

Inhalt

Vorwort	7
Teil I: <i>Emotional Taping</i> – Einsatz und Wirkungsbereich	
Verspannungen – Ursprung und Bedeutung	12
Die Tapes – Anwendung und Wirkung	12
Die Farben der Tapes	13
Tapinganleitung – exemplarisch	14
Emotional-Taping-Gebrauchsinformation	15
Wann und wie die Wirkung eintritt	16
Mögliche Nebenwirkungen	16
Kontraindikationen	17
Die emotionale Grundstruktur der Verspannungen und Ängste	18
Die sechs Grundmuster der Verspannungen und Ängste:	
I. Passiv ertragene existenzielle Bedrohung	20
II. Aktive Abwehr der existenziellen Bedrohung	23
III. Passiv ertragener Angriff auf die eigene Persönlichkeit	26
IV. Aktive Abwehr des Angriffs auf die eigene Persönlichkeit	29
V. Passiv ertragener Angriff auf die eigene Identität	32
VI. Aktive Abwehr des Angriffs auf die eigene Identität	35
Gefühlsunterdrückung als Krankheitsursache	38
Verspannungszonen und Clearingtapes	40
Wie Verspannungen entstehen und wie man die dazugehörigen verspannten Hautzonen findet	41
Typische Verspannungszonen	43
Hinweise zum Aufbau dieses Buches	46
Die Clearingareale	46
Die Wirbelsäule im Überblick	48

Teil II: Beschwerden und Tapinganleitungen

Mädchenjahre	50
Nabelkoliken	50
Unruhiger Schlaf	52
Erste Periode und Folgeperioden schmerzhaft	54
 Hygiene	 56
Ausfluss	56
Ausfluss nach Fisch riechend	58
Wundheit der äußeren Scheide	60
 Schlaf	 62
Träume	62
Unruhe	64
Einschlafprobleme	66
Durchschlafprobleme	68
Schnarchen	70
 Regelblutung	 72
Regelschmerzen	72
Zu starke oder zu lange Blutung	74
Ausbleiben der Regelblutung	76
Schmierblutung	78
 Stressbeschwerden	 80
Eisprungschmerz	80
Reizblase	82
Reizmagen	84
Prämenstruelles Syndrom	86
Lebermigräne	88
Spannungskopfschmerz	90
Magenmigräne	92
 Partnerschaft	 94
Unerfüllter Kinderwunsch	94
Keine Lust zur Lust	96

Schwangerschaft	98
Übelkeit	98
Vorzeitige Wehen / Unterbauchkrämpfe	100
Müdigkeit	102
Ängste	104
Wassereinlagerungen	106
Übergewicht	108
Geburtsschmerzen	110
 Wochenbett	 112
Babyblues	112
Milchfluss	114
Rückbildung	116
 Organauffälligkeiten	 118
Myome	118
Endometriose	120
Ovarialzysten	122
Mammaknoten, Brustzysten	124
 Rückenschmerzen	 126
Bandscheibe am Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein	126
Bandscheibe am Übergang vom 3. zum 4. Lendenwirbel	128
Bandscheibe am Übergang vom 3. zum 4. Brustwirbel	130
Bandscheibe am Übergang vom 5. zum 6. Halswirbel (bei Ausstrahlung der Beschwerden nach rechts)	132
Bandscheibe am Übergang vom 5. zum 6. Halswirbel (bei Ausstrahlung der Beschwerden nach links)	134

Ängste	136
Existenzbezogene Ängste	136
Leistungsbezogene Ängste	138
Persönlichkeitsbezogene Ängste	140
Kommunikationsbezogene Ängste	142
Gesellschaftsbezogene Ängste mit Rückzug	144
Zuwendungsbezogene Ängste	146
Gesellschaftsbezogene Ängste mit Forderungen	148
 Präventives Taping	150
Prävention gegen Muttermundkarzinom	150
Prävention gegen Brustkrebs	152
Prävention gegen Eierstockkarzinom	154
Prävention gegen Darmkrebs	156
Prävention gegen Lungenkrebs	158
Prävention gegen Magenkrebs	160
Prävention gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs	162
Prävention gegen Schlaganfall	164
Prävention gegen Herzinfarkt	166
 Wechseljahre	168
Verfrühte Wechseljahre	168
Hitzewallungen	170
Einschlafstörungen	172
Durchschlafstörungen	174
Wassereinlagerungen	176
Gewichtszunahme	178
Hauttrockenheit	180
Trockene Scheide	182
Stimmungslabilität	184
 Anhang	186
Endometriose: Hintergrundinformationen	186
Stichwortverzeichnis	187
Informationen über Bezugsquellen	188
Über den Autor	189