

Hecker H.U./ Liebchen Kay Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz

Leseprobe

[Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz](#)

von [Hecker H.U./ Liebchen Kay](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b13807>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

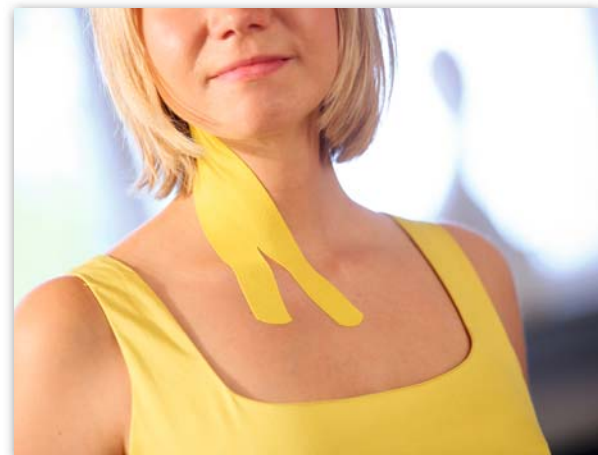
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



6 Vorwort zur zweiten Auflage

9 Was ist Aku-Taping?

- 10 **Aku-Taping:
eine neue therapeutische Methode**
- 10 Die Grundlage: Taping nach Kenzo Kase
- 12 **Worauf basiert Aku-Taping?**
- 12 Der Einfluss der Chinesischen Medizin
- 14 Der Einfluss der Akupunktur
- 14 Einfluss der Manuellen Medizin/Osteopathie
- 17 **Wie wirkt Aku-Taping?**
- 19 **Für wen kommt Aku-Taping infrage?**
- 19 Wirkrichtungen des Aku-Tapings
- 20 **Aku-Taping in der Sportmedizin**
- 22 **Gegen welche Beschwerden wirkt Aku-Taping?**
- 29 **Gründe, auf Aku-Taping zu verzichten**
- 29 Komplexe oder strukturelle Störungen
- 30 Sonstige Störfaktoren
- 31 Aku-Taping nicht anwenden bei ...
- 32 **Das Aku-Tape: Infos und Tipps**
- 32 Beschaffenheit des Aku-Tapes
- 33 Praktische Tipps
- 34 Farben der Aku-Tapes
- 34 Was sonst noch wichtig ist
- 36 **Cross-Taping: Akupunktur ohne Nadeln**
- 36 Worauf basiert Cross-Taping?
- 37 Wann kann ich Cross-Taping anwenden?
- 38 **Der menschliche Körper:
eine kleine Rundreise**
- 38 Kopf-, Brustkorb- und Bauch-Beckenregion
- 39 Arme
- 39 Beine



Auf einen Blick: Welche Tapes helfen wann?

Aku-Taping kann Ihnen bei erstaunlich vielen Beschwerden helfen. Einen vollständigen Überblick über alle Anwendungsmöglichkeiten und die zugehörigen Tapes bietet die **Tabelle „Beschwerden von A – Z“ ab Seite 44**. Sowohl Aku-Tapes als auch die verstärkenden sogenannten Cross-Tapes sind darin verzeichnet. Hier finden Sie schnell und unkompliziert genau die Behandlung, die zu Ihren Bedürfnissen passt.

Übrigens: Taping wirkt nicht nur bei Schmerzen am Bewegungsapparat, sondern sorgt auch bei internistischen und nervösen Beschwerden (z. B. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, „Frauenleiden“) für gute Behandlungserfolge. In der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung hat sich das Taping ebenfalls bewährt. Suchen Sie sich einen Tape-Partner und probieren Sie es aus – Sie werden schnell Erfolge erzielen.

Cross-Taping: Kleine Pflaster, die es in sich haben

Bei vielen Beschwerden lässt sich die Wirkung der Aku-Tape-Behandlung auf einfache Art verstärken: Durch das Auftragen kleiner gitterartiger Pflaster, den sogenannten „Cross-Tapes“, werden ganz gezielt einzelne Akupunktur-Punkte stimuliert. Auch diese zusätzliche Behandlung ist ganzheitlich wirksam und praktisch frei von Nebenwirkungen.

Gut zu wissen: Die kleinen Verstärker werden immer beidseits der Körpermitte aufgetragen, also zum Beispiel auf dem rechten und linken Knie, auch wenn das „Problem“ nur auf einer Körperhälfte auftritt. Die zu tapenden Akupunktur-Punkte können Sie dank der deutlichen Markierungen auf den Fotos ab Seite 102 leicht finden.

- 43 **So wenden Sie Aku-Taping an**
- 44 **Beschwerden von A – Z**
- 50 Nr. 1 Finger- und Handstrecker-Tape
- 52 Nr. 2 Finger- und Handbeuger-Tape
- 54 Nr. 3 Daumensattelgelenk-Tape
- 56 Nr. 4 Ellenbogengelenkstrecker-Tape
- 58 Nr. 5 Ellenbogengelenkbeuger-Tape
- 60 Nr. 6 Brustmuskel-Tape
- 62 Nr. 7 Kapuzenmuskel-Tape
- 64 Nr. 8 Schulterblattheber-Tape
- 66 Nr. 9 Grätenmuskel-Tape
- 68 Nr. 10 Rippenhalter-Tape
- 70 Nr. 11 Rautenmuskel-Tape
- 72 Nr. 12 Halswirbelsäulen-Tape
- 74 Nr. 13 Halswirbelsäulen-Lymph-Tape
- 76 Nr. 14 Brustwirbelsäulen-Tape
- 78 Nr. 15 Lendenwirbelsäulen-Tape
- 80 Nr. 16 Lendenwirbelsäulen-Stern-Tape
- 82 Nr. 17 Kreuzdarmbeingelenk-Tape
- 84 Nr. 18 Bauchmuskel-Tape (gerader Anteil)
- 86 Nr. 19 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil)
- 88 Nr. 20 Darmbeinmuskel-Tape
- 90 Nr. 21 Hüft- und Lendenbeuger-Tape
- 92 Nr. 22 Knie-Tape
- 94 Nr. 23 Kombinations-Tape (Pes anserinus-Tape)
- 96 Nr. 24 Kniebeuger-Tape
- 98 Nr. 25 Achillessehnen- und Sprunggelenk-Tape

- 101 **Das perfekte Duo:
Aku-Taping plus Cross-Taping**
- 122 **Wie finden Sie den ausgebildeten
Therapeuten für Aku-Taping?**
- 123 Bezugsquellen
- 123 Schlussbemerkung
- 124 Stichwortverzeichnis



Hecker H.U./ Liebchen Kay

[Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz](#)

Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden

128 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de