



Dr. med. Ulrich Hecker
Janna Hecker

Aku-Taping für Frauen

Sanft – ganzheitlich – auf der Basis der
Traditionellen Chinesischen Medizin



Hecker/Hecker

Aku-Taping für Frauen



Dr. med. Hans-Ulrich Hecker ist einer der international anerkanntesten Experten für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin. Seit 1993 hat er einen Lehrauftrag für Akupunktur und Naturheilverfahren an der Christian-Albrechts-Universität, Kiel. Gemeinsam mit Dr. Kay Liebchen entwickelte er das Aku-Taping, das die Erkenntnisse und Fertigkeiten der Chinesischen Medizin und der Osteopathie in die therapeutische Methode des Tapens einbezieht. »Diese Verbindung ermöglicht es dem Körper, seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, und ich kann bei meinen Patienten deutlich mehr Beschwerden behandeln als nur mit kinesiologischen Tapes.« Bei TRIAS hat Dr. Hans-Ulrich Hecker bereits den Erfolgstitel »Aku-Taping« veröffentlicht.

Janna Hecker arbeitet als Hebamme am Städtischen Krankenhaus in Kiel. In der Methode des Aku-Tapings sah sie die Grundlage einer Behandlung, die Frauen in und nach der Schwangerschaft besonders sanfte Hilfen verschafft. »Die neue Form des Aku-Tapings bietet mir viele Möglichkeiten, unterschiedliche Arten von Schmerzen zu lindern. Die Tapes helfen den Frauen in der Schwangerschaft, im Wochenbett sowie bei Regel- oder Wechseljahrsbeschwerden.«

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker, Janna Hecker

Aku-Taping für Frauen

Sanft. Ganzheitlich. Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin



TRIAS



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)

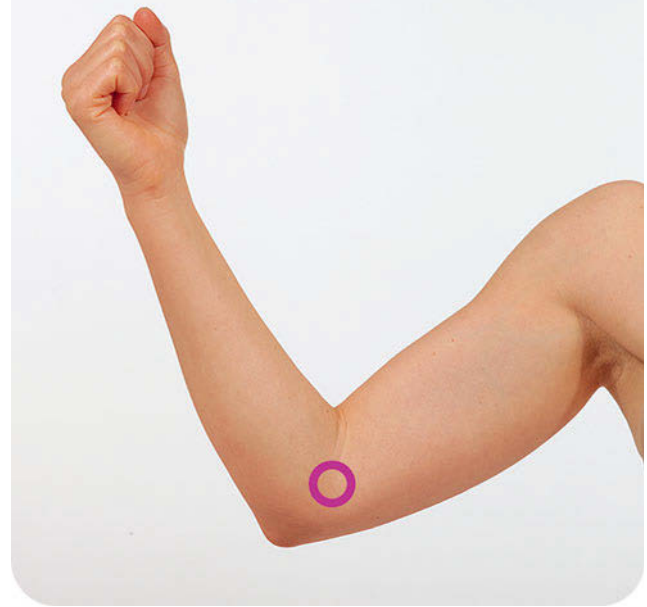
62 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil)

64 Finger-Handgelenksbeuger-Tape

66 Finger-Handgelenksstreckler-Tape

68 Gezieltes Aku-Taping: Beschwerden von A–Z

70 Angststörung



- 72 Bindegewebsschwäche, 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



Liebe Leserin,

Sie möchten gern selbst etwas gegen chronische oder wiederkehrende Beschwerden wie Kopfschmerzen, Menstruationsprobleme, Reizdarm oder Schlafstörungen tun? Sie sind auf der Suche nach einer natürlichen Heilmethode ohne Nebenwirkungen? Dann haben Sie mit dem Aku-Taping möglicherweise Ihre Methode gefunden. Das Taping ist einfach anwendbar und doch umfassend wirksam. Vielleicht haben Sie bereits Erfahrungen mit den erstaunlichen Effekten, die die bunten Klebebänder vollbringen können. Das Geheimnis des Aku-Tapings ist, dass hier gezielt sowohl die Akupunkturpunkte stimuliert als auch eventuell verkrampfte oder verkürzte Muskeln behandelt werden. Das Aku-Taping vereint also die – mittlerweile selbst von der westlichen Medizin anerkannte – Wirksamkeit der Akupunktur mit den vielen Gesundheitseffekten des »anatomischen Tapens«. Damit stellt Aku-Taping auch eine ideale, unterstützende Behandlung im Verlauf von Schwangerschaft und Wochenbett dar. Viele Hebammen nutzen das Aku-Taping bereits, um der Schwangeren oder Wöchnerin nebenwirkungsfrei Linderung zu verschaffen.

Sind Sie neugierig geworden? Im ersten Buchteil machen wir Sie mit den Grundlagen des Aku-Tapings vertraut, wozu auch ein kurzer Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin gehört. Es wird um Leitbahnen (Meridiane), Organfunktionskreise und TCM-Typen gehen. Selbstverständlich versorgen wir Sie auch mit allen praktischen Informationen rund ums Taping. Im zweiten Buchteil lernen Sie die unterschiedlichen Tapes kennen. Mit vielen Fotos und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung ist es auch für Laien ein Kinderspiel, die Tapes anzubringen. Anschließend beschreiben wir die Beschwerdebilder (getrennt in allgemeine Frauenbeschwerden und Schwangerschaft) sowie die spezifische Behandlung und erläutern die Tape-Auswahl, sodass Sie mit etwas Erfahrung auch experimentieren können.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Wohlbefinden – und natürlich Spaß beim Taping!

Dr. Hans-Ulrich Hecker und Janna Hecker



Das Aku-Taping stellt sich vor

Aku-Taping ist eine vielfältig anwendbare und sanfte Methode, um Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Menstruationsstörungen oder Schwangerschaftstreifen, zu behandeln bzw. ihnen vorzubeugen.



Was ist Aku-Taping?

Sicherlich haben Sie schon Tapes – die bunten Klebebänder – bei anderen gesehen oder wurden selbst bei Ihrem Physiotherapeuten damit behandelt. Dabei hat es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um eine Art des Kinesio-Tapings gehandelt.

Bei diesem »kinesiologischen Taping« werden die elastischen Tapes beispielsweise auf Muskeln geklebt, um Schmerzen zu lindern, Verletzungen vorzubeugen oder Schwellungen und Blutergüsse schneller abklingen zu lassen. Auf bestimmten Gelenkzonen sorgen sie für eine bessere Führung oder verhindern die schmerzhafte Bewegungsrichtung, ohne die unerwünschten Bewegungen zu behindern, beispielweise beim umgeknickten Knöchel. Beim Kinesio-Taping wird rein nach funktionell-anatomischen Gesichtspunkten geklebt, das heißt unmittelbar im Bereich der schmerzenden Muskeln, Bänder und Gelenke.

Ganzheitlich behandeln

In diesem Buch lernen Sie das Aku-Taping kennen, das sich deutlich vom Kinesio-Taping unterscheidet. Die Vorsilbe »Aku-« weist darauf hin, dass bei dieser Methode die Akupunktur mit ins Boot genommen wird. Es handelt sich um eine Taping-Methode, die aus einer ganzheitlichen Sichtweise heraus entwickelt wurde. Neben den anatomischen Gesichtspunkten berücksichtigen wir beim Aku-Taping zusätzlich die diagnostischen und therapeutischen Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Akupunktur sowie die Erkenntnisse und Fertigkeiten der Manuellen Medizin/Osteopathie. Mit Aku-Taping lassen sich daher nicht nur Knieprobleme oder andere Be-

schwerden am Bewegungsapparat behandeln, sondern auch alle Leiden und Symptome, bei denen Akupunktur erfolgversprechend ist. Das wären beispielsweise Kopfschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, depressive Verstimmung oder Schlafstörungen, um nur einige zu nennen. Das Spektrum der Beschwerden, die behandelt werden können, ist also wesentlich weiter. Das Aku-Taping unterstützt Sie auf umfassendere Weise. Es ist eine sanfte, doch wirksame Hilfe, die keinerlei Nebenwirkungen hat.

Die TCM-Weisheit nutzen

Wenn Sie schon als Patientin Erfahrungen mit der TCM oder Akupunktur haben, wissen Sie, dass es sich um ein sehr komplexes System han-

befürchten; im »schlimmsten Falle«, wenn Sie die falsche Tape-Anlage gewählt haben, werden Sie keine Wirkung erzielen. Sie können also ganz unbesorgt an die Sache herangehen. Das einzige, was Sie bei den meisten Tape-Anlagen benötigen, ist ein Taping-Partner bzw. eine Partnerin, die Ihnen beim Anlegen der Klebebänder hilft.

Vielfältige Wirkungen

Die Tapes werden bei jeder Taping-Art in aller Regel über entsprechend vorgedehnte Körperzonen geklebt. Aufgrund seiner Dehnbarkeit vollzieht das Tape nun jede Bewegung dieser Körperzone mit, was eine permanente Verschiebung der am Tape haftenden Haut gegen die Unterhaut erzeugt. Dabei wird vermutlich ein ähnlicher Effekt wie bei einer Lymphdrainage oder einer Bindegewebsmassage erzielt.

Beim Aku-Taping werden die Erkenntnisse und Fertigkeiten der Chinesischen und der Manuellen Medizin/Osteopathie in die therapeutische Methode des Tapens mit einbezogen. Dadurch ist es möglich, erstmals auch Akupunkturpunkt-Tapes, Akupunktur-Leitbahn-Tapes und Regionaltapes zu beschreiben und anzuwenden. Die dehnbaren Tapes werden entsprechend auf Muskelareale und Akupunktur-

punktareale geklebt. Dies führt zu einer Reizung der unter dem Tape liegenden Strukturen, also der Haut, dem darunter liegenden, lockeren Bindegewebe und dem strafferen Bindegewebe, das anatomisch als oberflächliche Körperfazie bezeichnet wird. Infolge dieser Reizung kommt es zu einer Normalisierung der Stoffwechselfunktion und dadurch zu einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

Zwei wichtige Prinzipien darf man dabei aber nie außer Acht lassen:

- Aku-Taping wirkt nur dann, wenn Sie sich bewegen! Bei der Bewegung verschiebt sich die Haut gegen die Unterhaut, wodurch der Massageeffekt auf die Muskelareale bzw. Akupunkturpunkte entsteht. Wenn Sie sich mit dem Tape nur ins Bett legen oder den ganzen Tag ruhig sitzen, lässt sich kaum ein positiver Effekt erzielen.
- Aku-Taping lässt sich zwar sehr vielfältig anwenden; es kann jedoch nur heilen, was gestört ist und nicht, was zerstört ist.

Wann hilft mir Aku-Taping?

Bei allen gesundheitlichen Problemen wie depressive Verstimmungen oder Regelbeschwerden, bei denen Akupunktur sehr gut wirkt, können Sie sich auch mit Aku-Taping selbst

delt. Sicherlich wollen Sie keine Ausbildung in Chinesischer Medizin bzw. Akupunktur absolvieren, bevor Sie sich tapen. Und das ist auch gar nicht erforderlich. Sie dürfen von unserer langjährigen Erfahrung mit dem Aku-Taping profitieren. Wir stellen Ihnen hier nur solche Tape-Anlagen vor, die auch von Laien problemlos geklebt werden können und deren Wirksamkeit vielfach erprobt ist. Später machen wir Sie mit den notwendigen Grundlagen der TCM, der Akupunktur und der Typenlehre vertraut, die Sie für die Auswahl brauchen.

Das wunderbare am Selbst-Tapen ist, dass Sie merken, ob Sie alles richtig gemacht haben, denn dann lassen Ihre Beschwerden nach. Tut das Tape dagegen weh oder fühlt sich unangenehm an, ziehen Sie es wieder ab, dann haben Sie falsch geklebt. Sie brauchen keine Nebenwirkungen zu

helfen. Zu den frauenspezifischen Beschwerden, um die es in diesem Buch gehen soll, gehören die verschiedenen gynäkologischen Problemfelder der körperlichen und psychischen Symptome, die vor und während der Menstruation und der Wechseljahre häufig sind. Auch zahlreiche Beschwerden, die im Laufe einer Schwangerschaft oder unter der Geburt auftreten können, sprechen sehr gut auf Aku-Taping an. Dazu gehören beispielsweise Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, psychosomatische Beschwerden, Kreislaufprobleme mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, Blasenentleerungsstörungen, Wadenkrämpfe, Wassereinlagerung im Gewebe sowie Geburtsvorbereitung und Schmerzlinderung unter der Geburt. Auch Schwangerschaftsstreifen oder Kaiserschnittnarben sind Anwendungsgebiete des Aku-Tapings.

In diesem Buch finden Sie ebenfalls weitere Beschwerden, unter denen Frauen besonders häufig zu leiden haben, wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Reizblase, Reizdarm und Bindegewebsschwäche. Da die TCM berücksichtigt, dass Körper und Geist als Einheit wirken, lassen sich auch psychische Erkrankungen durch Akupunktur bzw. Aku-Taping sehr wirksam behandeln. Dazu gehören nicht nur Depressionen, sondern auch Angststörungen, Schlafstörungen oder Burnout.

Alle vorgestellten Tape-Anlagen können Sie sich selbst anlegen bzw. von einem Tape-Partner kleben lassen. Während der Schwangerschaft bzw. nach der Geburt sollten Sie sich bei Bedarf von einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft (z. B. Hebamme) tapen lassen.

Aku-Taping ist kein Wundermittel!

Wenn Sie ein wenig Erfahrung mit Aku-Taping gesammelt haben, können Sie es ähnlich einsetzen wie ein bewährtes Hausmittel. Sie können damit Beschwerden lindern, erst gar nicht entstehen lassen (vorbeugende Anwendung) oder es zusätzlich zur professionellen Therapie einsetzen (dann bitte in Abstimmung mit dem Therapeuten). Aber Aku-Taping kann natürlich keinen notwendigen Arztbesuch ersetzen! Bitte doktern Sie also nicht an ungeklärten Symptomen herum und verzögern so die nötige ärztliche Diagnose und Therapie!

Wann ist Vorsicht geboten?

Sie sollten sich nur dann selbst tapen, wenn Sie die wiederkehrenden Beschwerden kennen (z. B. Prämenstruelles Syndrom) bzw. die Erkrankung ärztlich abgeklärt ist. Wenn neue, Ihnen unbekanntes Symptome

auftreten, gehen Sie bitte zunächst zum Arzt/behandelnden Therapeuten, wie Sie es ja auch ohne die Aku-Taping-Option tun würden. Auch wenn Ihre Beschwerden nach drei- bis viermaligem Selbst-Tapen nicht abgeklungen sind, sollten Sie so verfahren.

Wenn Sie gerinnungshemmende Medikamente (z. B. Marcumar) einnehmen, halten Sie bitte mit Ihrem Arzt Rücksprache, bevor Sie sich tapen lassen, da es unter Umständen durchs Tapen zu Blutergüssen kommen kann. Bei erblich veranlagten schweren Gerinnungsstörungen sollte generell nicht getapet werden.

So geht's: praktische Tipps

Tape besteht aus einem dehnbaren Baumwollstoff, wobei das Klebeband in Längsrichtung sehr stark auseinandergezogen werden kann und in Querrichtung nur geringfügig. Auf einer Seite des Tapes ist ein Acrylkleber aufgebracht, der durch die (Körper-)Wärme aktiviert wird. Im Allgemeinen ist die Hautverträglichkeit gut. Wenn Sie empfindliche Haut oder Bedenken haben, könnten Sie die Verträglichkeit mit einem kleinen Stück des gewählten Tapes beispielsweise am Oberschenkel testen, bevor Sie sich damit großflächig tapen.

Duschen, schwitzen. Tapes sind wasserdurchlässig. Sie können also damit duschen und auch das Schwitzen wird nur geringfügig eingeschränkt. Die Klebkraft ist im nassen Zustand nicht mehr ganz so gut, sodass Sie beim Abtrocknen etwas vorsichtig sein sollten. Umgekehrt können Sie diesen Umstand nutzen und das Tape nach der Dusche leichter als im trocknen Zustand abziehen, wenn Sie es abnehmen wollen. In Salzwasser können Sie allerdings nicht mit Tape baden, weil es sich dann rasch ablösen würde.

Vorbereiten der Haut. Die Haut in dem zu behandelnden Areal sollte trocken und nicht fettig sein. Also den Taping-Bereich beim Eincremen nach dem Duschen lieber aussparen bzw. sehr fettige Haut zunächst entfetten. Feine Härchen auf der Haut sind unproblematisch und behindern die Klebkraft und Taping-Wirkung nicht. Eine starke Behaarung sollte jedoch vor dem Taping entfernt werden. Wenn Sie dazu einen Rasierer verwenden, sollte dies nicht direkt vor dem Taping passieren, weil beim Rasieren der Haut – oft unmerklich – kleinste Hautschädigungen entstehen, die sich unter dem Tape schnell entzünden könnten.

Vordehnung. Bevor Sie mit dem Taping beginnen, dehnen Sie die Körperareale vor, das bedeutet, dass Sie die Muskelansätze und Muskel-

Therapeutisches Aku-Taping

Dieses Buch bietet sicherlich auch Therapeuten, die sich fürs Aku-Taping interessieren, einen guten Einstieg. Es dürfte jedoch klar sein, dass die professionelle Behandlung durch Aku-Taping umfassende Kenntnisse der Akupunktur, besser noch der TCM, der funktionellen Anatomie und der Manuellen Medizin/Osteopathie erfordert. In diesem Sinne verstehen wir Aku-Taping auch nicht als Konkurrenz oder Ersatz für Akupunktur, TCM oder Manuelle Therapie, sondern als wirksame Ergänzung. Der Behandlungserfolg lässt sich so verstärken und verlängern.

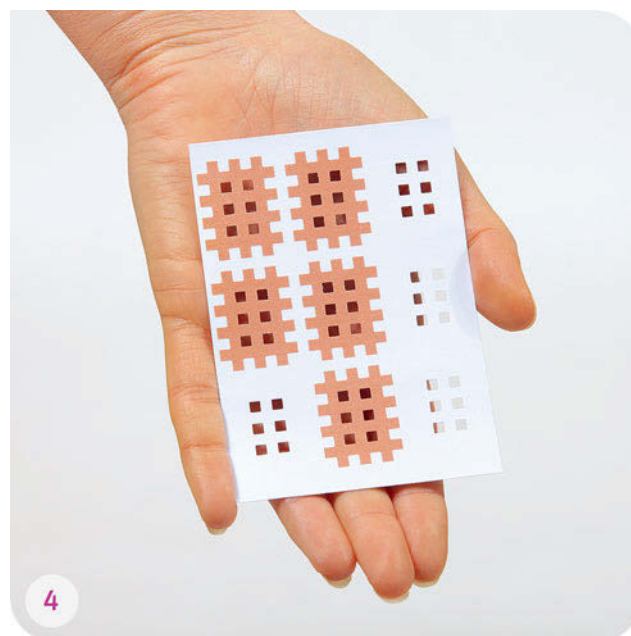
Insbesondere bei der unterstützenden Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden, wie Rückenschmerzen oder Schwangerschaftserbrechen, können entsprechend ausgebildete Hebammen oder Frauenärzte Aku-Taping sehr gut einsetzen. Dem Aku-Taping-Einsatz rund um Schwangerschaft und Geburt wird daher ein eigenes Kapitel in diesem Buch gewidmet.

ursprünge in eine möglichst weite Entfernung voneinander bringen. Zu diesem Zweck müssen, beispielsweise beim Anlegen eines Handbeuger-Tapes, das Handgelenk maximal überstreckt sowie das Ellenbogengelenk gestreckt werden (Foto 1, S. 14).

Abmessen und Vorbereiten der Tapes. In dieser Armhaltung wird zunächst die Länge des Tapes bestimmt (Foto 2, S. 14) und das Tape dann entsprechend zugeschnitten. Daher benötigen Sie bei fast allen Tape-Anlagen eine Hilfsperson. Um zu verhindern, dass sich das Tape vorzeitig an den Ecken löst, rundet

man diese vor dem Kleben ab. Dann fasst man ein Ende des Tapes mit beiden Händen, reißt das Papier ein und zieht es ein Stück weit ab.

Kleben der Tapes. Den Arm in Vordehnung bringen. Das Ende des Tapes wird nun auf die Muskelursprünge der Fingerbeuger im Bereich des inneren Oberarmknochens geklebt. Von hier aus wird das Tape, ohne dieses zu spannen, vom Papier abgezogen und entlang der Unterarmmuskulatur bis zur Handinnenfläche aufgelegt (Foto 3, S. 14). Danach wird das Tape von der Mitte zu den Rändern hin festgeklebt. Dabei



ist darauf zu achten, dass der Druck beim Aufkleben, ähnlich wie beim Kleben einer Tapete, nicht zu stark ist, da sich das Tape ansonsten leicht verschiebt oder Falten wirft. Nach etwa einer halben Stunde entfaltet der Kleber durch die Körperwärme seine optimale Haftung.

Wechseln der Tapes. Ein Tape kann zwischen drei und sieben Tage auf der Haut bleiben. In der Regel halten sie so lange und gehen auch beim Duschen nicht ab. Je nach Schweißbeschaffenheit kann sich das Tape allerdings vorzeitig ablösen; Sie können es jedoch problemlos ersetzen. Auch Tapes an Händen und Füßen lösen sich häufig schneller ab. Ein zusätzliches, quer geklebtes Tape kann hier Abhilfe schaffen. Bei Tapes am Fuß empfiehlt es sich darüber hinaus, über dem Tape eine dünne Socke zu tragen, um insbesondere in der Nacht ein Abreiben des Tapes durch Körperbewegungen zu verhindern.

Tape-Farben

Es gibt Tapes in diversen unterschiedlichen Farben. Sie können die Farbe passend zur Kleidung, unauffällig hautfarben, als poppigen Hingucker oder auch nach farbpsychologischen Gesichtspunkten auswählen. Warme Farben wie Rottöne wirken eher wärmend und aktivie-

rend; kalte Farben wie Blautöne eher kühlend und beruhigend. Ein hautfarbenes Tape ist nach unserer Erfahrung energetisch als neutral aufzufassen. Hautfarbene Tapes eignen sich besonders für Gesicht und Hals oder andere sichtbare Bereiche.

Was tun bei einer Allergie?

Wenn Sie eine starke Rötung, Quaddeln oder heftigen Juckreiz im getapten Bereich bemerken, muss das Tape natürlich sofort wieder entfernt werden. Wenn es zu einer solchen allergischen Reaktion kommt, was selten ist, hängt es meist mit dem Farbstoff zusammen. Einige unserer Patienten sind beispielsweise allergisch gegen rotes Tape, vertragen aber hautfarbenes Tape. Allergiker probieren die Tape-Verträglichkeit am besten durch Aufkleben eines Tape-Stücks z. B. am Oberschenkel aus.

Cross-Tapes: punktgenaue Hilfe

Cross-Tapes sind kleine Pflaster, die Sie zusätzlich auf einzelne Akupunkturpunkte kleben können (Foto 4). Das Cross-Tape setzt einen winzigen, tiefenwirksamen Gewebereiz und stimuliert so den betreffenden Akupunkturpunkt. Der Vorteil – z. B. gegenüber dem Setzen einer Akupunkturnadel – liegt in einer

sanften, aber dauerhaften Gewebestimulation und der konstanten Art des Reizes. In der Tiefe werden dadurch Verklebungen gelöst und der Energiefluss angeregt. Unerwünschte Nebenwirkungen sind in aller Regel nicht zu erwarten. Cross-Taping wirkt am besten als »Behandlungsverstärker« zu den Aku-Tapes. Energieblockaden werden so gelöst, die Selbstheilungskräfte stimuliert und das innere Gleichgewicht des Körpers wiederhergestellt.

Cross-Tapes sind in verschiedenen Größen zwischen eineinhalb und fünf Zentimetern erhältlich. Für alle in diesem Buch beschriebenen Anwendungen verwenden Sie am besten kleinere bis mittelgroße Varianten. Eine Vordehnung des Gewebes oder ein Stretchen des Pflasters ist beim Auftragen nicht nötig. An schwer zu erreichenden Stellen (Rücken) empfiehlt es sich auch hier, sich von einem Taping-Partner helfen zu lassen.

Diese Tapes werden übrigens immer beidseits (rechts und links der Körpermitte) aufgetragen. Bei rechtsseitigen Kiefergelenksbeschwerden tragen Sie die Pflaster einfach beidseits auf der linken *und* rechten Gesichtshälfte auf. Sie können durchschnittlich drei bis sieben Tage auf der Haut verbleiben. Danach sollten sie gewechselt werden.