

Inhalt

Trend Taping.....	1
Die Grundlagen: Gitterpflaster und Taping	3
Gitterpflaster – was ist das eigentlich?	3
Zwischen West und Ost: Der Ursprung und die Herkunft der Wunderwaffe	12
Zielgruppe und Anwendungsbereiche: Für wen und welche Erkrankungen sind die Gitterpflaster geeignet?.....	16
Schmerzen wegkleben: Kontraindikation – Wann Sie auf die Wirkung von Gitterpflastern verzichten sollten.....	18
Crosstaping: Über die Wirkung von Gitterpflastern	20
Wie muskuläre Verspannungen und Schmerzen im Körper entstehen: von Muskeln, Triggerpunkten und Faszien.....	20
Gitterpflaster: heilsame Wirkung ganz ohne Wirkstoff?.....	26
Die drei zentralen Effekte der Gitterpflaster auf einen Blick	32
Hintergrund: Die Traditionelle Chinesische Medizin	36
So stehen Akupunktur und Akupressur mit dem Einsatz von Gitterpflastern in Verbindung	36
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	36
Der Energiekreislauf des Körpers: Von Qi, Meridianen und dem Yin-Yang-Prinzip.....	41
Akupunktur und Akupressur – Die Heilmethoden der uralten Lehre und die Vorläufer der Gitterpflaster.....	50
Praktische Anwendung – So nutzen Sie Gitterpflaster	56
Farbschemata – Welche Crosstape-Farbe hilft bei welchem Problem?.....	56
So wählen Sie die passende Grösse.....	63
Gitterpflaster-Anwendung konkret: Wie die zu beklebenden Stellen ermittelt werden können	66
Schritt-für-Schritt-Anleitung: In sieben einfachen Schritten zum richtigen Aufkleben des Crosstapes	82
10 hilfreiche Tipps und Tricks für die Anwendung der Wunderwerkzeuge	84
Fallbeispiele – So könnte die Behandlung mit einem Gitterpflaster konkret aussehen	89
Heilung durch Gitterpflaster: Vorteile und Besonderheiten der Verwendung von Cross-Tapes – eine Zusammenfassung.....	90
Anwendungsbereiche von A bis Z.....	92
Hinweise vor jedem Gebrauch	92
Akne.....	93
Allergie.....	95
Appetitlosigkeit	97

Asthma	99
Bauchschmerzen	101
Blutdruck, hoch	102
Blutdruck, niedrig	104
Bronchitis	106
Depression	108
Durchfall	110
Erbrechen	112
Erkältung	114
Fraktur (Knochenbruch)	116
Frieren	117
Gelenkerkrankung, chronisch	119
Gleichgewichts-störung	120
Hexenschuss	121
Insektenstich (Biene und Wespe)	123
Kinderkrankheiten (Masern, Mumps, Windpocken und Röteln)	124
Konzentrations-schwäche	125
Kopfschmerzen	127
Kreislaufprobleme	129
Müdigkeit	131
Muskelzerrung	133
Muskelkrampf	134
Narben	136
Ohrenscherzen	137
Rückenprobleme	138
Schlafprobleme	140
Schluckauf	142
Schmerzen, akut	144
Schmerzen, chronisch	145
Schwindel	146
Schweissausbruch	148
Sodbrennen	149
Stress	150
Tinnitus	151
Übelkeit	153
Verstopfung	155
Wechseljahre	157
Wunde	159
Zähneknirschen	160
Bonus: 30 FAQ über Gitterpflaster	161
Beschwerdefrei werden!	170