

Dr. med. H. U. Hecker  
Dr. med. Kay Liebchen

Neu:  
Die ideale  
Verstärkung:  
Gitter-Tapes

# Aku-Taping

A photograph of a person's back from behind, showing two vertical blue tapes and two horizontal pink tapes applied to the spine. The person is sitting on a white surface, and their hair is tied up. The background is a light blue gradient.

Wirksam bei  
akuten und chronischen  
Schmerzen und Beschwerden

 TRIAS

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

# Was ist Aku-Taping?

Aku-Taping ist eine Weiterentwicklung des modernen kinesiologischen Tapings, und zwar auf Grundlage der diagnostischen und therapeutischen Prinzipien der Chinesischen Medizin und Akupunktur. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, woher das Aku-Taping kommt, wie es wirkt und wie es Ihnen helfen kann.

# Aku-Taping: eine neue therapeutische Methode

Aku-Taping ist eine neue therapeutische Methode, bei der dehnbare Tape-Verbände gemäß den Grundlagen und Regeln der Akupunktur angewendet werden.

Die Bezeichnung Aku-Taping setzt sich zusammen aus Aku, dies entspricht der Abkürzung für Akupunktur, und dem vom englischen Begriff *tape* abgeleiteten Taping.

Schon der Begriff „Aku-Taping“ verweist darauf, dass hier aus der Verbindung von Akupunktur und dem

sogenannten Tapes eine neue therapeutische Methode entwickelt wurde.

Das Wesentliche dieser neuen Methode ist, dass die dehnbaren Tape-Verbände, die wir aus dem modernen Taping – auch „kinesiologisches Taping“ genannt – kennen, entsprechend den diagnostischen und therapeutischen Prinzipien der Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie den Erkenntnissen der Manuellen Medizin/Osteopathie geklebt werden.

Der Unterschied zwischen kinesiologischem Taping und Aku-Taping lässt sich also wie folgt erklären: Beim kinesiologischen Taping werden die Tapes hauptsächlich unter rein ana-

tomischen Gesichtspunkten geklebt, das heißt unmittelbar im Bereich der schmerzenden Muskeln, Bänder und Gelenke. Beim Aku-Taping hingegen finden außer diesen anatomischen Gesichtspunkten zusätzlich die diagnostischen und therapeutischen Regeln der Chinesischen Medizin und der Akupunktur Berücksichtigung sowie die Erkenntnisse und Fertigkeiten der Manuellen Medizin/Osteopathie. Getapet werden hier also zum Teil auch Körperareale, die zwar vom Patienten selbst nicht als gestört empfunden werden, dennoch aber in ihrer Funktion beeinträchtigt sind und derart Störungen bzw. Schmerzen an anderer Stelle des Körpers verursachen.

## WISSEN

### Was bedeutet „Taping“?

Das Wort „tape“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Band, auch Klebeband. Taping bezeichnet entsprechend ein therapeutisches Verfahren, das mit Klebebändern oder Klebeverbänden arbeitet. Diese müssen dehnbar sein, um Bewegung zu ermöglichen.

Denn gerade durch diese Bewegung wird die therapeutische, heilende Wirkung, also Schmerzlinderung bzw. ein schmerzloser Zustand, erreicht.



## Die Grundlage: Taping nach Kenzo Kase

Das moderne Taping wurde Anfang der 70er Jahre von dem japanischen Arzt und Chirotherapeuten Kenzo Kase entwickelt. Neu daran war, dass Kenzo Kase mit dehnbaren Verbänden arbeitete. Das Tape selbst ist vor allem in seiner Längsrichtung dehnbar, eine geringe Dehnbarkeit liegt aber auch in

seiner Querrichtung vor. Diese Tapes werden über vorgedehnte Muskel- oder Gelenkzonen geklebt. Werden der Muskel oder das Gelenk dann bewegt, bleibt die Haut am Tape-Verband haften. Derart kommt es zu einer permanenten Verschiebung der Haut gegen die Unterhaut und somit zu ei-

ner ebenfalls permanenten Reizung der darunter liegenden Muskel-, Bänder- oder Gelenkpartien. Im Gegensatz zum starren schulmedizinischen Tape, das über Ruhigstellung wirkt, wirkt das dehnbare Tape also über die Bewegung.

Kenzo Kases Taping zielt vor allem darauf ab, Störungen und Beeinträchtigungen der Muskel- und Gelenkfunktionen zu therapieren. Die Tapes

werden entsprechend vor allem unter funktionell anatomischen Gesichtspunkten geklebt, also auf schmerzende Muskel- oder Gelenkzonen. Ein weiteres Anwendungsgebiet, etwa bei der Behandlung von Sportverletzungen, stellt unter anderem die Unterstützung des Lymphabflusses dar.

▼ **Aku-Taping schränkt die Bewegungsfreiheit nicht ein.**



## Worauf basiert Aku-Taping?

Aku-Taping basiert auf dem Wissen und den Erkenntnissen der Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie der Manuellen Medizin/Osteopathie.

Das Wissen und die Erkenntnisse der Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie der Manuellen Medizin/Osteopathie und somit auch die entsprechenden Behandlungsmethoden unterscheiden sich in vieler Hin-

### WICHTIG

#### Grundlagen und Anwendung des Aku-Tapings

Die Therapie durch Aku-Taping setzt umfassende Kenntnisse der Akupunktur und der Chinesischen Medizin voraus. Dies bedeutet, dass zur Durchführung des Aku-Tapings aus ärztlicher Sicht eine gründliche Ausbildung zumindest in Akupunktur, besser noch in Chinesischer Medizin, sowie gute Kenntnisse der funktionellen Anatomie und der Manuellen Medizin/Osteopathie erforderlich sind.

Die einfachen Basistapes des Aku-Tapings, die ähnlich denen des modernen kinesiologischen Tapings aufgetragen werden, sind jedoch auch für den Laien leicht anwendbar.

sicht von denen unserer westlichen Schulmedizin. Dieses Wissen, diese Erkenntnisse und Behandlungsmethoden erfolgreich anzuwenden, erfordert eine zusätzliche, gründliche Ausbildung auf den genannten Gebieten und bleibt somit dem in diesen Bereichen spezialisierten Arzt oder Therapeuten vorbehalten.

In Verbindung mit den dehnbaren Tape-Verbänden, wie wir sie vom modernen Taping kennen, ist es nun aber zusätzlich möglich, dieses Wissen und diese Erkenntnisse in eine neue Behandlungsmethode umzusetzen, die eine ganze Reihe von Vorteilen bietet.

Somit verstehen wir Aku-Taping auch nicht als Konkurrenz zur Akupunktur und Chinesischen Medizin und auch nicht zur Manuellen Medizin, sondern als eine zusätzliche, sinnvolle Behandlungsmethode. Diese wird zum einen in vielen Fällen die Wirksamkeit auch anderer therapeutischer Maßnahmen erhöhen, zum anderen wird der Patient aktiv in die Therapie eingebunden, da Aku-Taping, wie erläutert, die Möglichkeit einer Selbstbehandlung bietet. Gerade Letzteres fördert ein positives, partnerschaftliches Behandlungsklima, das unserer Meinung nach für den Heilungsprozess ebenso wichtig ist wie die Behandlung selbst.

## Der Einfluss der Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin stellt eine 3000 Jahre alte ganzheitliche Heilmethode dar, die wesentlich durch die Aufzeichnungen der Gespräche des in China so genannten Gelben Kaisers mit seinen Leibärzten begründet wurde. Auf dieser Grundlage wurde damals ein in sich schlüssiges Konzept der Entstehung, Behandlung und Prophylaxe von Erkrankungen entwickelt. Zudem erhielten die verschiedenen

Erkrankungen eindeutige Bezeichnungen, das heißt eine spezifische Nomenklatur, die die einzelnen Beschwerden sehr genau beschreiben. So werden hier zum Beispiel Kopfschmerzen schon durch den Begriff, mit dem sie benannt werden, sehr deutlich charakterisiert je nach Art und Auftreten, also etwa als „stechender Kopfschmerz im Vorderkopf“ oder „dumpfer Kopfschmerz im Hinterkopf“. Diese



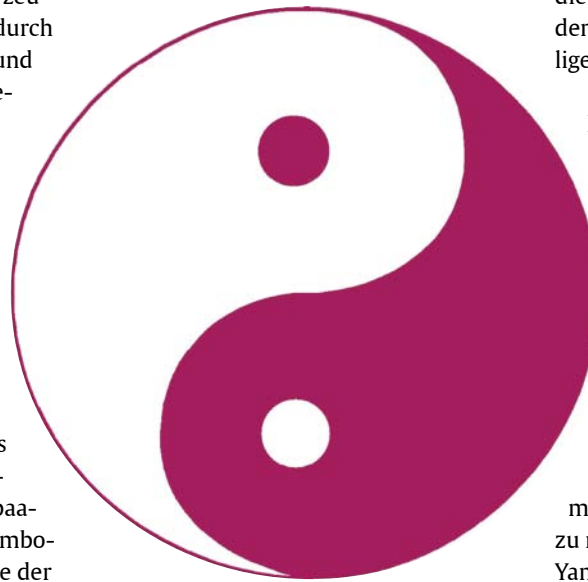
unterschiedlichen Begriffe charakterisieren aber nicht nur Art und Auftreten der Kopfschmerzen, sondern verweisen gleichzeitig auch auf die unterschiedlichen Ursachen, die ihnen zugrunde liegen können.

Damit unterscheidet sich die Chinesische Medizin erstmals deutlich von dem bis zu jener Zeit herrschenden Schamanentum, das auf der Überzeugung beruhte, dass Krankheiten durch böse Geister verursacht werden und entsprechend schicksalhaft hingenommen werden müssen.

## Yin und Yang

Die wesentliche philosophische Grundlage der Chinesischen Medizin bildet das Yin-und-Yang-Konzept. Die Monade (lateinisch *monas* vom griechischen *monás* = Einheit, das Einfache) symbolisiert die unteilbare Einheit der zwei Gegensatzpaare Yin und Yang, das heißt: Sie symbolisiert die ganzheitliche Harmonie der Gegensätze. Das Yin-und-Yang-Konzept basiert auf einem dualistischen Ordnungsprinzip, mittels dessen sich gegenseitig jeweils ausschließende Gegebenheiten oder Zustände einander zugeordnet werden. So stehen Yin und Yang beispielsweise für Nacht und Tag, Mond und Sonne, Erde und Himmel, dunkel und hell, kalt und warm, Materie und Energie, Ruhe und Aktivität. Das Wesentliche dieses Ordnungsprinzips ist eine völlig wertfreie Betrachtung der jeweils gegensätzli-

chen Gegebenheiten bzw. Zustände. Entsprechend werden die Yin-und-Yang-Aspekte in der Chinesischen Medizin nie mit moralischen Werten, sprich „gut“ und „böse“, in Verbindung gebracht, vielmehr werden sie als sich gegenseitig bedingende Teile einer Einheit gesehen. Verdeutlichen kann man das sehr gut an dem Gegensatzpaar „Tag und Nacht“. Mit Tag assozi-



ieren wir Sonne, Wärme, Dynamik, mit Nacht hingegen Dunkelheit, Kälte, Ruhe. Wenn es die Nacht jedoch in dieser Form nicht gäbe, wenn die Sonne also 24 Stunden scheinen würde, hätte auch der Begriff „Tag“ für uns eine völlig andere Bedeutung. Denn natürlich ist unsere Vorstellung von „Tag“ ganz selbstverständlich und unabdingbar an das Vorhandensein der Nacht, das heißt des Dunkelwerdens, gekoppelt. Auf der einen Seite sind

Tag und Nacht also so unterschiedlich, dass sie sich gegenseitig ausschließen, auf der anderen Seite bedingen sie sich aber gegenseitig und sind ohne einander nicht vorstellbar. Ein weiteres Gegensatzpaar ist „Freude und Trauer“. Freude zu genießen bzw. uns von Herzen freuen zu können, ist uns nur möglich, weil wir auch die wichtige Erfahrung der Trauer haben. Wer die Erfahrung der Trauer nicht hat, für den wird die Freude zu einer langweiligen „Angelegenheit“.

Das Yin-und-Yang-Konzept ist grundlegend für die Traditionelle Chinesische Medizin und ihre Betrachtungsweise von Krankheit und Gesundheit. Gesundheit bedeutet in der Chinesischen Medizin, dass Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Krankheit bedeutet Verschiebung dieses Gleichgewichts, und zwar entweder Verschiebung zu mehr Yang oder Verschiebung zu mehr Yin. Bei einer Verschiebung zu mehr Yang sprechen wir von einer Yang-Fülle, bei einer Verschiebung zu mehr Yin von einer Yin-Fülle. Neben diesen Fülle-Zuständen kennen wir in der Chinesischen Medizin aber auch Leere-Zustände. Bei einem Leere-Zustand hat der Patient einen Großteil seiner Energie bereits verloren. Er ist zum Beispiel durch eine chronische Krankheit erschöpft, müde, antriebsgehemmt. Auch im Rahmen solcher Leere-Zustände kann es dann zum relativen Überwiegen des Yang-Aspekts kommen bzw. umgekehrt natürlich auch zum relativen Überwiegen des



Yin-Aspekts. Wir sprechen dann von relativer Yang-Fülle bzw. von relativer Yin-Fülle.

## Fünf Elemente

Anders als die moderne westliche Medizin, die den menschlichen Körper unter Gesichtspunkten wie etwa seiner Anatomie oder Physiologie betrachtet und entsprechend behandelt, entwickelten chinesische Ärzte ein System, das nicht allein der menschlichen Natur, sondern vielmehr der den Menschen umgebenden Natur entlehnt ist. Denn es beschreibt den natürlichen Rhythmus des Entstehens, Wachsens und Reifens, der Ernte und des Vergehens, den sogenannten Hervorbringungszyklus, dem die fünf „Elemente“ Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall mit jeweils bestimmten Eigenschaften symbolisch zugeordnet sind. Im Bezugsrahmen dieses Systems und seiner Symbole betrachten chinesische Ärzte auch den menschlichen Körper. So gehören zum Beispiel zum Element Holz als „Eigenschaft“ die Emotion Wut, als Organ Leber und Gallenblase, als Sinnesorgan das Auge. So ganz fremd ist aber auch uns diese Betrachtungsweise nicht, finden sich doch auch in unserem Sprachgebrauch Redewendungen, die derartige Beziehungen herstellen. Ganz selbstverständlich sagen wir zum Beispiel: „Dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen!“ oder: „Mit vor Zorn blitzenden Augen ...“ – und beschreiben so ganz sinnbildlich das emotionale Empfinden von Wut oder Zorn.

Der sogenannte Hervorbringungszyklus des Entstehens, Wachsens, Reifens, Erntens und Vergehens beschreibt fünf elementare Funktionseinheiten oder auch Wandlungsphasen, die sich gegenseitig bedingen, also zueinander in Beziehung stehen. So „unterstützt“ das Element Feuer die Erde, das Element Erde das Metall, das Element Metall das Wasser und das Element Wasser

das Holz, das dann seinerseits wieder das Element Feuer „unterstützt“. Betrachtet man nun den menschlichen Körper im Bezugsrahmen der fünf Wandlungsphasen, so ist es möglich, auch hier Funktionen, Funktionseinheiten zu bestimmen, die ineinander wirken, das heißt sich „unterstützen“ oder umgekehrt, sich gegebenenfalls beeinträchtigen.

## Der Einfluss der Akupunktur

Die sogenannten Leitbahnen (Meridiane), auf denen die uns heute bekannten Akupunkturpunkte liegen, wurden erst relativ spät entdeckt. Die Leitbahnen durchziehen den gesamten Körper des Menschen, wobei man sechs paarige Yin- und sechs paarige Yang-Leitbahnen sowie die übergeordneten unpaarigen Leitbahnen an der Vorder- und Rückseite der Körpermitte unterscheidet. Mittels einer ausführlichen Befragung und Untersuchung des Patienten, bei der auch die Zungen-

und Pulsfunktionen überprüft werden, wird in der Chinesischen Medizin ein eventuell vorhandenes Störungsmuster festgestellt. Dieses wird üblicherweise mit Akupunkturnadeln, mit chinesischen Kräutern sowie chinesischer Ernährungs- und Bewegungstherapie behandelt. Beim Aku-Taping nun fließen all diese Erkenntnisse der Chinesischen Medizin und ihres Teilgebiets der Akupunktur in die therapeutischen Überlegungen des behandelnden Arztes mit ein.

## Einfluss der Manuellen Medizin/Osteopathie

Die Manuelle Therapie, das heißt die Behandlung von funktionellen Störungen mit den Händen, hat eine sehr lange Tradition. Aufbauend auf dieser entwickelte der Arzt Dr. Andrew Taylor Still Ende des 19. Jahrhunderts in den USA die Osteopathie. „Osteopathie“ heißt zwar sinngemäß „die Krankheit oder Störung der Knochen“,

mit dem Begriff bezeichnet man aber, ausgehend von Still, gleichzeitig auch die von ihm begründete Therapiemethode. In der Osteopathie werden zunächst die verschiedenen Funktionssysteme des Körpers eingehend untersucht und so die Abweichungen von der normalen Beweglichkeit erfasst. Durch manuelle Behandlung

## Stichwortverzeichnis

### A

Achillessehne 39, 98  
 Achillessehnenschmerzen 26, 108  
 Achillessehnen- und Sprunggelenk-Tape 98  
 Akupunktur 14  
 Allergische Reaktionen 32  
 Asthma bronchiale 74, 76, 78, 109

### B

Bandscheibenoperation 80  
 Bauchmuskel-Tape (gerader Anteil) 84  
 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil) 86  
 Bauchschmerzen 84, 86  
 Beckenendlage 112  
 Beckenkamm 38  
 Behaarung 33  
 Bluterguss 119  
 Breiter Rückenmuskel 38  
 Bronchitis 74, 76, 78, 109  
 Brust 118  
 Brustmuskel 38  
 Brustmuskel-Tape 60  
 Brust- und Lendenwirbelsäule 88  
 Brustwirbelsäule 24, 70, 76, 104  
 Brustwirbelsäulen-Tape 76

### C

Chinesische Medizin 12

### D

Darmbeinmuskel und -schaufeln 38  
 Darmbeinmuskel-Tape 88  
 Daumensattelgelenk 39  
 Daumensattelgelenk-Tape 54

Durchblutung 16

Durchfall 78, 84, 86

### E

Ekzem 50, 76, 78, 119  
 Ellenbogenbeugermuskel 39  
 Ellenbogengelenkbeuger-Tape 58  
 Ellenbogengelenkstrecker-Tape 56  
 Ellenbogenschmerzen 23, 50, 52, 104  
 Ellenbogenstreckermuskel 39  
 Erschöpfungszustand 52, 76, 78, 110

### F

Farben der Tapes 34  
 Fehlschläge 35  
 Fersensporn 98  
 Finger- und Handbeuger-Tape 52  
 Finger- und Handstrecker-Tape 50  
 Fünf Elemente 14  
 Fußschmerzen 78

### G

Geburt 82, 116  
 Geburtsvorbereitung 78, 114  
 Gelenkschmerzen 22  
 Gerader Oberschenkelmuskel 39  
 Gerinnungsstörungen 31  
 Golferellenbogen 52, 56, 72  
 Grätenmuskel-Tape 66

### H

Halswirbelsäule 23, 64, 68, 72, 74  
 Halswirbelsäulen-Lymph-Tape 74  
 Halswirbelsäulen-Tape 72  
 Handgelenk 52, 54, 72

Handgelenksschmerzen 23, 50, 52, 54, 104

Hervorbringungszyklus 14

Herzrhythmusstörungen 110

Heuschnupfen 74

Hüftabspreizmuskulatur 39

Hüftanspreizmuskeln 39

Hüfte 88, 96

Hüftschmerzen 25, 78, 82, 90, 94, 106

Hüft- und Lendenbeuger 38

Hüft- und Lendenbeuger-Tape 90

### I

Inkontinenz 78, 84, 86, 112

### J

Juckreiz 32

### K

Kapuzenmuskel 38  
 Kapuzenmuskel-Tape 62  
 Karpaltunnelsyndrom 50, 52, 72  
 Kiefergelenksbeschwerden 64, 102  
 Kniebeugemuskulatur 39  
 Kniebeuger-Tape 96  
 Kniegelenkerguss 92  
 Knieschmerzen 25, 94, 107  
 Knie-Tape 92  
 Kombinations-Tape (Pes anserinus-Tape) 94  
 Kopfschmerzen 27, 64, 68, 72, 82, 102  
 Kopfschmerztherapie 17  
 Kreislaufbeschwerden 52, 76, 110  
 Kreuzbein 38  
 Kreuzdarmbeingelenk-Tape 82

**L**

Leitbahnen 14  
 Lendenwirbelsäule 25, 78, 80, 82  
 Lendenwirbelsäulen-Stern-Tape 80  
 Lendenwirbelsäulen-Tape 78

**M**

Meridiane 14  
 Migräne 27  
 Muskelzerrungen 22

**N**

Narben 28, 31  
 Nasennebenhöhlenentzündung 74, 109  
 Nebenwirkungen 32  
 Nervenstörung 92, 98  
 Nervenstörungen im Bein 78

**O**

Oberarm 58, 66, 68  
 Oberschenkel 96  
 Ohrgeräusche/Tinnitus 28, 74  
 Orangenhaut 28, 76, 78, 119  
 Osteopathie 14

**P**

Prämenstruelles Syndrom 76, 78, 112  
 Psychische Probleme 31

**R**

Rautenmuskel-Tape 70  
 Regelbeschwerden 18, 78, 82, 112  
 Regulationsstarre 30  
 Reizblase 78, 84, 86, 112  
 Rippenbogen 38  
 Rippenhaltermuskeln 38

Rippenhalter-Tape 68

Rollhügel 39

Rückenschmerzen 90, 106

**S**

Schläfenkopfschmerz 62  
 Schlafstörungen 52, 76, 78, 110  
 Schleimbeutelentzündung 92  
 Schmerzen an der Halswirbelsäule 103  
 Schulter 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70  
 Schulterblätter 38  
 Schulterblattgräte 39  
 Schulterblattheber 39  
 Schulterblattheber-Tape 64  
 Schulterschmerzen 22, 104  
 Schwangerschaft 78  
 Schwangerschaft (Komplikationen) 31  
 Schwangerschaftsbeschwerden 27, 84, 86, 114  
 Schwangerschaftserbrechen 52, 76, 114  
 Schwindel 28, 72, 74, 120  
 Sehnenscheidenentzündung 50, 52, 54  
 Selbstheilungskräfte 15  
 Sportmedizin 20  
 Sprunggelenk 98  
 Sprunggelenksschmerzen 26  
 Steißbeinschmerzen 25, 82, 88, 107  
 Störung, strukturelle 29

**T**

Tennisellenbogen 18, 50, 52, 56, 58, 72  
 Therapiedauer 35  
 Tinnitus  
 Tinnitus (Ohrgeräusche) 28, 120

**U**

Übersäuerung 30

**V**

Verdauungsbeschwerden 110  
 Verdauungsstörungen 84, 86  
 Verstopfung 84, 86  
 Vierköpfiger Oberschenkelmuskel 39  
 Vordehnung 33

**W**

Wadenkrämpfe 98, 108  
 Wadenmuskulatur 39  
 Wechseljahresbeschwerden 76, 112  
 Wirbelsäulen-Aufrichtemuskel 38  
 Wochenbett 116

**Y**

Yin und Yang 13

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli

Redaktion: Lisa Raß  
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Innen-Layout:  
Cyclus · Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Umschlagfoto: Doc-stock  
Abbildungen im Innenteil:

Lothar Bertrams: S. 27, 36, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121; Doc-stock: S. 3; Fotolia: S. 23, 25, 26; Christoph Frick: S. 34; Image Source: S. 15; Axel Nickolaus: S. 5, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99; Photo Disc: S. 16, 17; Picture-alliance/Fishing4: S. 21; Fridhelm Volk: S. 4, 8, 11, 19, 30, 42

Zeichnungen: Prometheus. Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem von Schünke, Schulte, Schumacher, Voll, Wesker, Georg Thieme Verlag, Stuttgart

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

© 2007, 2011 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG  
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Printed in Germany  
Satz: Cyclus · Media Produktion, Stuttgart  
gesetzt in: InDesign CS4  
Druck: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH, Zwenckau

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3696-6 1 2 3 4 5 6

**Wichtiger Hinweis:** Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## SERVICE

### Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag  
E-Mail Leserservice: [heike.schmid@medizinverlage.de](mailto:heike.schmid@medizinverlage.de)  
Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart,  
Fax: 0711 89 31-748