

- 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

43	<b>So wenden Sie Aku-Taping an</b>
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	<b>Das perfekte Duo: Aku-Taping plus Cross-Taping</b>
122	<b>Wie finden Sie den ausgebildeten Therapeuten für Aku-Taping?</b>
123	Bezugsquellen
123	Schlussbemerkung
124	Stichwortverzeichnis