



9 Das Aku-Taping stellt sich vor

10 Was ist Aku-Taping?

16 TCM-Basics

24 Welcher TCM-Typ sind Sie?

24 Der Lebertyp

26 Der Lungentyp

27 Der Herztyp

28 Der Milztyp

30 Der Nierentyp

33 Die Tape-Anlagen – Linderung für Ihre Beschwerden

34 Leitbahnen-Tapes (TCM-Tapes) und Basis-Tapes

34 Leitbahn-Tapes (TCM-Tapes)

35 Basis-Tapes

35 Zustimmungspunkte (Rücken-Shu-Punkte)

36 Cross-Tapes und Akupressur für einzelne Akupunkturpunkte

38 Milz-Tape

40 Leber-Tape

42 Nieren-Tape

44 Herz-Tape

46 Lungen-Tape

48 Magen-Tape

50 Konzeptionsgefäß-Tape

52 Lendenwirbelsäulen-Tape (LWS-Tape)

54 Brustwirbelsäulen-Tape (BWS-Tape)

56 Halswirbelsäulen-Schulterblattheber-Tape

58 Kreuzdarmbeingelenk-Tape

60 Bauchmuskel-Tape (gerader Anteil)

62 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil)

64 Finger-Handgelenksbeuger-Tape

66 Finger-Handgelenksstrecker-Tape

68 Gezieltes Aku-Taping: Beschwerden von A–Z

70 Angststörung



- 72 Bindegewebschwäche, Beckenbodenschwäche, Krampfadern, Symphysenschmerz
- 74 Brustschmerzen (Mastodynie)
- 76 Burnout-Syndrom
- 78 Erbrechen und Übelkeit (auch unter Chemotherapie)
- 80 Erschöpfung
- 82 Depressive Verstimmung
- 84 Funktionelle Herzbeschwerden
- 86 Kopf- und Nackenschmerzen
- 88 Kreuzschmerzen
- 90 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 92 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 94 Regelbeschwerden (Menstruationsbeschwerden)
- 96 Reizblase
- 98 Reizmagen
- 100 Reizdarm
- 102 Schlafstörungen
- 104 Schiefer Großzeh (Hallux valgus)
- 106 Unerfüllter Kinderwunsch
- 108 Unterleibsschmerzen
- 110 Verstopfung
- 112 Wechseljahresbeschwerden

114 Aku-Taping rund um Schwangerschaft und Geburt

- 116 Beckenendlage
- 118 Blasenentleerungsstörung
- 120 Bluthochdruck
- 122 Geburtsvorbereitung
- 124 Kaiserschnittnarbe und Narben
- 126 Karpaltunnelsyndrom
- 128 Niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche
- 130 Psychosomatische Beschwerden
- 132 Rückbildungsstörung
- 134 Rückenschmerzen, Iliosacralgelenk-Blockade
- 136 Schmerzlinderung unter der Geburt
- 138 Schwangerschaftsstreifen, Orangenhaut (Cellulite)
- 140 Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen
- 142 Wadenkrämpfe
- 144 Wassereinlagerungen (Ödeme)
- 146 Service
- 148 Stichwortverzeichnis