

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>WILLKOMMEN IN DER WELT DES TAPENS</b>	7
Die Geschichte des kinesiologischen Tapens	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

<b>Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule</b>	70	Kreislaufbeschwerden	103
<b>Beschwerden in Schultern, Armen und Händen</b>	76	Magenbeschwerden	104
<b>Extra: Kleines »Büro-Programm«</b>	81	Menstruationsbeschwerden	106
<b>Tapes bei Allgemeinbeschwerden</b>	88	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	108
Beschwerden reflektorisch und direkt behandeln	89	Orangenhaut (Cellulite)	108
Asthma bronchiale und Bronchitis	90	Schlafstörungen	110
Blasenbeschwerden	92	Schwangerschaftserbrechen	111
Bluterguss	94	Schwindelgefühle (Vertigo)	112
Entgiftung	95	Tinnitus	114
Erkältung	96	Verdauungsbeschwerden	116
Erschöpfungszustand	97		
Hautausschlag, juckender	98		
Hautbeschwerden	98		
Kopfschmerzen	100	<b>Bücher und Adressen</b>	120
Krampfadern	102	<b>Sachregister</b>	122
		<b>Impressum</b>	127

---

**SERVICE**

---