



■ Vorwort	6	■ Schmerz und seine Wirkung auf den Energiefluss	33
Was ist Medi-Taping?		■ Das Skelett und seine Wirkung auf den Energiefluss	34
Die Grundlage: Kinesio-Taping	10	■ Auch Narben können den Energiefluss stören	36
Die Weiterentwicklung: Medi-Taping	12	■ E.P.M.T. – eine ganzheitliche Therapie	36
■ Methodik des Medi-Tapings	13	Special: Indikationen für das Medi-Taping	39
■ Der Aufbau des Medi-Tapes	13		
■ Wirkungsweise des Medi-Tapings	15	Anwendungsbereiche des Medi-Tapings	
Special: Medi-Taping bei Alltagsbeschwerden	22	Prophylaktische Maßnahmen	44
■ Allgemeine Handhabung beim Medi-Taping	24	■ Diaphragma-Tape	44
Iliosakral- und Atlasgelenk – die zentralen Gelenke des Körpers		■ Achilles-Tape	45
Energetisch-physiologisches Medi-Taping (E.P.M.T.)	27	■ Wirbelsäulen-Taping	45
■ »Organisch« gesund – trotzdem Schmerzen und Beschwerden?	29	■ Knie- und Kniegelenkserguss-Tape	46
■ Was den Fluss der Energie stören kann	30	■ Medi-Tapes für die Fingergelenke	46
	31	Kopf- und Nackenbereich	47
		Special: Nackenverspannungen	48
		■ HWS-Tape	50
		■ Scalenus-Tape	53



Schulterbereich	55	Oberschenkelbereich	90
■ Special: Schulterschmerzen	56	■ Oberschenkel-Adduktoren-Tape	90
Das »Sielmann-Schulter-Tape«	58	■ Special: Hüftgelenkbeschwerden	92
■ Pectoralis-Tape	58	■ Psoas-Tape	93
■ Supraspinatus-Tape	60	■ Hamstring-Tape	96
■ Triceps-Tape	62	■ Sartorius-Tape	98
Bereich der Lendenwirbelsäule	64	Unterschenkelbereich	100
■ Special: Rückenschmerzen	65	■ Achilles-Tape	101
■ LWS-Stern	67	■ Sprunggelenks-Tape	104
■ Gluteal-Tape	69	Rumpfbereich	106
Ellenbogenbereich	72	■ Diaphragma-Tape	106
■ Epicondylus-Tape	75	Grenzen der Selbstbehandlung	108
■ Special: Sehnenscheidenentzündung	76	Ein Wort zum Schluss	109
■ Ulnaris-Tape	77	Die Firma »Schmerz und Tape GmbH«	110
Hand und Fingergelenke	79	Literatur	111
■ Daumen- oder Sattelgelenks-Tape	80		
■ Medi-Taping der Fingergelenke	81		
Kniegelenkbereich	82		
■ Special: Kniegelenkbeschwerden	84		
■ Knie-Tape	86		
■ Kniegelenkserguss-Tape	88		