

**VORWORT** **4****TEIL 1**  
**ALLGEMEINES ZUM TAPING** **6**

1. Einführung	7
2. Kontraindikationen	7
3. Wirkung des Tapes	9
4. Wirkung der Farben	10
5. Vorbereitung von Fell und Tape	12
6. Kinesiologisches Tape versus Gittertapes	15
7. Tapingfachbegriffe	16

**TEIL 2**  
**TAPINGTECHNIKEN** **20**

2. Tapingtechniken	21
2.1 End-to-End-Technik	21
2.1.1 Vibrationstechnik	22
2.1.2 Spannungstechnik	22
2.1.3 Verwringungstechnik	22
2.1.4 Fächertechnik	25
2.1.5 Zopftechnik	26
2.1.6 Propriozeptionstechnik	27
2.2 Inside-Out-Technik	29
2.2.1 Stabilisierungstechnik	29

**TEIL 3**  
**KRANKHEITSBILDER VON**  
**A BIS Z TAPEN****32**

<b>TEIL 4</b>	
<b><u>TAPING MIT ANDEREN THERAPIE-FORMEN KOMBINIEREN</u></b>	<b>182</b>
4.1 Akupunktur	183
4.2 Balance Pads	185
4.3 Laser	186
4.4 Magnetfeldtherapie	187
4.5 Manuelle Therapien	188
4.6 Massage-/Fasziengeräte	188
4.7 Wärmekissen	188
4.8 Wasser (Aquatrainier/Güsse)	189

Danksagung	190
Über die Autorin	190
Quellen	191