



Auflage: 1. Auflage 2014  
Seiten: 196  
Abbildungen: 550  
Einband: Softcover mit DVD  
ISBN: 978-3-86867-238-1  
Artikelnr.: 30145  
Erschienen: 11/2014

Preis: 19.80 €  
Änderungen vorbehalten!

**Quintessenz Verlags-GmbH**  
Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Tel.: 030/76180-5  
Fax.: 030/76180-692  
Web: [www.quintessenz.de](http://www.quintessenz.de)  
E-Mail: [buch@quintessenz.de](mailto:buch@quintessenz.de)

## Buch-Information

**Autor(en):** Kreuzer, Roland  
**Titel:** taping  
**Untertitel:** Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen

### Kurztext:

Taping ist eine sanfte, medikamentenfreie und leicht zu erlernende Technik. Zahlreiche Beschwerden lassen sich damit ursächlich behandeln, und viele Sportverletzungen. In über 500 Abbildungen und ergänzt durch hilfreiche Tipps und Tricks, die den Erfolg und die Wirksamkeit des Taping maximieren, erklärt der Autor und Physiotherapeut jede Tapeanlage Schritt für Schritt. Die praktische Handhabung wird so klar und leicht nachvollziehbar gezeigt, dass jeder sie schnell an sich selbst oder anderen umsetzen kann. Einfach ausprobieren, loslegen und verblüffende Verbesserungen erfahren!

Die Tapeanlagen konzentrieren sich auf zwei Schwerpunkte: Den einen Schwerpunkt bildet die Behandlung von alltäglichen Beschwerden und Schmerzsyndromen des Bewegungsapparats. Der andere Schwerpunkt liegt auf der Behandlung und Prävention von Sportverletzungen. 26 typische Sportverletzungen aus den Bereichen Laufen, Fußball, Tennis, Golf, Handball und Ski werden knapp und präzise beschrieben und die entsprechenden Tapes in den einzelnen Behandlungsschritten gezeigt und erklärt.

Auf der beiliegenden DVD werden Filmsequenzen gezeigt, wie die Tapes abgemessen, zurechtgeschnitten und korrekt angelegt werden. Exemplarisch werden auf 21 Videosequenzen die Tapeanlagen bei den häufigsten Beschwerden und Sportverletzungen dargestellt. Diese Kombination aus Buch und ergänzenden Videos macht aus jedem in kurzer Zeit einen echten Taping-Profi - garantiert!

Neu bei diesem Tapekonzept: Zu jedem Beschwerdebild oder einer Verletzung wird neben der Tapeanlage zusätzlich eine Eigenübung vorgestellt, mit der der Therapieerfolg langfristig sichergestellt werden kann. Bei regelmäßiger Praxis wirken diese Eigenübungen gleichzeitig auch vorbeugend.

**Fachgebiet(e):** Physiotherapie, Sportmedizin