

Taping

Bunte Klebebänder als Therapie

Spitzensportler und Physiotherapeuten kleben neuerdings: Sogenannte Kinesio-tapes fördern Heilung und Durchblutung.

VON INGRID TEUFL

Spätestens seit Italiens Stürmer Mario Balotelli im EURO-Halbfinale gegen Deutschland seinen nackten Oberkörper und damit auch drei blaue Tapes am Rücken zeigte, ist Taping ein Trend-Thema. Doch die verschiedenfarbigen, breiten Klebebänder zur Schmerzreduktion und Förderung der Durchblutung (der KURIER berichtete) sind nicht ausschließlich dem Profisport vorbehalten. Mitunter begegnet man auch mäßig sportlichen 70-Jährigen, deren Arm zum Beispiel ein pinkfarbened Klebeband ziert.

Von Masseuren und Physiotherapeuten werden die

Bänder schon lange zur Therapie und Vorbeugung von Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates angewendet. „Sie passen in alle Gesundheitsbereiche. Bei Kleinkindern können sie ebenso eingesetzt werden wie bei Übergewichtigen“, sagt Heilmasseur Peter Kreil. Er leitet den Österreich-Vertrieb des sogenannten „Kinesio-Taping“, das es seit 1979 gibt (siehe unten).

Zweite Haut Die elastischen Bänder bestehen aus Baumwolle, der Kleber ist in einer speziellen Wellenstruktur aufgetragen, die sie atmungsaktiv macht. Die Klebebänder sollen die Eigenschaften der Haut simulieren. „Diese ähnliche Struktur ist die Voraussetzung, dass das darunterliegende Gewebe stimuliert wird“, betont Kreil. Durch das Kleben wird die Haut leicht angehoben. „So kann das Tape den Stoffwechsel anregen, aber auch den Abfluss von Stauungen und Abfallprodukten erleichtern. Es erzeugt keinen Gewebedruck und ent-

lastet die Schmerzsensoren.“ Ebenso aktiviert das Band die Bewegungsrezeptoren. „Das vermittelt Halt und verbessert das Bewegungsgefühl.“

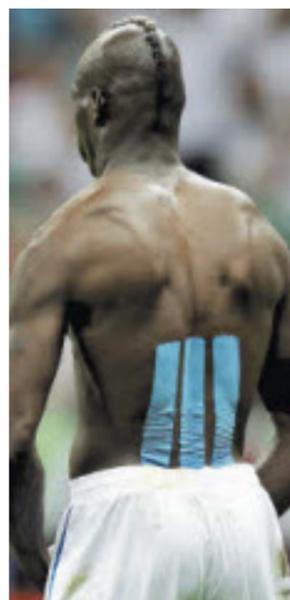
Sportwissenschaftliche Studien zum Kinesiotaping sind allerdings rar. Erst kürzlich kamen neuseeländische Forscher zum Schluss, die Tapes seien bereits etablierten elastischen Bändern nicht überlegen. Therapeuten wie Kreil, aber auch Betroffene, sehen das anders. Vielen Patienten gehe es damit besser. „Der durch die Klebebänder aufgebaute Druck aufs Gewebe lehrt den Körper, wieder in sein natürliches Bewegungsmuster zu kommen.“

Stimuliert werden ebenso die Faszien (feine, für die Körperstabilität wichtige Bindegewebe) sowie die Nerven. „Damit wirken Tapes bis ins Gehirn, wo der Schmerz entsteht.“ Um dem Gehirn aber so wenig Fehlinformationen wie möglich zu liefern, werde auf die Haut möglichst wenig Druck aufgebaut. Darüber hinaus wirkt das Tape auch regulierend, etwa bei Spannungszuständen oder als Prävention.

Also in Zukunft bei Verspannungen lieber Tapes kleben statt eine Massage zu buchen? Kreil: „Tapes sind die ideale Ergänzung. Sie verstärken die Wirkung.“ Aber auch beim Taping bleibt niemandem erspart, selbst etwas aktiv zur Verbesserung des Körpergefühls beizutragen. Das ist für 70-jährige Normalbürger nicht anders als für Stürmer Balotelli.



Kerry Walsh: Erzielte Olympia-Gold im Volleyball



Mario Balotelli: Der Torjäger mit blauen Streifen am Rücken



Tiger Woods: Mehr Schlagkraft für den Golf-Finger



Bastian Schweinsteiger: Match mit Nackenkleber



Masseur Kreil: „Die Bänder unterstützen den Stoffwechsel. Sie vermitteln Halt und verbessern das Bewegungsgefühl“

Info: Unterstützung bei Verletzungen

Geschichte Der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelte in den 1970er-Jahren Klebebänder, um die Heilung von Verletzungen zu unterstützen.

Anbieter In Europa wird Kinesio-Taping seit rund zehn Jahren praktiziert. Pro Behandlung muss man (je nach Anbieter) mit 15 bis 35 € rechnen. Therapeutenlisten: www.kinesio-austria.at oder www.medi-tape.de

► **Farben**

Hat Blau eine andere Wirkung als Rot oder Gelb?

Rot, Blau, Schwarz oder Rosa – wirken die Farben der Klebebänder unterschiedlich? Das wird innerhalb der verschiedenen Taping-Richtungen kontrovers diskutiert.

Peter Kreil, Österreich-Vertreter der ursprünglichen Methode aus Japan „Kinesio-Taping“: „Es gibt keine Hinweise auf unterschiedliche Farbwirkungen. Die Ta-

ping-Technik ist ausschlaggebend.“ Er räumt aber ein, dass die Lieblingsfarbe die Heilung unterstützen kann. „Das berechtigt den Einsatz verschiedener Farben.“

Ganz anders argumentiert Martina Sielmann, Geschäftsführerin der registrierten Marke „Medi-Tape“. Man habe die ursprüngliche Technik weiterentwickelt und vertrete einen ganzheit-

lichen Ansatz: „Für erfolgreiches Taping macht die Farbe sehr wohl etwas aus. Wir achten darauf, wie jemand auf eine bestimmte Farbe reagiert, und versuchen, auf die Farbenlehre einzugehen.“

Farben verfügen über unterschiedliche Wellenlängen des Lichtspektrums. Diese Wellen würden auf die Haut treffen und entfalten dort

ihre energetische Wirkung. Sielmann: „Rot steht für Wärme und Kraft, das assoziieren viele Menschen damit. Blau wiederum soll helfen, Energiestaus – etwa bei Schwellungen – zu beseitigen.“

Auch wegen der Berücksichtigung der Farbwirkungen sind die „Medi-Tape“-Bänder breiter und werden großflächiger am Körper angebracht.

ÜBERBLICK

Schlaganfall Risiko am Auge erkennen

Ein simpler Augentest könnte künftig helfen, das individuelle Schlaganfallrisiko zu ermitteln. Mit Hilfe eines Augendruckgerätes gelang es Forschern an der Universität Zürich, verkalkte und verengte Halsschlagadern zu entdecken. Diese erhöhen das Schlaganfallrisiko erheblich. Die Forscher hatten eine Studie an 67 Patienten mit Verdacht auf Gefäßverengung durchgeführt, in der das Untersuchungsverfahren „okuläre Pulsamplitude“ getestet wurde. Die Screeningmethode scheint eine einfache und günstige Methode, das Risiko für einen Schlaganfall zu erkennen.

Herz I Ineffizienz hemmt Appetit

Forscher der MedUni Wien können nun den Zusammenhang zwischen Herzschwäche und Appetitlosigkeit erklären: Das bei Herzinsuffizienz vermehrt produzierte Hormon BNP, das die Herzarbeit unterstützt, hat eine direkt appetithemmende Wirkung. Diese erleichtert durch Gewichtsreduktion die Herzleistung. Diese Erkenntnis eröffnete, laut Martin Clodi von der MedUni Wien, neue Perspektiven für Therapiekonzepte der chronischen Herzinsuffizienz.

Herz II Gerät zur Früherkennung

Im Rahmen des Projekts Cardiospect, wurde in Tirol ein Gerät zur Früherkennung und Vermeidung potenziell tödlicher Herzerkrankungen entwickelt. Es soll in Zukunft eine neue Möglichkeit zur Untersuchung der Funktionstüchtigkeit des Herzens bieten. Es handelt sich um ein Belastungsgerätemeter, das im Magnetresonanztomografen (MRT) einsetzbar ist. Damit können alltägliche Belastungssituationen ohne die Verabreichung stresserzeugender Substanzen simuliert werden.

WETTER

In den nächsten Tagen recht unbeständig

Wetterlage: Das Hochgebirge über dem Nordatlantik ist nach wie vor ein zentraler Hochdruckbereich. In den nächsten Tagen wird sich das Hoch nach Osten verschieben, was zu einer Wetterumstellung führt. In Mitteleuropa wird es zu einer Hochdrucklage kommen, die aber nicht ganz stabil ist. In den nächsten Tagen wird es zu einer Hochdrucklage kommen, die aber nicht ganz stabil ist.

Wetterprognose: In den nächsten Tagen wird es zu einer Hochdrucklage kommen, die aber nicht ganz stabil ist. In den nächsten Tagen wird es zu einer Hochdrucklage kommen, die aber nicht ganz stabil ist.

Wetterkarte: Die Wetterkarte zeigt die Hoch- und Tiefdruckgebiete über Europa und den Nordatlantik. Die Temperaturen sind in verschiedenen Farben markiert.

Wetterprognose für die nächsten Tage:

Datum	Wetter	Temperatur (Tages/Nacht)
14/07	Wolken	18/12
15/07	Wolken	18/12
16/07	Wolken	18/12
17/07	Wolken	18/12
18/07	Wolken	18/12
19/07	Wolken	18/12
20/07	Wolken	18/12

Wetterprognose für die nächsten Wochen:

Datum	Wetter	Temperatur (Tages/Nacht)
21/07	Wolken	18/12
22/07	Wolken	18/12
23/07	Wolken	18/12
24/07	Wolken	18/12
25/07	Wolken	18/12
26/07	Wolken	18/12
27/07	Wolken	18/12
28/07	Wolken	18/12
29/07	Wolken	18/12
30/07	Wolken	18/12
31/07	Wolken	18/12

Wetterprognose für die nächsten Monate:

Datum	Wetter	Temperatur (Tages/Nacht)
1/08	Wolken	18/12
2/08	Wolken	18/12
3/08	Wolken	18/12
4/08	Wolken	18/12
5/08	Wolken	18/12
6/08	Wolken	18/12
7/08	Wolken	18/12
8/08	Wolken	18/12
9/08	Wolken	18/12
10/08	Wolken	18/12
11/08	Wolken	18/12
12/08	Wolken	18/12
13/08	Wolken	18/12
14/08	Wolken	18/12
15/08	Wolken	18/12
16/08	Wolken	18/12
17/08	Wolken	18/12
18/08	Wolken	18/12
19/08	Wolken	18/12
20/08	Wolken	18/12
21/08	Wolken	18/12
22/08	Wolken	18/12
23/08	Wolken	18/12
24/08	Wolken	18/12
25/08	Wolken	18/12
26/08	Wolken	18/12
27/08	Wolken	18/12
28/08	Wolken	18/12
29/08	Wolken	18/12
30/08	Wolken	18/12
31/08	Wolken	18/12

Wetterprognose für die nächsten Jahre:

Datum	Wetter	Temperatur (Tages/Nacht)
1/09	Wolken	18/12
2/09	Wolken	18/12
3/09	Wolken	18/12
4/09	Wolken	18/12
5/09	Wolken	18/12
6/09	Wolken	18/12
7/09	Wolken	18/12
8/09	Wolken	18/12
9/09	Wolken	18/12
10/09	Wolken	18/12
11/09	Wolken	18/12
12/09	Wolken	18/12
13/09	Wolken	18/12
14/09	Wolken	18/12
15/09	Wolken	18/12
16/09	Wolken	18/12
17/09	Wolken	18/12
18/09	Wolken	18/12
19/09	Wolken	18/12
20/09	Wolken	18/12
21/09	Wolken	18/12
22/09	Wolken	18/12
23/09	Wolken	18/12
24/09	Wolken	18/12
25/09	Wolken	18/12
26/09	Wolken	18/12
27/09	Wolken	18/12
28/09	Wolken	18/12
29/09	Wolken	18/12
30/09	Wolken	18/12
1/10	Wolken	18/12
2/10	Wolken	18/12
3/10	Wolken	18/12
4/10	Wolken	18/12
5/10	Wolken	18/12
6/10	Wolken	18/12
7/10	Wolken	18/12
8/10	Wolken	18/12
9/10	Wolken	18/12
10/10	Wolken	18/12
11/10	Wolken	18/12
12/10	Wolken	18/12
13/10	Wolken	18/12
14/10	Wolken	18/12
15/10	Wolken	18/12
16/10	Wolken	18/12
17/10	Wolken	18/12
18/10	Wolken	18/12
19/10	Wolken	18/12
20/10	Wolken	18/12
21/10	Wolken	18/12
22/10	Wolken	18/12
23/10	Wolken	18/12
24/10	Wolken	18/12
25/10	Wolken	18/12
26/10	Wolken	18/12
27/10	Wolken	18/12
28/10	Wolken	18/12
29/10	Wolken	18/12
30/10	Wolken	18/12
31/10	Wolken	18/12