



Hecker Aku-Taping für Frauen



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>



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

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

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

» Viele Frauen leiden an den »Tagen vor den Tagen« an den unterschiedlichsten Beschwerden, die die Medizin unter dem Begriff »prämenstruelles Syndrom« (PMS) zusammenfasst.

Zu den körperlichen Symptomen können hier unter anderem Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen im Gewebe, Kopfschmerzen, Übelkeit sowie Spannungen oder Empfindlichkeit der Brüste gehören. Seelische Symptome sind zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder grundloses Weinen. Nach chinesi-

schen Überlegungen handelt es sich beim PMS meist um eine »Leberstörung«, das heißt: Der Energiefluss in der Leber-Funktionskreis ist gestört.

TCM-Ernährungs-Tipps: Die TCM empfiehlt Frauen, die unter PMS leiden, die Getreidesorten Grünkern, Dinkel und Roggen. Ebenfalls empfehlenswert sind scharfe und wär-

mende Lebensmittel, vor allem Lauch, Fenchel, und Zwiebeln. Meiden sollten Sie dagegen kalte und saure Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Zitrone, Sauerkirsche, saure Sahne oder Rhabarber. Alkohol sollte nur in geringen Mengen konsumiert werden, denn in höheren Dosierungen kann er die Beschwerden deutlich verschlechtern.

Basistherapie

Aku-Tapes

BWS-Tape (Seite 54),
Leber-Tape (Seite 40)

Cross-Tapes

Di 4

Differenzierung

Leiden Sie zusätzlich zum PMS an Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Übergewicht, so liegt häufig eine Milzstörung vor. Entsprechend sollte dann die Milz mit Tapes gestärkt werden.

Aku-Tapes

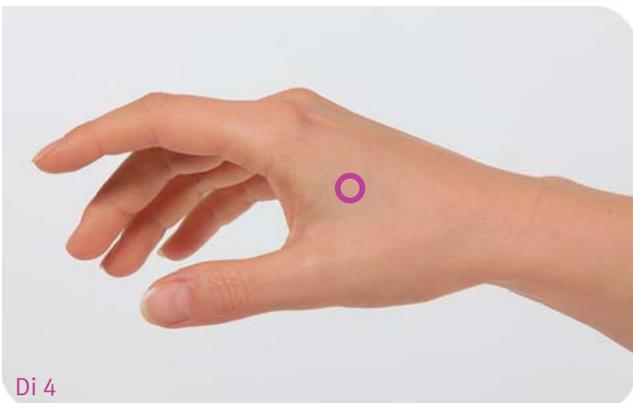
Milz-Tape (Seite 38)

oder

Cross-Tapes

Mi 6, Ma 36

Basis



Di 4

Differenzierung



Mi 6



Ma 36

Regelbeschwerden (Menstruationsbeschwerden)

» Werden Sie mit schöner Regelmäßigkeit von heftigen Bauchkrämpfen heimgesucht, wenn Sie Ihre Menstruation haben? Hier kann Aku-Taping sehr gut Linderung verschaffen.

Die genannten Aku-Tapes für die Basistherapie wirken sowohl körperlich unterstützend am Rücken und Bauch als auch energetisch regulierend, indem die entsprechenden Akupunkturpunkte stimuliert werden. Ob zusätzlich eher der Leber- oder der Nieren-Funktionskreis reguliert werden muss, hängt von der Schmerzcharakteristik und den Begleitumständen der Blutung ab,

Basistherapie

Aku-Tapes

LWS-Tape (Seite 52),
KG-Tape (Seite 50) vom Oberrand des Schambeins (KG 3) bis unterhalb des Bauchnabels (KG 8). Ein weiteres kurzes Aku-Tape horizontal vom Oberrand des Schambeins nach links und rechts bis in die Leistenregion kleben.

wie in den Differenzierungen beschrieben.

TCM-Ernährung-Tipps: Bei druck-schmerzhaften Beschwerden vor und während der Regelblutung rät die TCM zu den Getreidesorten Grünkern, Dinkel und Roggen. Ebenfalls günstig sind gekeimte Sprossen und grüne Bohnen. Generell sind neutrale und warme Lebensmittel zu

Differenzierung 1

Treten die Schmerzen eher vor und während der Regelblutung auf und ist der Bauch druckempfindlich, so können die folgenden Tapes helfen. Gleiches gilt auch, wenn die Blutung dunkelrot und klumpig ist.

Aku-Tapes

Leber-Tape (Seite 40)

oder

Cross-Tapes

Le 3, Gb 34

bevorzugen. Verzichten sollten Sie dagegen auf kalte und saure Nahrungsmittel, ebenso auf zu viel Fett. Ungünstig ist auch, zu schnell und zu viel zu essen. Bei der zweiten Differenzierung bevorzugen Sie warme Mahlzeiten und verzichten auf Rohkost. Gut ist auch Hühnerkraftsuppe. Bei Getreide sind Hirse, Hafer oder Reis zu empfehlen, bei den Gewürzen Ingwer, Knoblauch und Vanille.

Differenzierung 2

Treten die Schmerzen dagegen eher während und nach der Regelblutung auf und Druck lindert den Schmerz, so sollten die folgenden Tapes eingesetzt werden. Dies gilt auch, wenn die Blutung eher schwach und heller ist, ebenso bei Erschöpfung und chronischer Belastung.

Aku-Tapes

Milz-Tape (Seite 38)

Cross-Tapes

Di 4

Basis



Differenzierung 1



Differenzierung 2



Reizblase

» Sie verspüren häufig einen starken Harndrang und müssen auf die Toilette gehen, die Urinmengen sind jedoch gering. Das kann ausgesprochen lästig sein.

Die Blase kann sich auch ohne organische Erkrankung sehr störend bemerkbar machen und gereizt reagieren, was durchaus mit Stress oder psychischer Belastung zusammenhängen kann.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin heißt es: Die Nieren regieren das Wasser. Die Nieren unterstützen die Blase im Halten der Flüssigkeiten. Eine Reizblase wird als

Disharmoniesymptom der Nieren angesehen; weshalb das Nieren-Tape geklebt werden sollte. Das KG-Tape wird auf das Konzeptionsgefäß vom Oberrand des Schambeins (KG 3) bis unterhalb des Bauchnabels (KG 8) aufgetragen. Das stärkt die Nieren- und Blasenfunktion insgesamt, wobei bei KG 3 der sogenannte Alarmpunkt der Blase ist: Bei akuten Blasenstörungen ist er druckschmerzhaft. KG 3 ist ein Akupunkturpunkt, der vor

allem bei Funktionsstörungen der Blase behandelt wird und die Blase unterstützt und stärkt.

TCM-Ernährung-Tipps: Frauen, die zusätzlich zu ihrer Reizblase an emotionaler Dysbalance und Stress leiden, rät die Traditionelle Chinesische Medizin zu den Getreidesorten Grünkern, Dinkel und Roggen. Weniger gut sind dagegen kühle Lebensmittel.

Basistherapie

Aku-Tapes

Nieren-Tape (Seite 42),
KG-Tape (Seite 50) vom Oberrand des Schambeins (KG 3) bis unterhalb des Bauchnabels (KG 8),
LWS-Tape (Seite 52)

Cross-Tapes

Le 3, Gb 34, Lu 7

Basis



Reizmagen

- » Schlagen Ihnen Ärger oder Stress gleich auf den Magen? Macht sich Ihr Magen häufig durch Schmerzen, Völlegefühl, Krämpfe oder Sodbrennen bemerkbar, obwohl er organisch o. k. ist?

Da sich durch die genannten Symptome auch ernste Erkrankungen, wie ein Magengeschwür, bemerkbar machen können, müssen diese auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden.

Mit dem Magen-Tape behandeln Sie alle wichtigen Akupunkturpunkte auf der Magen-Leitbahn; dieses können Sie bei Magenbeschwerden ganz

allgemein verwenden, ohne dass näher differenziert werden müsste. Das KG-Tape dient der allgemeinen Yin-Stärkung und bedeckt auch den Alarmpunkt des Magens KG 12. Dieser Punkt wird bei Verdauungsstörungen und Funktionsstörungen des Magens, auch wenn sie psychosomatischer Natur sind, behandelt.

TCM-Ernährung-Tipps: Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt bei einem Reizmagen, regelmäßig zu essen. Am besten nehmen Sie häufig kleine, warme und süße Mahlzeiten zu sich. Wer zusätzlich unter Sodbrennen leidet, sollte sich an kühle Lebensmittel halten. Wie wäre es mit einem Brei aus den »kühlen« und »süßen« Getreidearten Weizen, Gerste oder Amaranth?

Basistherapie

Aku-Tapes

Magen-Tape (Seite 48),

KG-Tape (Seite 50) von oberhalb des Bauchnabels bis in den Rippenbogen

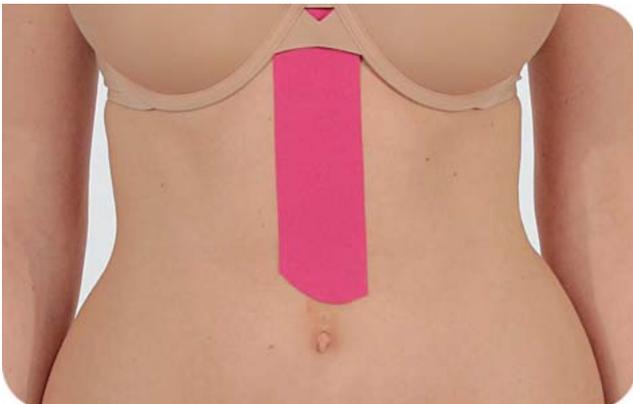
Cross-Tapes

Le 3, Gb 34

Basis



Le 3



Gb 34

Stichwortverzeichnis

A

Akupressur 21, 37
 Akupunkturpunkte 11, 15,
 19, 36
 Allergie 15
 Angst 130
 Angststörung 70
 Anspannung 76
 Antriebslosigkeit 82
 Ausgebranntsein 76

B

Basis-Tape 35
 Bauchmuskel-Tape
 (gerader Anteil) 60
 Bauchmuskel-Tape
 (schräger Anteil) 62
 Beckenbodenschwäche 72
 Beckenendlage 116
 Behandlung, professionelle
 13

Beschwerden 10

– frauenspezifische 12
 – Herz-typische 28
 – Leber-typische 26
 – Lungen-typische 27
 – Milz-typische 29
 – Nieren-typische 31
 – psychosomatische 130
 Bindegewebsschwäche 11
 Bindegewebschwäche
 72, 138
 Blähungen 100
 Blasen-Meridian 35
 Blasenentleerungsstörung
 118
 Blutdruck, niedriger 128
 Bluthochdruck 120
 Brechreiz 78
 Brücke, indische 116
 Brüste, Empfindlichkeit 92
 Brustschmerzen 74
 Brustwirbelsäulen-Tape 54
 Burnout-Syndrom 76
 BWS-Tape 54

C

Cellulite 138
 Cross-Tape 15, 36

D

Darm, empfindlicher 100
 Depression 23, 27, 40, 82
 – Krankheitsmuster 23
 Durchfall 100
 Durchschlafstörung 102
 Duschen 13

E

Einschlafstörung 102
 Endometriose 108
 Energiefluss 21
 Erbrechen 78, 140
 Erdseele 26

Erschöpfung 80

– chronische 76

F

Finger-Handgelenksbeuger-
 Tape 64
 Finger-Handgelenksstrecker-
 Tape 66
 Frauenarzt 114
 Fructose-Malabsorption 90
 Fülle-Zustand 17
 Funktionskreis 34

G

Gebärmutterensenkung 72
 Geburt 12
 – Schmerzlinderung 136
 Geburtsvorbereitung 122
 Gedankenseele 29
 Geist 27
 Gereiztheit 112
 Gestationshypertonie 120
 Großzeh, schiefer 104

H

Hallux valgus 104
 Halswirbelsäulen-Schulterblatt-
 heber-Tape 56
 Harndrang, häufiger 96
 Harnflut 118
 Hauptmeridiane 19–20, 37
 Haut vorbereiten 13
 Hebamme 114–115
 Hektik 17
 Herz-Tape 44
 Herzbeschwerden,
 funktionelle 84
 Herzklopfen 84

Herzstiche 84
 Herztyp 27
 Hitzewallungen 112
 Hun 25
 Hypotonie 128

I

Iliosakralgelenk-Blockade 134
 Infertilität 106

J

Juckreiz 15

K

Kaiserschnittnarbe 124
 Karpaltunnelsyndrom 126
 Kinderwunsch, unerfüllter 106
 Kinesio-Taping 10
 Knie-Ellenbogen-Lage 116, 134
 Konzentrationsmangel 70
 Konzentrationsstörung 102, 112
 Konzeptionsgefäß 35
 Konzeptionsgefäß-Tape 50
 Kopfschmerzen 86, 92
 Körperseele 25
 Körpertypen 24
 Krampfadern 72
 Kreislaufschwäche 128
 Kreuzdambeingelenk-Tape 58
 Kreuzschmerzen 88

L

Laktose-Intoleranz 90
 Lebensenergie 17, 21
 Lebensmittel, Temperatur-
 verhalten 69
 Lebensmittelunverträglich-
 keit 90
 Leber-Disharmonie-
 Symptom 35
 Leber-Tape 40
 Leber, Funktionskreis 34
 Leberspannung 84
 Leberstörung 40
 Lebertyp 24
 Leere-Zustand 17
 Leitbahn 19
 Leitbahn-Tape 34
 Lendenwirbelsäulen-Tape 52
 Lungen-Tape 46
 Lungentyp 26
 Lymphdrainage 11

M

Magen-Tape 48
 Magen, Funktionsstörungen 98
 Manuelle Medizin 10
 Massageeffekt 11
 Mastodynie 74
 Menstruation 12
 Menstruationsbeschwerden
 22, 94
 Meridian 19
 Milz-Disharmonie 72, 90
 Milz-Tape 38
 Milz, Störungen 38
 Milztyp 28
 Mitte, starke 38
 Moxibustion 116
 Myome 108

N

Nackenschmerzen 86
 Narbe 124
 Niedergeschlagenheit 82
 Nieren-Tape 42
 Nierendisharmonie 42
 Nierentyp 30

O

Ödem 144
 Orangerhaut 138
 Osteopathie 10

P

Palpitationen 84
 PMS 22, 92
 Po (Erdseele) 26

Q

Qi 17
 – Störung 18

R

Regelbeschwerden
 22, 94
 Reizbarkeit 92
 Reizblase 96
 Reizdarm 100
 Reizmagen 98
 Rückbildungsstörung 132
 Rücken-Shu-Punkte 35
 Rückenbeschwerden 114
 Rückenschmerzen
 88, 134

S

Schlafhygiene 102
 Schlafstörungen 102, 112
Schwangerschaft 12, 114
 – Beschwerden, psychosomatische 130
 – Blutdruck, niedriger 128
 – Bluthochdruck 120
 – Brustschmerzen 74
 – Erbrechen 140
 – Karpaltunnelsyndrom 126
 – Kopfschmerzen 86
 – Nackenschmerzen 86
 – Rückenschmerzen 134
 – Sodbrennen 140
 – Übelkeit 140
 – Verstopfung 110
 – Wadenkrämpfe 142
 Schwangerschaftsstreifen 138
 Schwitzen 13
 Selbstheilungskräfte 11, 150

Shen 27
 Sodbrennen 98, 140
 Stimmungsschwankungen 92
Stress 17
 – Verstopfung 110
 Syndrom, prämenstruelles 92

T

Tachykardie 84
Tape
 – Aufkleben 13
 – Dehnbarkeit 11
 – Farbe 15
 – Hautverträglichkeit 12
 – Tragedauer 68
 – Vorbereitung 13
 – Wechsel 15
 – Wirkung 11
TCM 16
 – Körpertypen 24
 TCM-Ernährungs-Tipps 68

TCM-Tape 34
 Therapeut 13
 Traditionelle Chinesische Medizin 16
Trauer 46
 – anhaltende 27

U

Übelkeit 78, 92, 140
 Unfruchtbarkeit 106
 Unterleibsschmerzen 108

V

Verdauungsstörung 78, 90, 98, 100
 Verspannung, Nacken 86
 Verstimmung, depressive 82, 112
 Verstopfung 100, 110
 Verwirrung 102
 Völlegefühl 78, 98

Vordehnung 13

W

Wadenkrämpfe 142
 Wassereinlagerung 92, 118, 126, 144
 Wechseljahre 12
 Wechseljahresbeschwerden 112
 Wille 30
 Wochenbett 115

Y

Yang 16–18, 21
 Yi 29
 Yin 16, 18, 21

Z

Zhi 30
 Zustimmungspunkte 35