkturpunkt Yin Tang
- An Rou Fa an Akupunkturpunkt Tai Yang
- Ca Fa – gegenläufig die Nasolabialfalte reiben mit dem Zeigefinger)
- Di 20 – An Rou Fa
- Ma 3 – An Rou Fa
- Ohrspitzen mit Daumen und Zeigefinger greifen (Na Fa) und sanft nach lateral ziehen – 3-mal wiederholen)
- Ji Dian Fa – Schädeldach klopfen – 12-mal wiederholen
- Na Fa – Kopfhaut greifen von → frontal über basal nach okzipital – 3-mal wiederholen, immer frontal beginnen
- Gua Fa – Finger spreizen, von frontal nach okzipital und frontal nach temporal über die Kopfhaut, Haare kämmen – 3-mal wiederholen
- Nackenmuskulatur Na Fa im Zangengriff von → Gb 20 bis zum Prominens – 12-mal wiederholen

Abschluss

Ca Fa Therapeutenhände , Daumenballen auf die Augen legen

Die Behandlung erfolgt optimal 2x pro Woche,10 Behandlungen als Serie.

Patienten mit einer Augensymptomatik sind immer angehalten, regelmäßige Eigenübungen durchzuführen, den Arbeitsplatz zu optimieren, gegebenenfalls eine spezielle Sehhilfe zu nutzen.

Anleitung zur Selbstmassage für Patienten mit Bildschirmarbeitsplatz

Zeitaufwand ca. 3- 5 Minuten

Alle 60 Minuten sollten in einer kleinen Pause Sequenzen dieser Massage ausgeführt werden, dies beugt der Symptomatik des Office eye Syndroms vor.

Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit auseinanderstellen, Füße haben Kontakt zum Boden. Die Augen schließen.

- Handflächen aneinander warm reiben
- Hände auf das Gesicht legen
- 12 x Hände im Gesicht gradlinig nach oben und unten schieben
- Die geschlossenen Augenlider von der Nase aus in Richtung Schläfe ausstreichen
- den Bereich oberhalb und unterhalb des Auges ausstreichen
- 3 x Augenbrauen nasale Seite (BL 2) greifen und mit Daumen und Zeigefinger die Braue nach vorne ziehen, ganze Augenbraue 3 x durcharbeiten,
- Augenbrauen austreichen,
- 3 x Blase 2 (nasales Ende der Augenbraue) mit den Daumen drücken und kneten,
- Areal des 3. Auges (Punkt zwischen den Augenbrauen) mit dem Mittelfinger kreisend massieren und zu den Schläfen ausstreichen
- Den Akupunkturpunkt Ma 2 drücken und kreisen
- Region hinter den Ohren klopfen
- Kopf mit den Fingerspitzen waschen, Finger spreizen, von vorne nach hinten über die Kopfhaut, Haare kämmen,
- 3 x Nackenmuskulatur greifen und kneifen,
- 12 x Punkt Mitte der Schulterhöhe (Ga 21) greifen linke Seite Punkt mit der rechten Hand, 12 x kneifen, rechte Seite Punkt mit der linken Hand, 12 x kneifen
- Den Fuß massieren, erst links, dann rechts, Akupunkturpunkt Le 3 auf dem Fußrücken (Zwischenraum zwischen 1. und 2. Zeh) kneten, drücken und reiben bis ein Wärmegefühl entsteht (kann etwas schmerzhaft sein)
- Kreuzbein mit beiden Händen scharf reiben bis sich ein starkes Wärmegefühl einstellt

Abschluss:

Hände übereinanderlegen und auf den Bauchnabel legen 8 x im Uhrzeigersinn kreisen.

Anleitung zur täglichen Selbstmassage

Augen wärmen

Diese Übung beruhigt und kräftigt die Augen. Die Übung sollte an einem Arbeitstag mehrfach wiederholt werden.

- Der Patient sitzt aufrecht, die Füße stehen fest, hüftbreit auseinander auf dem Boden
- Der Patient schließt die Augen
- Der Patient legt die Handflächen aufeinander
- Der Patient reibt die Handflächen kräftig gegeneinander bis eine starke Wärme entsteht
- Der Patient legt die Daumenballen auf die Augenlider, die Handflächen liegen in Richtung Stirn locker auf
- Die Hände lösen, der Patient reibt erneut die Handflächen kräftig gegeneinander, bis eine starke Wärme entsteht
- Der Patient legt erneut die Daumenballen auf die Augenlider, die Handflächen liegen in Richtung Stirn locker auf
- Diese Übung wird 3x wiederholt
- Der Patient öffnet die Augen und der Blick sollte in die Weite gehen.

Allergische Rhinokonjunktivitis

Allergische Entzündungen der Schleimhäute werden in saisonalen Jahreszeiten durch Pflanzenpollen hervorgerufen. Jahreszeitunabhängig sind Allergene wie z. B. Hausstaub, Bettfedern oder Arbeitsplatzallergene. Die Störungen konzentrieren sich meist auf die Sinnesorgane Augen, Nase, Rachen, also die Sinnesöffnungen, die zu den Funktionskreisen Lunge (Nase, Rachen) und Leber (Augen) gehören.

Ursache:

Allergene (Pollen, Gräser, Sporen, Hausstaub)

Symptome:

- Abgeschlagenheit
- Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens
- Konjunktivitis
- Juckreiz der Augen
- Niesen
- Symptome des Schnupfens

Diagnose aus Sicht der TCM:

Schwäche des Wei Qi, Eindringen von Wind, Kälte oder Hitze. Der Wind blockiert die Nase, was sich als verstopfte Nase und durch Niesen bemerkbar macht. Ist Hitze mit im Spiel, kommt es zu Jucken und Brennen sowie Rötung in Augen, Nase und Hals.

Behandlungsprinzip:

Augen entlasten, Nase öffnen, Wind-Kälte oder Hitze vertreiben, Wei Qi stärken

Akupunkturpunkte:

Gb 20, Gb 21, Di 4, Di 20, Bl 2

Vorbereitung

Der Patient liegt in Rückenlage

Der Therapeut steht oder sitzt am Kopfende.

- Tui Fa, 12-mal Hände im Gesicht → gradlinig schieben
- Fen Tui Fa → Stirn
- Nie Na Fa der Augenbrauen, mit Daumen und Zeigefinger eine Hautrolle ziehen, die ganze Augenbraue durcharbeiten – 3-mal wiederholen
- Fu Fa → Augenbrauen nasal nach temporal ausstreichen – 3-mal wiederholen
- Bl 2 mit den Daumen kneten – 36-mal wiederholen
- An Rou Fa an Akupunkturpunkt Yin Tang
- An Rou Fa an Akupunkturpunkt Tai Yang
- Ca Fa, gegenläufig die Nasolabialfalte reiben mit dem Zeigefinger
- An Rou Fa Di 20 – 36-mal wiederholen
- Ohrspitzen mit Daumen und Zeigefinger greifen und sanft nach lateral ziehen – 3-mal wiederholen
- Ji Dian Fa Schädeldach klopfen – 12-mal wiederholen
- Na Fa – Kopfhaut greifen von → frontal über basal nach okzipital – 3-mal wiederholen, immer frontal beginnen
- Gua Fa, Finger spreizen, von frontal nach okzipital und frontal nach temporal über die Kopfhaut, „Haare kämmen“ – 3-mal wiederholen
- Nackenmuskulatur Na Fa im Zangengriff von → Gb 20 bis zum Prominens – 12-mal wiederholen
- zu den Armen wechseln
- Tui Fa gesamter Arm
- Nie Na Fa gesamter Arm
- An Rou Fa Di 4, Di 11
- Arm wechseln

Behandlungsdauer:

20-30 Minuten, 2–3-mal pro Woche, 10 Behandlungen

Ergänzende Behandlung:

Eine Behandlung mit chinesischen Kräutern und Akupunktur in der allergiefreien Zeit hat sich bewährt.

Zur Stärkung des Immunsystems sollte der Patient regelmäßig die Punktekombination Ma 36, Mi 6 und Di 10 akupressieren.

Unterstützende Behandlung durch Kräuter

Eine Behandlung mit chinesischen Arzneimitteln kann die Tuina-Behandlung gut unterstützen.

Hier ein Beispiel einer einfachen allgemeinen Anwendung: Chrysanthemi flos, Juhua, die Blüten haben eine besondere Wirkung auf den Funktionskreis Leber und auf die Augen,

insbesondere bei Rötungen, Schwellungen , Mouche volantes und Trockenheit der Augen können diese innerlich und äußerlich als Augenkompressen oder zur Waschung der Augen vom Patienten genutzt werden.

Ju Hua , Chrysantemi flos

Temperaturverhalten:

kühl

Geschmack:

scharf, bittersüß

Funktionskreisbezug:

Leber

Wirkungsweise:

antibakteriell, antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend,

Traditionelle Verwendung:

- **Ausleitung von Wind;**
- Kopfschmerzen, Benommenheit, geröteten Augen;
- **Ausleitung von Hitze bei Wind;**
- Anwendung bei geröteten, schmerzhaften, trockenen Augen, unscharfes Sehen, Schwindel;
- **Klären von Augen und Kopf;**
- Anwendung bei Benommenheit, Kopfschmerzen, geröteten Augen;
- **Harmonisierung und Stützung des Funktionskreis Leber;**
- Anwendung bei hochschlagendem Yang, Kopfschmerzen, Schwindel, geröteten Augen,

Dosierung in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

3 g bis 18 g

Kochzeit:

Kurz aufkochen und 3 Minuten ziehen gelassen.

Eine spezifische, individuelle Arzneimittelrezeptur zur Behandlung von Augenerkrankungen muss ein erfahrener Therapeut erstellen.

Literatur

Maciocia Giovanni „Diagnostik in der chinesischen Medizin“ Verlag Urban und Fischer München 2015

Focks Claudia „Leitfaden Chinesische Medizin Verlag, Urban Fischer München

Fatari Agnes, Uhrig Stefan „Chinesische Medizin in der Augenheilkunde“ Verlag Tipani Wiesbaden 2012

Tetling Christiane „Tuina „Verlag Haug/ Thieme Stuttgart 2015