

## 15 Schmerzfrei beweglich

### 16 Taping – ist so einfach

- 16 Therapie ohne Nebenwirkungen
- 17 Wie wirkt Taping?
- 17 Erfolgsgeschichte einer (Selbst-) Behandlung
- 18 Muskeln: Verspannungen reflektorisch lösen
- 19 Nerven: Wirkung über drei Wege

### 20 Faszien und Taping

- 21 Lösen, entspannen, aktivieren
- 22 Das Geheimnis der myofaszialen Linien

### 24 Taping selbst durchführen

- 24 Qualitätsunterschiede beim Material
- 25 Keine Angst vor Wasser und behaarter Haut
- 25 Wann entfernt man die Tapes?
- 25 Tape-Formen: Y, I oder X?
- 26 Mit oder ohne Zug?
- 27 Tape anlegen: Schritt für Schritt

## 31 30 Supertapes

### 32 Fuß und Unterschenkel

- 32 Tape 1: Umgeknickter Knöchel
- 34 Tape 2: Wadenkrämpfe und Schmerzen der Achillessehne
- (36) Tape 3: Schienbein- oder Knie-schmerzen bei Senkfuß

### 38 Oberschenkel und Knie

- 38 Tape 4: Schwacher oder verletzter Oberschenkelstrecker
- 40 Tape 5: Knieschmerzen bei ein-geschränkter Innendrehung
- (42) Tape 6: Schmerzen im Schneidersitzmuskel
- (44) Tape 7: Verspannte Oberschenkelaußenseite
- 46 Tape 8: Verspannte Oberschenkelrückseite
- (48) Tape 9: Ischias-Schmerzen

### 50 Brust, Bauch und Rücken

- 50 Tape 10: Kreuzschmerz beim Beugen
- (52) Tape 11: Kreuzschmerz bei schräger Bewegung

- 54 Tape 12: Erweiterung Tape 11
- 56 Tape 13: Beckenaufrichtung  
bei Hohlkreuz
- 58 Tape 14: Faszientape  
bei Hohlkreuzschmerzen
- 60 Tape 15: Aufrichtung der  
Brustwirbelsäule

## 62 Hand und Finger

- 62 Tape 16: Verstauchter Daumen
- 64 Tape 17: Daumenarthrose

## 66 Unterarm

- 66 Tape 18: Tennisarm
- 68 Tape 19: Karpaltunnelsyndrom

## 70 Schultern

- 70 Tape 20: Schulterschmerzen  
bei Außendrehung
- 72 Tape 21: Schulterschmerzen  
bei Innendrehung
- 74 Tape 22: Verspannte  
Nacken-Schulter-Partie
- 78 Tape 23: Schulterschmerzen  
beim Heben und Drehen

## 80 Halswirbelsäule

- 80 Tape 24: Schmerzen beim Kopfbeugen  
und Hochschauen
- 82 Tape 25: Nackenverspannungen
- 84 Tape 26: Ausstrahlende Armschmerzen
- 86 Tape 27: Verspannung der  
Halsvorderseite
- 88 Tape 28: Variante zu Tape 27

## 90 Kopf

- 90 Tape 29: Schmerzhaftes  
Zähneknirschen

## 92 Lymphe

- 92 Tape 30: Lymphtape bei  
Schwellungen und Ödemen