

- 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: Kniestechen bei eingeschränkter 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: Schmerhaftes Zähneknirschen

92 Lymphe

- 92 Tape 30: Lymptape bei Schwellungen und Ödemen