

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 Handstrekker-Tape
- 52 Nr. 2 Finger- und Handbeuger-Tape
- 54 Nr. 3 Daumensattelgelenk-Tape
- 56 Nr. 4 Ellenbogengelenkstrekker-Tape
- 58 Nr. 5 Ellenbogengelenkbeuger-Tape
- 60 Nr. 6 Brustumkel-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