

RATGEBER GESUNDHEIT

DANIEL WEISS

# TAPING

*Selbsthilfe bei  
Muskelschmerzen und  
anderen Beschwerden*



**GU**

# THEORIE

Plötzlich war alles bunt 5

**WILLKOMMEN  
IN DER WELT DES TAPENS 7**

Die Geschichte des  
kinesiologischen Tapens 8  
Altbekanntes in einem  
modernen Gewand 8

**Das Material und seine Wirkungen 12**  
Wie eine zweite Haut 12  
Unmittelbare Wirkung  
kinesiologischer Tapes 14  
Die reflektorische, indirekte  
Wirkung 15

**DIE RICHTIGE ANWENDUNG 25**

**Basis-Know-How 26**  
Dauer der Anwendung 26  
Die Vorbereitung 28  
Die richtige Anlegetechnik 30

**Die Anlegeformen 32**  
Das Tape-Alphabet: I, Y, X 33  
Spannung aufbauen oder abbauen? 34

Fächertapes fürs Lymphsystem 35  
Tapes im Nervenverlauf 37  
Faszientapes 37  
Narbentapes 41

# PRAXIS

**TAPES VON KOPF BIS FUSS 43**

Tapes für den  
Bewegungsapparat 44  
Möglichkeiten und Grenzen 44  
Fuß- und Wadenschmerzen 46  
Beschwerden im Kniebereich 50  
Hüftbeschwerden 54  
Ischiasnervbeschwerden 58  
Beschwerden der Bauchmuskeln 60  
Rückenschmerzen und  
-verspannungen 62  
Beschwerden in der  
Brustmuskulatur 68  
Beschwerden im Bereich  
der Halswirbelsäule 70  
Beschwerden in Schultern,  
Armen und Händen 76  
Kleines »Büro-Programm«  
für Schultern, Arme und Rücken 81



<b>Tapes bei Allgemeinbeschwerden</b>	<b>88</b>
Beschwerden reflektorisch und direkt behandeln	89
Asthma bronchiale und Bronchitis	90
Bauchschmerzen	91
Blasenbeschwerden	92
Bluterguss	94
Darmbeschwerden	94
Entgiftung	95
Erkältung	96
Erschöpfungszustand	97
Hautausschlag, juckender	98
Hautbeschwerden	98
Husten	99
Inkontinenz	100
Kopfschmerzen	100
Krampfadern	102
Kreislaufbeschwerden	103
Magenbeschwerden	104

Menstruationsbeschwerden	106
Migräne	107
Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	108
Orangenhaut (Cellulite)	108
Prostatabeschwerden	110
Schlafstörungen	110
Schnupfen	110
Schwangerschaftserbrechen	111
Schwindelgefühle (Vertigo)	112
Tinnitus	114
Verdauungsbeschwerden	116

## SERVICE

Bücher und Adressen	120
Sachregister	122
Impressum, Service, Garantie	126



## DAS MATERIAL UND SEINE WIRKUNGEN

Das von Dr. Kenzo Kase entwickelte Pflaster ist hochelastisch, äußerst atmungsaktiv und sehr hautfreundlich.

### WIE EINE ZWEITE HAUT

Das Tape macht jede Bewegung mit: Es dehnt sich und zieht sich wieder zusammen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken

und damit Körperteile »ruhig zu stellen«. Im Gegenteil, es weckt durch seine schmerzlindernde, stoffwechsellanregende und durchblutungsfördernde Wirkung wieder mehr Lust auf Bewegung. Es fördert den Blut- und Lymphfluss, den harmonischen Bewegungsablauf und verringert dadurch automatisch die Neigung, bei Schmerzen in eine Schonhaltung überzugehen.

## Form und Funktion: perfekt aufeinander abgestimmt

Für die heute verwendeten elastischen Tapes dienten die Eigenschaften der menschlichen Haut als Vorbild. Die Elastizität, also die Dehnbarkeit der Tapes beträgt, ähnlich wie bei der Haut, 130 bis 140 Prozent (in Längsrichtung). Die Dicke der Tapes und ihr Gewicht sind ebenfalls vergleichbar mit denjenigen der Haut. Somit gehen sie in alle natürlichen Bewegungen mit, ohne den Träger einzuschränken.

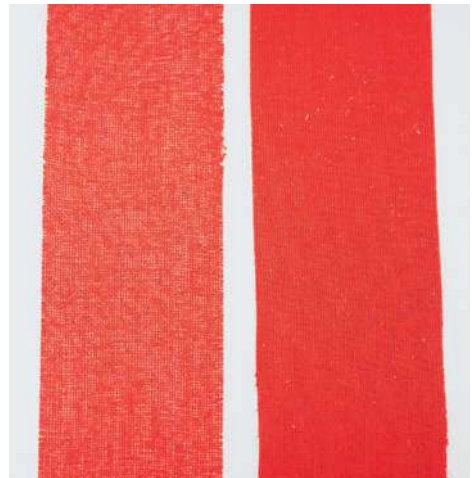
Das Material der Tapes ist ein dehnbarer Baumwollstoff aus sehr hochwertigen Fasern. Die Klebeschicht ist allergenfrei – sie enthält auch kein Latex, auf das viele allergisch reagieren. Richtig aktiviert wird die Klebewirkung erst durch die Körperwärme. Die Klebewirkung hält rund sieben Tage an und wird auch unter der Dusche nicht in Mitleidschaft gezogen. Voraussetzung hierfür ist natürlich, dass das Tape richtig angebracht wurde (siehe ab Seite 30 f.)

Diese Beschaffenheit der Bänder, kombiniert mit der Art und Weise, wie sie auf die Haut geklebt werden (siehe hierzu später die speziellen Tapetechniken), ermöglicht es, den Körper auf vielen verschiedenen Ebenen positiv zu beeinflussen.

Um Hautreizungen auch bei längerem Tragen erfolgreich zu vermeiden, wurde ein spezielles Gewebemuster entwickelt und in das Tape eingebracht, welches der Haut das Atmen ermöglicht (siehe Bild rechts).

## FERTIGZUSCHNITTE ODER SELBST ZUSCHNEIDEN?

Ab Seite 30 sehen Sie Schritt für Schritt, wie die Bänder von der Rolle zugeschnitten werden, je nach der gewünschten Anwendung und Wirkung. Das ist ganz unkompliziert und mit etwas Übung im Handumdrehen passiert. Inzwischen gibt es auch Tapezuschnitte für einzelne Anwendungen, etwa ein Hand- oder Knietape oder die etwas aufwendigeren Fächertapes (siehe Seite 35). Ich empfehle Ihnen aber, die Tapes wie beschrieben an der betreffenden Körperstelle abzumessen, da sie dann genau zu Ihrem Körper passen und ihre Wirkung optimal entfalten können. Nicht zuletzt ist auch der Preis für die Zuschnitte viel höher als für die Taperollen.



Beim maximal gedehnten Streifen (links) ist die spezielle Gewebestruktur zu erkennen.

## DIE RICHTIGE ANLEGETECHNIK

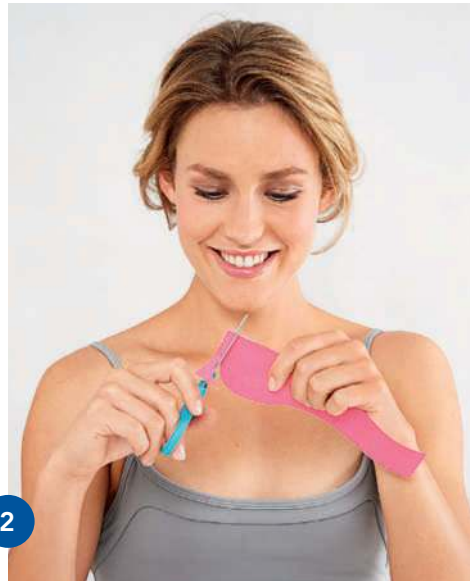
Auf den vorhergehenden Seiten haben Sie alles zur praktischen Vorbereitung des Taping gelesen, nun geht es an den richtigen Umgang mit dem Tape, dessen Anpassung und das sachgemäße Aufbringen auf die Haut. Denn das korrekte Anlegen der Tapes ist natürlich die entscheidende Grundlage für den weiteren Erfolg.

### 1. Abmessen der passenden Länge

Messen Sie den oder die Tapestreifen jeweils durch »trockenes« Anlegen, also ohne die Schutzfolie abzuziehen, exakt an der zu tappenden Stelle ab. Markieren Sie die Schnittstelle entweder durch Festhalten, mit einem Stift oder indem Sie dort einen kleinen Einschnitt setzen. Auf diese Weise haben Sie die Garantie, dass Sie jeweils einen buchstäblich exakt auf Sie zugeschnittenen Tapestreifen bekommen (1).

### 2. Abrunden der Ecken und Zuschneiden

Nun runden Sie vor dem Kleben den Streifen an den Enden mit der Schere ab. Dies ist ausgesprochen wichtig, denn Ecken begünstigen ein viel zu schnelles Ablösen des Tape. Für ein Y- oder X-Tape schneiden Sie nun auch die Schenkel passend zu, nachdem Sie den Tapestreifen nochmals »trocken« angelegt und die Länge der Schenkel markiert haben (siehe Seite 33) (2).



### 3. Papier ablösen

Um die Klebefläche freizulegen, reißen Sie ungefähr ein bis zwei Fingerbreit des Papierstreifens ein, welcher die Klebeschicht abdeckt und schützt. Am besten verwenden Sie dafür nur den Daumen und den Zeigefinger, um das elastische Gewebe möglichst wenig zu verändern (3).

### 4. Aufbringen und Stabilisieren

Die so entstandene Basis des Tape Streifens kleben Sie sogleich wie in der jeweiligen Anleitung beschrieben an den Anfang der zu tapenden Stelle. Den verbleibenden längeren Teil führen Sie mit Mittelfinger und Ringfinger an der Unterseite (ohne Dehnung!) über die angedachte Stelle, während Sie gleichzeitig das Tape oberhalb mit der anderen flachen Hand ausstreichen.

Zum Stabilisieren eines ausgewählten Bereichs wird das Tape mit Daumen und Zeigefingern auseinandergezogen, dann wird das mittig gedehnte Tapestück auf die vorgesehene Stelle geklebt. Dies kann zum Beispiel am Schulter- oder Kniegelenk oder im Bereich eines Rückenwirbels sinnvoll sein, wenn von dort die Beschwerden ausgehen oder ein Bereich unterstützt werden soll, der durch eine zurückliegende Verletzung noch geschwächt oder empfindlich ist.

Die Tapeenden werden schließlich ungefähr auf den letzten zwei Fingerbreit ohne Dehnung aufgebracht und mit der flachen Hand gut ausgestrichen (4).





## KRAMPFADERN

Wenigen Erkrankungen kann man so einfach vorbeugen beziehungsweise auch noch im Anfangsstadium erfolgreich entgegenwirken wie den – aufgrund unseres überwiegend sitzenden und bewegungsarmen Lebensstils – sehr weit verbreiteten Krampfadern (Varizen), deren Vorboten kleine geplatzte Gefäße (»Besenreiser«) an den Beinen und Füßen sein können.

Die Hauptrolle bei der allgemein empfohlenen Vorbeugung spielen ausreichend Bewegung und häufiges Hochlagern der Beine, ebenso kalte Kneipp-Wasseranwendungen und unterstützend pflanzliche Präparate wie solche aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub. Die folgende Kombination von Crosstapes kann zudem zusätzlich auf reflektorischem Wege unterstützend wirken.

### CROSSTAPE-KOMBINATION

- Lu9, Pe6: Der Punkt Lunge 9 (Tai En, »Große Stockung«) liegt an der Kerbe der ersten Falte an der Daumenseite des Handgelenks, wo man einen leichten Puls fühlen kann.

Der Punkt Perikard 6 (Nai Kan, »Inneres Tor«) ist zwei Fingerbreit oberhalb der Handgelenksfalte zu finden, und zwar mittig auf der Innenseite des Unterarms (1).

- 3E8: Der Punkt Dreifacherwärmer 8 (San Yang Luo, »Drei-Yang-Verbindung«) liegt mittig außen am Unterarm, eine Handbreit über dem Handgelenk (2).



## KREISLAUFBESCHWERDEN

Kreislaufbeschwerden wie ständige Müdigkeit, Schwarz-vor-Augen-Werden, Schweißausbrüche oder Schwindelgefühle (siehe Seite 112 f.) beruhen oftmals auf einer Absenkung des Blutdrucks, beispielsweise aufgrund von Stress, Überanstrengung, Schlafmangel, Mangelernährung und Missbrauch von Genussmitteln, können aber auch ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung sein. Zunächst sollten Sie die bekannten Ursachen beheben und bei immer wiederkehrenden Beschwerden auf jeden Fall Rat bei einem Arzt einholen. Unterstützend wirkt in jedem Fall die folgende Tapekombination.

### CROSSTAPE-KOMBINATION

- Gb20: Der Punkt Gallenblase 20 (Fu Tshi, »Teich des Windes«) liegt an den Seiten der großen Halsmuskeln, unterhalb des Schädelansatzes (3).
- Ma36: Der Punkt Magen 36 (Ashi San Ri, »Drei Meilen«) liegt am Kniegelenk: Wenn Sie an der äußeren Schienbeinkante nach oben streichen, spüren Sie kurz unter dem Kniegelenk eine Erhöhung. Der Punkt liegt ein Fingerbreit seitlich davon (4).
- Le3: Der Punkt Leber 3 (Tai Tshu) liegt auf dem Fußrücken. Streichen Sie die Furche zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen nach oben, so spüren Sie im vorderen Fußdrittel eine Mulde. Man sagt, Le3 gebe dem Menschen Wurzeln und Halt unter den Füßen (5).



3



4



5

# WIE EINE ZWEITE HAUT



Detaillierte Beschreibungen der Tapes und Gittertapes in Text  
mit rund 200 Bildern.

Tapeanlagen von Kopf bis Fuß für Muskeln, Sehnen,  
Bänder und Gelenke.

Tapeanlagen von A bis Z für die häufigsten Allgemeinbeschwerden.

WG 466 Alternative  
Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-6951-8



9 783833 869518



[www.gu.de](http://www.gu.de)