

DANIEL WEISS

# TAPING

Selbsthilfe bei Muskelschmerzen  
und anderen Beschwerden

RATGEBER GESUNDHEIT



**G|U**

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>WILLKOMMEN IN DER WELT DES TAPENS</b>	7
<b>Die Geschichte des kinesiologischen Tapens</b>	8
Altbekanntes in einem modernen Gewand	8
<b>Das Material und seine Wirkungen</b>	12
Wie eine zweite Haut	12
Die unmittelbare Wirkung der kinesiologischen Tapes	14
Die reflektorische, indirekte Wirkung	15
Die Auswahl der Farbe	18



---

## PRAXIS

---

<b>DIE RICHTIGE ANWENDUNG</b>	25
<b>Basis-Know-how</b>	26
Dauer der Anwendung	26
Die Vorbereitung	28
Die richtige Anlegetechnik	30
<b>Die Anlegeformen</b>	32
Das Tape-Alphabet: I, Y, X	33
Extra: Spannung aufbauen oder abbauen?	34
Fächertapes fürs Lymphsystem	35
Tapes im Nervenverlauf	37
Faszientapes	38
Narbentapes	41
<b>TAPES VON KOPF BIS FUSS</b>	43
<b>Tapes für den Bewegungsapparat</b>	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







## DIE ANLEGEFORMEN

Das kinesiologische Tape bietet, gemeinsam mit den Crosstapes ► siehe Seite 17 f., eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten. Um den jeweiligen Beschwerdegebieten optimal gerecht zu werden, entwickelten sich schnell spezielle Zuschnitte, Klebetechniken und differenzierte Anlagetechniken für die Tapebehandlung.

Bei den Anlagetechniken der kinesiologischen Tapes unterscheiden wir solche für

Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke – also den Bewegungsapparat – von Techniken für das Blut- und Lymphsystem. Zu Beginn lernen Sie die einfachen Anlagetechniken für Ersteres kennen, nachfolgend die Techniken für die Lymphbahnen und gegen Schwellungen. Außerdem erfahren Sie auf diesen Seiten, wie Sie Nervenbahnen, Narben, Triggerpunkte, Schmerzpunkte und Muskelfaszien gezielt behandeln können.

## Das Tape-Alphabet: I, Y, X

Hier sehen Sie die drei wichtigsten Anlegetechniken für Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. In der Praxis haben sich diese drei Formen besonders bei Störungen der Muskelbalance wie auch nach Muskelverletzungen bewährt. Auch kann die Gelenksposition günstig beeinflusst werden, um einseitige Belastungen zu korrigieren und einen harmonischen Bewegungsablauf wiederherzustellen. Weitere Einsatzgebiete sind die auf den folgenden Seiten gezeigten Spezialformen.

### Das I-Tape

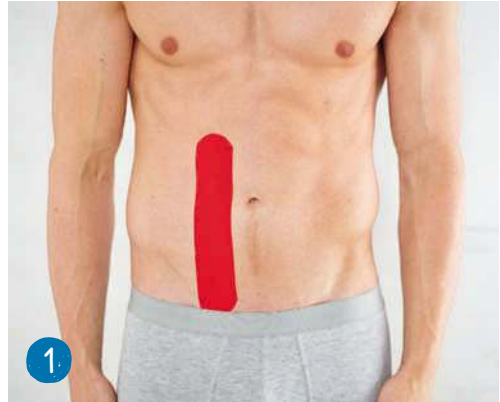
1 Das I-Tape ist die einfachste Tapevariante, es besteht aus einem zugeschnittenen Streifen. Es wird am häufigsten verwendet.

### Das Y-Tape

2 Das Tape wird längs mittig in zwei gleich breite Schenkel zugeschnitten, wobei eine Basis von 2–3 cm stehen bleibt. Alle Enden werden eigens mit der Schere abgerundet  
► siehe Seite 30.

### Das X-Tape

3 Beim X-Tape (etwa für ein Sterntape) bildet die Mitte die Basis, von beiden Enden wird der Tape-Streifen zu gleich breiten Schenkeln zugeschnitten. Das Abrunden der Ecken nicht vergessen! Das Tape kann auch durch zwei I-Tapes ersetzt werden, die in X-Form übereinandergeliebt werden.







# TAPES VON KOPF BIS FUSS

---

NUN KANN ES RICHTIG LOSGEHEN! IN DIESEM KAPITEL  
FINDEN SIE IN TEXT UND BILD ALLE WICHTIGEN TAPE-  
ANWENDUNGEN UND -KOMBINATIONEN FÜR DEN GANZEN  
KÖRPER UND FÜR DIE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN.

Tapes für den Bewegungsapparat.....	<b>44</b>
Tapes bei Allgemeinbeschwerden .....	<b>88</b>

# BESCHWERDEN IM BEREICH DER HALSWIRBELSÄULE

Ähnlich wie das Kreuzbein ist auch die Halswirbelsäule eine Art Schlüsselstelle für die Entstehung von Schmerzen. Umso befreiender ist eine erfolgreiche (Selbst-)Behandlung!

---

Sehr viele Beschwerden in der Halswirbelsäule lassen sich auf eine schlechte Körperhaltung und einseitige Belastung im Alltag (zum Beispiel bei der Computerarbeit) zurückführen. Nicht selten verlagern die Schmerzen sich aufgrund von Nervenreizungen oder Entzündungen auch in die Peripherie, wie zum Beispiel in die Schultern, die Ellbogen oder sogar die Hände ▶ **siehe Seite 37 und 76.**

Fehlstellungen der Kopfgelenke und starke Verspannungen können auch Ohrgeräusche bis hin zum Tinnitus ▶ **siehe Seite 114**, Kopfschmerzen ▶ **siehe Seite 100** oder Sehstörungen auslösen. Geheimtipp: Sogar bei Bronchitis ▶ **siehe Seite 90** ist das Tape einen Versuch wert, da es auf dem Verlauf des Blasenmeridians liegt und dieser bei Atemwegsbeschwerden eine wichtige Rolle spielt.

## DIE BASIS: TAPE FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE (HWS-TAPE)

- Durch das Tape erfährt die Nackenmuskulatur einerseits Stabilität, ohne dass sich

die schon verspannten Anteile noch mehr verspannen. Die ist dem »Lift-Prinzip« mit Massageeffekt des Tape zu verdanken, ▶ **siehe Seite 14**. Andererseits kann es die Nackenregion in dem Maße sanft »zurechtrücken«, dass Fehlstellungen der Kopfgelenke sich lösen oder zumindest teilweise regulieren.

### Hilft bei:

- Verspannungen und Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule
- Schmerzen in den Armen und/oder den Händen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Tennis- oder Golferellbogen ▶ **siehe Seite 77**

### Was sonst noch hilft:

- Werden Sie sich zuallererst über Ihre tägliche Körperhaltung bewusst. Setzen Sie sich auf einen Hocker, atmen Sie bewusst tief ein und aus und richten sich bewusst auf: Kopf hoch, Schultern nach hinten, Rücken gerade. Setzen und stellen Sie sich auch ruhig mal vor den Spiegel.



- Ziehen Sie täglich mehrmals die Schulterblätter für drei Sekunden fest Richtung Wirbelsäule.
- Auch Dehnübungen für den Schulter-Nacken-Bereich sind sinnvoll.
- Nehmen Sie Ihren Arbeitsplatz unter die Lupe: Haben Tisch und Sitzplatz die richtige Höhe, ist der Bildschirm im richtigen Abstand? Ein Ergonomie-Experte berät Sie gern dazu.

#### Das Anlegen:

- Sie benötigen ein Y-Tape und ein kürzeres I-Tape.
- Setzen Sie sich auf einen Hocker und beugen Sie den Kopf so weit wie möglich nach vorn, idealerweise können Sie das Kinn bis zum Brustbein bringen. Aber erzwingen Sie es nicht!
- Die Basis des Y-Tape wird auf mittlerer Höhe zwischen beide Schulterblätter geklebt. Die beiden Schenkel verlaufen sodann auf der Muskulatur neben der Wirbelsäule entlang bis zum Haaransatz im Nacken.
- **1 2** Quer dazu, über den sogenannten Halswirbel und jeweils auf dem Kapuzenmuskel ▶ siehe Seite 76 endend, wird nun das I-Tape geklebt. Streichen Sie beim Nachvornbeugen des Kopfes mit der Hand den Nacken entlang, so spüren Sie, wie der »gesuchte« Wirbel deutlich entgegentritt.



## ERGÄNZUNG 1: RIPPENHALTERTAPE

Dieser kleine, aber sehr wichtige Bereich wird im Zusammenhang mit Kopfschmerzen meist stiefmütterlich behandelt. Zwischen dem vorderen und mittleren Anteil des Rippenhalter Muskels (*musculus scalenus*) verläuft eine dreieckige Passage: die Scalenuslücke, durch die wichtige Nerven und Blutgefäße verlaufen. Diese versorgen Kopf, Hals, Arme und Schulterbereich. Daher sind auch zusätzliche Schmerzausstrahlungen aus diesem Bereich in den Schulter-Arm-Bereich sowie Kopfschmerzen möglich.

Die kleine Tapeanwendung wirkt sehr positiv auf die Entspannung der Scalenuslücke und hilft gezielt, Blut- und Lymphfluss an diesem Engpass aufrechtzuerhalten.

### Was sonst noch hilft:

- Dehnübung für den Rippenhaltermuskel
- Entspannungsübungen für die Schultern

### Das Anlegen:

- Sie benötigen ein I-Tape.
- Neigen Sie Ihren Kopf weg von der zu tapenden Seite.
- ① Das Tape startet hinter dem Ohr und verläuft bis knapp oberhalb des Schlüsselbeins, im Verlauf des dort gut sichtbaren Muskels.

## ERGÄNZUNG 2: KAPUZENMUSKELTAPE

② Hilft, wenn starke Verspannungen bis in die Schultern Ursache für die Schmerzen sind. Anwendung ► siehe Seite 76.

## ERGÄNZUNG 3: SCHULTERBLATT-HEBER-TAPE

Haben Sie sich schon mal in Stressphasen dabei ertappt, die Schultern »bis zu den Ohren« hochzuziehen? Dies tut der Schulterblattheber, ein kleiner, kräftiger Muskel mit viel Verspannungspotenzial. Oft verstärkt ein Triggerpunkt ► siehe Seite 37 die Muskelbeschwerden bis zu Kopfschmerz oder auch Schmerzausstrahlung nach unten.

Das Tape hilft zum einen dabei, sich der hochgezogenen Schultern bewusst zu werden. Zum anderen wird die Durchblutung bei jeder Bewegung verbessert.

### Was sonst noch hilft:

- Übungen, um den Schulterbereich wieder nach unten zu führen
- Haltungsschulung
- Schwimmen

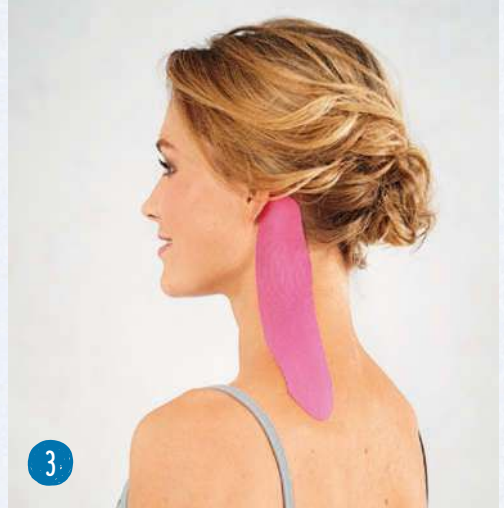
### Das Anlegen:

- Sie benötigen ein I-Tape.
- Legen Sie die Hand der zu tapenden Seite flach auf den Kopf, beugen ihn nach vorn und drehen ihn leicht von der Hand weg.
- ③ Das Tape beginnt am Haaransatz und verläuft seitlich an der Wirbelsäule nach unten bis auf Höhe der Schultermitte.

## ERGÄNZUNG 4: BWS-TAPE

④ Sind Ihre Schultern nach vorn gezogen, ist Ihr Rücken rund? Dann hilft die Kombination mit dem BWS-Tape ► siehe Seite 66, denn eine Fehlhaltung der Brustwirbelsäule setzt sich in der Halswirbelsäule fort.

TAPES FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT





## Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Wenn bei Schnupfen »nichts mehr läuft« und man unter drückendem Kopfschmerz, Abgeschlagenheit sowie oft auch Fieber leidet, sind die Schleimhäute der Kieferhöhlen von der Infektion mit betroffen. Das hilft: viel trinken (Wasser, Kräutertee mit Holunder, Linde, Thymian, Pfefferminze), Befeuchtung der Atemluft (feuchte Tücher aufhängen), Dampfinhalation mit Kamille (Tee/Kamillosan®), Nasenspülungen mit isotonischer Kochsalzlösung, Infrarotbehandlung. Die folgenden reflektorisch wirksamen Crosstapes unterstützen die Heilung.

### CROSSTAPE-KOMBINATION

- **1** Di20, Gb14: Den Punkt Di20 (Gei Ko, »Willkommener Duft«) finden Sie in den kleinen Kerben an den Seiten der Nase, ein winziges Stück nach außen vom breitesten Punkt der Nasenflügel. Der Punkt Gallenblase 14 (Yang Bai, »Yang-Weiß«) liegt zwei Fingerbreit oberhalb der Augenbraue, senkrecht über der Pupille.

## Orangenhaut (Cellulite)

Cellulite ist vor allem ein ästhetisches Problem, das aufgrund der Struktur ihres Bindegewebes fast nur Frauen »erwischt«. Die sichtbaren Dellen im Unterhautfettgewebe mit leichter Stauung der Lymphe machen

sich vor allem an Po und Hüften breit. Neben den Tapes hilft: gegebenenfalls Abnehmen, viel Bewegung, Lymphdrainage vom Profi, Wechselduschen und Bürstenmassagen, viel Gemüse und Obst (Vitamin C stärkt das Bindegewebe). Teure Cremes können Sie sich dagegen sparen, die eventuelle Wirkung ist nur auf das Einmassieren zurückzuführen.

### CROSSTAPE-KOMBINATION

- **2** Ma36: Den Punkt Magen 36 (Ashi San Ri, »Drei Meilen«) finden Sie, wenn Sie an der äußeren Schienbeinkante nach oben streichen. Kurz unter dem Kniegelenk spüren Sie eine Erhöhung. Ma36 liegt ein Fingerbreit seitlich davon.
- **3** Mi6: Der Punkt Milz 6 (San Yin Ko, »Treffpunkt der drei Yin-Meridiane«) liegt auf der Unterschenkelinnenseite, drei Fingerbreit über dem inneren Fußknöchel am Innenrand des Schienbeins.

### LYMPHTAPE OBERSCHENKEL

Das Fächertape sorgt dafür, dass Flüssigkeitsansammlungen abfließen können, das Gewebe sich strafft. Was Sie beim Anbringen beachten sollten, lesen Sie ab Seite 35.

- Sie benötigen zwei Fächertapes mit einer zwei bis drei Zentimeter langen Basis und jeweils vier gleich breiten Streifen.
- **4** Die Basis wird jeweils auf die Hüfte geklebt, von dort verteilen sich die Arme wellenförmig nach unten außen bis zum Ende des Oberschenkels.

TAPES BEI ALLGEMEINBESCHWERDEN



# WIE EINE ZWEITE HAUT

---

Mit den einfach anzubringenden TapeStreifen und Gittertapes haben Sie ganz neue Möglichkeiten zur Hand, um vorzubeugen und die Heilung zu unterstützen.



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Interessante Infos zur Entwicklung, zum **Material und zur Wirkung** von kinesiologischen Tapes und Gittertapes.
- Tape-Anlagen von Kopf bis Fuß für Beschwerden im Bereich von **Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken**.
- Tape-Anlagen von A bis Z für die häufigsten **Allgemeinbeschwerden**.
- Spezialanwendungen, etwa für **Nerven, Lymphe und Narben**.
- **Detaillierte Beschreibungen der Tapes** in Text und rund 200 Bildern.

WG 466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-3599-5



  
**PEFC**  
PEFC/04-32-0928  
€12,99 [D]  
€13,40 [A]

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

**G|U**