

- 6 Vorwort zur zweiten Auflage
- 9 Was ist Aku-Taping?
- 10 Aku-Taping:  
eine neue therapeutische Methode
- 10 Die Grundlage: Taping nach Kenzo Kase
- 12 Worauf basiert Aku-Taping?
- 12 Der Einfluss der Chinesischen Medizin
- 14 Der Einfluss der Akupunktur
- 14 Einfluss der Manuellen Medizin/Osteopathie
- 17 Wie wirkt Aku-Taping?
- 19 Für wen kommt Aku-Taping infrage?
- 19 Wirkrichtungen des Aku-Tapings
- 20 Aku-Taping in der Sportmedizin
- 22 Gegen welche Beschwerden wirkt Aku-Taping?
- 29 Gründe, auf Aku-Taping zu verzichten
- 29 Komplexe oder strukturelle Störungen
- 30 Sonstige Störfaktoren
- 31 Aku-Taping nicht anwenden bei ...
- 32 Das Aku-Tape: Infos und Tipps
- 32 Beschaffenheit des Aku-Tapes
- 33 Praktische Tipps
- 34 Farben der Aku-Tapes
- 34 Was sonst noch wichtig ist
- 36 Cross-Taping: Akupunktur ohne Nadeln
- 36 Worauf basiert Cross-Taping?
- 37 Wann kann ich Cross-Taping anwenden?
- 38 Der menschliche Körper:  
eine kleine Rundreise
- 38 Kopf-, Brustkorb- und Bauch-Beckenregion
- 39 Arme
- 39 Beine

## 43 **So wenden Sie Aku-Taping an**

### 44 **Beschwerden von A – Z**

- 50 Nr. 1 Finger- und Handstrecker-Tape
- 52 Nr. 2 Finger- und Handbeuger-Tape
- 54 Nr. 3 Daumensattelgelenk-Tape
- 56 Nr. 4 Ellenbogengelenkstrecker-Tape
- 58 Nr. 5 Ellenbogengelenkbeuger-Tape
- 60 Nr. 6 Brustmuskel-Tape
- 62 Nr. 7 Kapuzenmuskel-Tape
- 64 Nr. 8 Schulterblattheber-Tape
- 66 Nr. 9 Grätenmuskel-Tape
- 68 Nr. 10 Rippenhalter-Tape
- 70 Nr. 11 Rautenmuskel-Tape
- 72 Nr. 12 Halswirbelsäulen-Tape
- 74 Nr. 13 Halswirbelsäulen-Lymph-Tape
- 76 Nr. 14 Brustwirbelsäulen-Tape
- 78 Nr. 15 Lendenwirbelsäulen-Tape
- 80 Nr. 16 Lendenwirbelsäulen-Stern-Tape
- 82 Nr. 17 Kreuzdarmbeingelenk-Tape
- 84 Nr. 18 Bauchmuskel-Tape (gerader Anteil)
- 86 Nr. 19 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil)
- 88 Nr. 20 Darmbeinmuskel-Tape
- 90 Nr. 21 Hüft- und Lendenbeuger-Tape
- 92 Nr. 22 Knie-Tape
- 94 Nr. 23 Kombinations-Tape (Pes anserinus-Tape)
- 96 Nr. 24 Kniebeuger-Tape
- 98 Nr. 25 Achillessehnen- und Sprunggelenk-Tape

## 101 **Das perfekte Duo: Aku-Taping plus Cross-Taping**

### 122 **Wie finden Sie den ausgebildeten Therapeuten für Aku-Taping?**

- 123 Bezugsquellen
- 123 Schlussbemerkung
- 124 Stichwortverzeichnis