

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele positive Rückmeldungen, auch unserer Leser, zeigen uns einmal mehr: Ja, Taping hilft! Dies hat uns ermutigt, für Sie ein »Best of« zusammenzustellen: die 30 bewährtesten und gebräuchlichsten Tapes. Das Anlegen ist leicht zu erlernen: Nach wenigen Übungsläufen werden Sie es intuitiv beherrschen und nachhaltig von der heilenden und regulierenden Kraft dieser Methode profitieren.

Auch in der Wissenschaft hat die Methode Ihre Fähigkeiten unter Beweis gestellt: Unsere Tapeanlagen stützen sich konsequent auf aktuelle (neuro-)physiologische und therapeutische Erkenntnisse. Viele internationale Studien konnten ihre Wirksamkeit bestätigen. Wir unterrichten mit Taping-Lehrerteams inzwischen auf vier Kontinenten und in zehn Sprachen. Die Betreuung von Sportlern wie auch der Unterricht hat uns dabei bereits ins südliche Afrika, in den Nahen, Mittleren und Fernen Osten sowie nach Nord- und Südamerika geführt.

Egal, ob Sie Taping-Erfahrung haben oder nicht: Dieses Buch eröffnet Ihnen vielfältige Möglichkeiten der Taping-Selbsthilfe. Die Anwendungsgebiete reichen von

Verspannungen und Blutergüssen über Muskelkater und Schwellungen bis hin zu Rückenschmerzen und Verstauchungen. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein gewöhnliches elastisches Tape! Da wir dieses Buch speziell für Laien entwickelt haben, benötigen Sie weder physiotherapeutische noch medizinische Vorkenntnisse. Sie erhalten alle erforderlichen Informationen, um sich selbst, Freunde oder Angehörige fachgerecht tappen zu können.

Im ersten Teil dieses Buches erläutern wir dazu, wie Taping wirkt und funktioniert und was dabei zu beachten ist. Im zweiten Teil lernen Sie 30 Tape-Anlagen kennen, die Sie einfach selbst oder – an unzugänglichen Stellen wie dem Rücken – mithilfe eines Tape-Partners kleben können. Nutzen Sie diese einfache, verträgliche und wirksame Methode, schmerzfreie Beweglichkeit zu unterstützen – vom Alltag bis zum Leistungssport.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Taping,

Karin Sertel und John Langendoen
im Frühjahr 2017.