

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>WILLKOMMEN IN DER WELT DES TAPENS</b>	7
<b>Die Geschichte des kinesiologischen Tapens</b>	8
Altbekanntes in einem modernen Gewand	8
<b>Das Material und seine Wirkungen</b>	12
Wie eine zweite Haut	12
Die unmittelbare Wirkung der kinesiologischen Tapes	14
Die reflektorische, indirekte Wirkung	15
Die Auswahl der Farbe	18

---

## PRAXIS

---

<b>DIE RICHTIGE ANWENDUNG</b>	25
<b>Basis-Know-how</b>	26
Dauer der Anwendung	26
Die Vorbereitung	28
Die richtige Anlegetechnik	30
<b>Die Anlegeformen</b>	32
Das Tape-Alphabet: I, Y, X	33
Extra: Spannung aufbauen oder abbauen?	34
Fächertapes fürs Lymphsystem	35
Tapes im Nervenverlauf	37
Faszientapes	38
Narbentapes	41
<b>TAPES VON KOPF BIS FUSS</b>	43
<b>Tapes für den Bewegungsapparat</b>	44
Möglichkeiten und Grenzen	44
Fuß- und Wadenschmerzen	46
Beschwerden im Kniebereich	50
Hüftbeschwerden	54
Ischiasnervbeschwerden	58
Beschwerden der Bauchmuskeln	60
Rückenschmerzen und -verspannungen	62
Beschwerden in der Brustmuskulatur	68

