

- 9 Das Aku-Taping stellt sich vor
- 10 Was ist Aku-Taping?
- 16 TCM-Basics
- 24 Welcher TCM-Typ sind Sie?
  - 24 Der Lebertyp
  - 26 Der Lungentyp
  - 27 Der Herztyp
  - 28 Der Milztyp
  - 30 Der Nierentyp
- 33 Die Tape-Anlagen – Linderung für Ihre Beschwerden
- 34 Leitbahnen-Tapes (TCM-Tapes) und Basis-Tapes
  - 34 Leitbahn-Tapes (TCM-Tapes)
  - 35 Basis-Tapes
  - 35 Zustimmungspunkte (Rücken-Shu-Punkte)
- 36 Cross-Tapes und Akupressur für einzelne Akupunkturpunkte
- 38 Milz-Tape
- 40 Leber-Tape
- 42 Nieren-Tape
- 44 Herz-Tape
- 46 Lungen-Tape
- 48 Magen-Tape
- 50 Konzeptionsgefäß-Tape
- 52 Lendenwirbelsäulen-Tape (LWS-Tape)
- 54 Brustwirbelsäulen-Tape (BWS-Tape)
- 56 Halswirbelsäulen-Schulterblattheber-Tape
- 58 Kreuzdarmbeigelenk-Tape
- 60 Bauchmuskel-Tape (gerader Anteil)
- 62 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil)
- 64 Finger-Handgelenksbeuger-Tape
- 66 Finger-Handgelenksstretcher-Tape
- 68 Gezieltes Aku-Taping: Beschwerden von A – Z
- 70 Angststörung

- 72 Bindegewebsschwäche, Beckenbodenschwäche, Krampfadern, Symphysenschmerz
- 74 Brustschmerzen (Mastodynies)
- 76 Burnout-Syndrom
- 78 Erbrechen und Übelkeit (auch unter Chemotherapie)
- 80 Erschöpfung
- 82 Depressive Verstimmung
- 84 Funktionelle Herzbeschwerden
- 86 Kopf- und Nackenschmerzen
- 88 Kreuzschmerzen
- 90 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 92 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 94 Regelbeschwerden (Menstruationsbeschwerden)
- 96 Reizblase
- 98 Reizmagen
- 100 Reizdarm
- 102 Schlafstörungen
- 104 Schiefer Großzeh (Hallux valgus)
- 106 Unerfüllter Kinderwunsch
- 108 Unterleibsschmerzen
- 110 Verstopfung
- 112 Wechseljahresbeschwerden
- 114 Aku-Taping rund um Schwangerschaft und Geburt
- 116 Beckenendlage
- 118 Blasenentleerungsstörung
- 120 Bluthochdruck
- 122 Geburtsvorbereitung
- 124 Kaiserschnittnarbe und Narben
- 126 Karpaltunnelsyndrom
- 128 Niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche
- 130 Psychosomatische Beschwerden
- 132 Rückbildungsstörung
- 134 Rückenschmerzen, Illiosacralgelenk-Blockade
- 136 Schmerzlinderung unter der Geburt
- 138 Schwangerschaftsstreifen, Orangenhaut (Cellulite)
- 140 Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen
- 142 Wadenkrämpfe
- 144 Wassereinlagerungen (Ödeme)
- 146 Service
- 148 Stichwortverzeichnis