

■ Vorwort

Was ist Medi-Taping?

Die Grundlage: Kinesio-Taping

Die Weiterentwicklung: Medi-Taping

- Methodik des Medi-Tapings
- Der Aufbau des Medi-Tapes
- Wirkungsweise des
Medi-Tapings

Special: Medi-Taping bei Alltags- beschwerden

- Allgemeine Handhabung beim
Medi-Taping

Iliosakral- und Atlasgelenk – die zentralen Gelenke des Körpers

Energetisch-physiologisches Medi-Taping (E.P.M.T.)

- »Organisch« gesund – trotzdem
Schmerzen und Beschwerden?
- Was den Fluss der Energie
stören kann

- | | | |
|----|---|----|
| 6 | ■ Schmerz und seine Wirkung
auf den Energiefluss | 33 |
| | ■ Das Skelett und seine Wirkung
auf den Energiefluss | 34 |
| 10 | ■ Auch Narben können den
Energiefluss stören | 36 |
| 12 | ■ E.P.M.T. – eine ganzheitliche
Therapie | 36 |
| 13 | Special: Indikationen für das
Medi-Taping | 39 |

Anwendungsbereiche des Medi-Tapings

- | | | |
|----|--|----|
| 22 | Prophylaktische Maßnahmen | 44 |
| 24 | ■ Diaphragma-Tape | 44 |
| | ■ Achilles-Tape | 45 |
| | ■ Wirbelsäulen-Taping | 45 |
| 27 | ■ Knie- und Kniegelenkserguss-
Tape | 46 |
| 29 | ■ Medi-Tapes für die Fingergelenke | 46 |
| | Kopf- und Nackenbereich | 47 |
| 30 | Special: Nackenverspannungen | 48 |
| | ■ HWS-Tape | 50 |
| 31 | ■ Scalenus-Tape | 53 |

Schulterbereich	55	Oberschenkelbereich	90
Special: Schulterschmerzen	56	■ Oberschenkel-Adduktoren-Tape	90
Das »Sielmann-Schulter-Tape«	58	Special: Hüftgelenkbeschwerden	92
■ Pectoralis-Tape	58	■ Psoas-Tape	93
■ Supraspinatus-Tape	60	■ Hamstring-Tape	96
■ Triceps-Tape	62	■ Sartorius-Tape	98
Bereich der Lendenwirbelsäule	64	Unterschenkelbereich	100
Special: Rückenschmerzen	65	■ Achilles-Tape	101
■ LWS-Stern	67	■ Sprunggelenks-Tape	104
■ Gluteal-Tape	69	Rumpfbereich	106
Ellenbogenbereich	72	■ Diaphragma-Tape	106
■ Epicondylus-Tape	75	Grenzen der Selbstbehandlung	108
Special: Sehnencheidenentzündung	76	Ein Wort zum Schluss	109
■ Ulnaris-Tape	77	Die Firma »Schmerz und Tape GmbH«	110
Hand und Fingergelenke	79	Literatur	111
■ Daumen- oder Sattelgelenks-Tape	80		
■ Medi-Taping der Fingergelenke	81		
Kniegelenkbereich	82		
Special: Kniegelenkbeschwerden	84		
■ Knie-Tape	86		
■ Kniegelenkserguss-Tape	88		