

Medi-Taping oder Kinesio-Taping

von Ulrike Icha

Eine revolutionäre Hilfestellung bei Schmerzen

Schmerzen: oft scheint die Muskulatur der Grund zu sein.

Dr. Kenzo Kase, ein japanischer Arzt und Chiropraktiker, meinte, den Grund für die meisten Schmerzsymptome, die den Bewegungsapparat betreffen, gefunden zu haben. In den 70er Jahren veröffentlichte er erstmals die Ergebnisse seiner langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen: „Die Muskulatur ist am reibungslosen Ablauf der Blut- und Lymphkreisläufe maßgeblich beteiligt. Und damit ist auch die Muskulatur der Grund für viele Blockaden (Schmerzen) – und nicht die Gelenke, wie oft vermutet wird. Wenn man nun die Haut mit einem elastischen Band (Tape) beklebt, erfährt der Körperteil, in dem die Blockade sitzt, mit jeder Bewegung eine Massage. Blut- und Lymphfluss werden angeregt, die Heilung wird damit beschleunigt.“

Aus dieser Idee wurde das Medi-Tape, auch unter dem Namen Kinesio-Tape bekannt, entwickelt.

Woraus bestehen die Medi-Tapes?

Es handelt sich dabei um selbstklebende Textilbänder, deren Oberfläche aus reiner Baumwolle besteht. Dadurch sind sie äußerst atmungsaktiv. Besonders sportlich aktive Menschen und Leute, die leicht schwitzen, schätzen diese Eigenschaft: Die Bänder lassen den Schweiß ungehindert durch. Zudem sind die Tapes wasserbeständig. Das heißt, Sie können auch mit einem aufgebrachten Tape bedenkenlos duschen oder schwimmen, ohne dass es sich von der Haut löst. Die Klebefläche besteht aus 100 % Acryl und ist thermoplastisch. Somit entfaltet es nach ca. 30 Minuten, nachdem das Band auf die Haut aufgebracht worden ist, durch die Körperwärme seine beste Elastizität

und Klebkraft. Es wurde beachtet, dass die Pflaster ohne Latexbestandteile auskommen, da diese oft für allergische Reaktionen verantwortlich sind.

4 Farben zur Auswahl

Die Wirkung von Farben wird bei der Anwendung mit einbezogen. Farben beinhalten verschiedene Wellenlängen des Lichtspektrums. Diese Wellen treffen mit dem Anbringen eines Tapes auch auf die Haut und entfalten so ihre energetische Wirkung auf den Körper. Daher sind die Tapes in 4 Farben erhältlich: rot, blau, gelb und beige.

Die Idee dafür entspringt der Farbenlehre aus der chinesischen Medizin und der Farbtherapie, die auch schon in Europa Einzug gefunden hat.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird erklärt, dass es durch Energieüberschuss oder Energiemangel zu Blockaden und damit Schmerzen kommen kann:

Die Farbe ROT:

Schmerzen, die Sie schon längere Zeit quälen und somit chronisch geworden sind, haben Ihnen viel Kraft gekostet. Um wieder zu mehr Energie zu gelangen, ist Rot die beste Wahl für ein Tape. Rot steht für Kraft und Wärme und ist laut der chinesischen Medizin dem Element des Feuers zugehörig. Mit Rot kann Ihr Energiemangel ausgeglichen werden. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit einer beschleunigten Selbstheilung. Mehr Kraft kann Ihnen auch helfen, wieder in Bewegung zu kommen, was für ein gutes Funktionieren der Gelenke unerlässlich ist.

Die Farbe BLAU:

Sie haben sich verletzt: Sie sind mit dem Knöchel umgekippt, sind gestürzt und ha-

ben sich eine Prellung zugezogen oder Sie haben gerade beim Tennisspielen Ihre Knie überbeansprucht? All das sind akute, also erst seit kurzem zurückliegende Verletzungen, die laut chinesischer Medizin zu einem Energiestau führen. Oft zeigt sich dieser Stau in der Form, dass der verletzte Bereich plötzlich anschwillt. Im Grunde ist das die beste Erstreaktion des Körpers, denn durch die Schwellung wird zum Beispiel das verletzte Gelenk ruhiggestellt, was der Wirkung des medizinischen Eingipsens sehr nahe kommt.

Schmerz ist hier durch einen Energiestau entstanden. In solchen Akutsituationen haben wir das Bedürfnis, etwas Kühlendes auf den schmerzenden Bereich aufzulegen. Daher wird beim Taping ein blaues Band gewählt. Blau gilt als kühlend und steht in der chinesischen Medizin für das Element des Wassers.

Die Farbe GELB:

Energetisch betrachtet soll Gelb einen Energiemangel und gleichzeitig einen Energieüberschuss ausgleichen. Es gilt daher als harmonisierend. Gelb ist die Farbe der Sonne und vermittelt Fröhlichkeit. Man sagt ihr nach, dass sie aufheiternd wirkt und das Immunsystem unterstützt.

Laut chinesischer Medizin ist sie dem Element der Erde zugehörig. Was bedeutet, dass Ihnen mehr Sicherheit und Stabilität gut tut.

Die Farbe BEIGE:

Hautfarbene oder beige Tapes sollen neutral wirken. Sie werden dann gewählt, wenn damit vorwiegend der Lymphfluss angeregt werden soll und die energetische Wirkung von Farben nicht im Vordergrund steht.



Die Erklärung dieser Farben sind für mich grundlegende Anhaltspunkte. Da aber jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat, verwende ich gerne **zur genauen Identifizierung den kinesiologischen Muskeltest, der als Körperfeedback sofort anzeigt, welches Tape das für Sie richtige ist.**

Schließlich spielt die Form des Tapes eine Rolle. Hier gibt es viele Möglichkeiten, ein Band vorzubereiten: als ganzes, zweigeteilt, in mehreren Streifen eingeschnitten, als X ... Das hängt davon ab, welcher Körperbereich beklebt werden soll.

Permanente Selbstmassage

Wenn das Band nun festklebt kommt es aufgrund seiner Dehnbarkeit mit jeder Körperbewegung zu einer Verschiebung der Haut gegen die Unterhaut und damit zu einer sanften Selbstmassage. Gleichzeitig wird der Lymphabfluss unterstützt. Es kann sogar davon ausgegangen werden, dass dabei ein ähnlicher Effekt entsteht wie bei einer Lymphdrainage oder einer Bindegewebsmassage.

Kenntnisse aus der Osteopathie: Der gesamte Organismus ist eine Einheit – Alles hängt zusammen!

Ich nehme darauf Rücksicht, dass die Ursache eines *chronischen Leidens* nicht unbedingt dort liegen muss, wo der Schmerz gerade gespürt wird. Die Osteopathie geht davon aus, dass alle Lebensfunktionen im menschlichen Körper genau aufeinander abgestimmt sind. Die komplexe Vernetzung im Körper lässt sich mit dem Mechanismus eines Zahnradsystems vergleichen: Jede Region im Körper ist über Bindegewebe, Blutgefäße und Nerven mit den anderen Regionen verbunden. Über diese Verbindungen können auch Störungen



weitergeleitet werden. So lassen sich manchmal Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule auf Darmprobleme zurückführen. Umgekehrt können Darmprobleme entstehen, wenn der Klient Fehlstellungen in der Lendenwirbelsäule hat oder die Muskulatur im dazugehörigen Bereich zu angespannt ist.

Aufgrund dieses Verständnisses über die Funktionszusammenhänge im menschlichen Körper lässt sich auch erklären, warum das Taping durchaus auch sinnvoll sein kann, wenn Sie Probleme mit den inneren Organen haben oder Beschwerden, von denen Sie vielleicht nicht gleich vermuten, dass eine muskuläre Verspannung dahinter stehen kann. Dazu gehören vor allem Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus, aber auch Blasenschwäche und Menstruationsprobleme.

Kenntnisse aus der traditionellen chinesischen Medizin: das Meridian-system

Dr. med. Gabriel Stux – aus dem Akupunktur Centrum Düsseldorf, meint: „Energie fließt nach traditioneller chinesischer Auffassung im menschlichen Körper in Bahnen. Diese wurden von den europäischen Ärzten mit dem Meridiansystem der Erde verglichen und folglich Meridiane genannt. Diese Energie ist durchaus direkt erfahrbare. So rufen das Legen der Akupunktur-nadeln und ihre manuelle Stimulation eine bestimmte Empfindung der Schwere, des Kribbelns, oder eine Art Elektrisierung hervor. Diese Wahrnehmungen werden von den Chinesen als Ausdruck der Bewegung der Energie gewertet.“

Beim Medi-Taping lasse ich auch diese Erkenntnisse aus der chinesischen Medizin einfließen. Durch das Kleben von Medi-Tapes über Meridiane bzw. bestimmte Akupunkturpunkte können Störungen bzw. Blockaden in diesen behoben werden. Auch nach Aufbringen eines Tapes kann es wie oben beschrieben zu einem „Kribbeln“ kommen. Dies ist dann kein Hinweis auf eine Allergie, sondern ein Hinweis auf die Wirkung im Meridianbereich und/oder auf eine vermehrte Stoffwechselaktivität.

Warum wirkt das Medi-Tape sofort?

Dr. med. Dieter Sielmann ist Arzt mit eigener Praxis in Bad Oldensloe - Deutschland. Als erfahrener Medi-Tape-Anwender und Autor mehrerer Bücher schreibt er unter anderem über die Wirkung der Bänder: „Wir können es vor allem bei Kindern beobachten: Wenn sich ein Kind verletzt, will es gerne ein Pflaster haben oder wir pusten oder streicheln den Schmerz weg. Das Kind dreht sich danach um und spielt weiter. Lange Zeit glaubte man, die Zuwendung und der Trost würden helfen. Aber das ist nicht so. Man hat festgestellt, dass die **Reizleitungsgeschwindigkeit**

des Berührungsnervs höher ist, als die des Schmerzernervs. Im Rückenmark wird die Information von zwei Nerven auf einen umgeschaltet. Die Berührung macht, sehr vereinfacht ausgedrückt, das Rennen, der Schmerz hat das Nachsehen und wird nicht, oder nur deutlich gemildert, an das Großhirn geleitet.

Diese Erklärung könnte vielleicht den Eindruck erwecken, dass das Tape den Schmerz unterdrückt. Das ist aber nur der Fall, wenn das Klebeband zu kurz auf der Haut gelassen wurde. Sonst stellt sich eine belebende Langzeitwirkung ein.“

Vorbeugend:

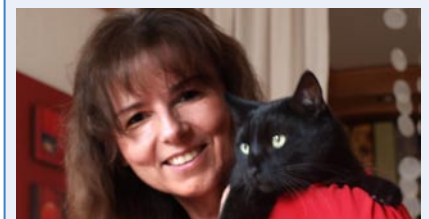
Das Medi-Tape hat bereits Einzug in die Sportlerwelt genommen. Viele Sportler kommen zu mir, um sich **vor** einer sportlichen Belastung, z.B. einem Marathonlauf oder einem langem Tennisspiel, vorsorglich taping zu lassen. Hier wirkt es für die Muskulatur anregend und stärkend. Die Durchblutung wird verbessert und die Gelenksfunktionen werden sanft unterstützt. Das alles führt zu einer erheblichen Verringerung der Verletzungsgefahr und zu mehr Ausdauer.

Aus meiner Praxis: Oft berichten Klienten, dass Sie nach dem Taping nicht nur das Gefühl von Erleichterung, sondern auch mehr Sicherheit in dem beklebten Bereich erleben und sich daher mehr Bewegung zutrauen.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Alles Gute - Ulrike Icha.

Ulrike Icha
Kinesiologie & Ortho-Bionomy
Medi-Taping



Kontakt:
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
Tel: 01 - 815 48 43 Mobil: 0680 218 52 15
eMail: ulrike.icha@utanet.at
Home: www.kino7.at

Herzlich bedanken möchte ich mich bei Herrn Dr. med. Dieter Sielmann, der mir freundlicherweise seine Bilder für diesen Text zur Verfügung gestellt hat.

Hinweis: Medi-Taping ersetzt keine Therapie, kann aber eine ärztliche Behandlung wertvoll unterstützen.

Quellen:
Medi-Taping im Sport / von Dr. Dieter Sielmann
ISBN 978-3-8304-2269-3 / Haug Verlag
Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz / von Dr. H.U. Hecker - ISBN 978-3-8304-2212-9 / Haug Verlag