



Was sind Kinesiotapes?

Das elastische Kinesiotape wurde in den 70er Jahren in Japan vom Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelt und ist aus der kinesiologischen Bewegungslehre entstanden.

Das Tape besteht aus Baumwolle, das mit einer Acryl-Klebeschicht wellenförmig überzogen ist. Durch die hohe Elastizität des Tapes passt sich das Tape der Haut und bei körperlicher Aktivität an, somit ist die Ausführung von Sport, aber auch der Kontakt mit Wasser (duschen, baden) möglich. Dadurch bleibt die Mobilität bewusst erhalten. Kinesiotapes gibt es in unterschiedlichen Farben, die Anwendung keine Rolle spielen. Das Tape kann über mehrere Tage getragen werden.

Je nach Behandlungsziel, kann das Tape in unterschiedlichen Methoden auf der Haut angebracht werden. Es kann eine **Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Durchblutungsanregung** erzielt, oder aber der **Abfluss der Lymphgefäße** bei bestehenden Schwellungen erreicht werden. Häufig wird das Kinesiotape aber zur **Entspannung verspannter Muskulatur**, oder als zusätzliche Stütze bei instabilen Gelenken eingesetzt. Nach der Einweisung unter fortgebildeten Therapeut*innen kann das Tape auch im Alltag oder im Sport selbst angebracht werden. Am besten fragt man in der Physiopraxis gezielt nach.

Einsatzbereiche des Kinesiotapes:

- Schmerzen und Verspannungen/ Verhärtungen der Muskulatur
- Instabilität
- Haltungskorrektur
- Schwellung
- Postoperativ



- Posttraumatische Belastungsstörung, Depressionen, Erschöpfung, Ängste, Sorgen etc. (Stichwort: Emotional Taping)
- Narben-, Gewebsverklebungen
- Sportverletzungen (Muskelzerrung, Muskelfaserriss, ...)
- Bandscheibenvorfall
- Lumbago
- Arthrose
- Rheuma
- Sehnenentzündungen (Tennis-Ellenbogen, Golfer-Ellenbogen, ...)
- Kopfschmerzen
- Kieferschmerzen
- Beckenbodenschwäche
- Menstruationsbeschwerden

Wie wirkt das Taping?

Die Wirkung von kinesiologischen Tapes ist noch nicht wissenschaftlich belegt. Die Wirkung erfolgt mechanisch und sensorisch, außerdem lässt sich die Wirkung thermografisch darstellen in Form von stark und schwach durchbluteten Körperregionen.

Kinesiotaping ist noch keine medizinisch anerkannte Therapie, jedoch in der Praxis etabliert. Es gibt mittlerweile kleinere Studien, die die Wirksamkeit in der Lymphologie versuchen zu bestätigen. In diesen Studien zeigte sich eine deutliche Verbesserung des typischen Beschwerdebildes von Lymphpatienten (Druck- und Schweregefühl, Schmerzen). Es soll jedoch eine Steigerung des Stoffwechsels und eine Mikromassage im Gewebe bewirken.

Kinesiotapes können das oberflächliche Lymphsystem bei seiner Arbeit unterstützen und im Alltag eine Erleichterung bringen. Entscheidend für uns ist, dass wir einen Weg aus dem Schmerz finden und wie wir uns mit dem Tape fühlen!

Beim Anbringen des Kinesiotapes werden die Muskeln und Gelenke in gedehnte Position gebracht, anschließend wird das Tape auf der Haut angebracht, damit der Körper die vollständige Bewegungsfreiheit behält. Sobald der Körper bzw. das Körperteil in eine entspannte Position zurückkehrt, hebt das Tape die Haut ein wenig an. Dies kann sehr gut anhand der Wellen des Tapes beobachtet werden, die dort entstandenen Freiräume zwischen der Ober- und Unterhaut aktivieren zahlreiche Rezeptoren von Nerven, Blut- und Lymphgefäßen.

Das Prinzip des Lymptapes ist verhältnismäßig einfach zu beschreiben. Das Tape übt auf die Ankerfasern im Bindegewebe Zug aus und unterstützt dadurch bei jeder Bewegung den Abtransport der Lymphflüssigkeit in die gewünschte Richtung zu den Lymphknoten. Dementsprechend müssen die Kinesiotapes angebracht werden. Das Tape zieht also weg in Richtung Ödem. Man legt es rückwärts an, damit es gut wirken kann, wie bei der manuellen Lymphdrainage. Es erfolgt eine Verbesserung der Durchblutung.



Die Nerven bekommen dadurch ein Signal vom Gehirn, sich zu entspannen. Schließlich verringert sich dann auch die Produktion von Stresshormonen, der Cortisolspiegel sinkt.

Kinesiotapes gibt es meist in Rot, Blau, Grün und Gelb. **Rot** gilt als **aktivierend, durchblutungsfördernd und erwärmend (bei Verspannungen, nicht bei Entzündungen)**, **Blau** als **beruhigend, kühlend und abschwellend (bei Verletzungen und Schwellungen, nicht bei depressiven Zuständen)**, **Grün** soll der Farblehre nach **regenerierend und ausgleichend** wirken, **Gelb** soll **funktionsfördernd und anregend im Sinne von reizend und stimulierend (bei Ermüdung, nicht bei Entzündungen)** wirken. **Schwarz** soll **stärkend, klärend und festigend** wirken (bei Unsicherheit und Nervosität). **Braun** hat eine **erdende und sanft anregende Wirkung (bei Unsicherheit und Verletzungen)**.

Wissenschaftlich bewiesen ist die Wirksamkeit der Farben nicht, aber Farben beeinflussen gemeinhin bekannt die Stimmung, denn mit Farben verbindet unser Gehirn nahezu automatisch Emotionen und Erinnerungen. Kinesiotapes gibt es auch in Hautfarbe und in sämtlichen Formen und Mustern, zum Beispiel mit Animalprint.

Neben den unterschiedlichen Farben des Tapes, gibt es auch Größenunterschiede der Tapes. Die Länge des Kinesiotapes beträgt in der Regel 5 m und die Breite 5 cm. Es gibt sie auch in anderen Größen und Breiten. Man kann die Tapes schon vorgeschnitten (Lymph tapes) kaufen. Sie kosten je nach Größe und Länge zwischen 10 und 20 Euro. Nicht vor geschnittenes Tape bekommt man deutlich günstiger (ca. 5 Euro).

Wichtig ist, dass man vorher abklärt, ob man gegen den Kleber bzw. das Trennmittel Silikon auf der Trägerfolie allergisch oder empfindlich reagiert. Am besten probiert man es erstmal an einer Stelle aus, bevor man großflächig aufklebt. Es gibt allergikerfreundliche Tapes für sensible Haut.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen das Anlegen von Kinesiotapes nicht, es ist eine Selbstzahler-Leistung. Viele Anwendungsbeispiele findet man im Internet auf verschiedenen Plattformen. Es gibt auch Kurse, die man buchen kann, um es zu erlernen. Eine Gute Möglichkeit zum Erlernen gibt es auch in Selbsthilfegruppen.

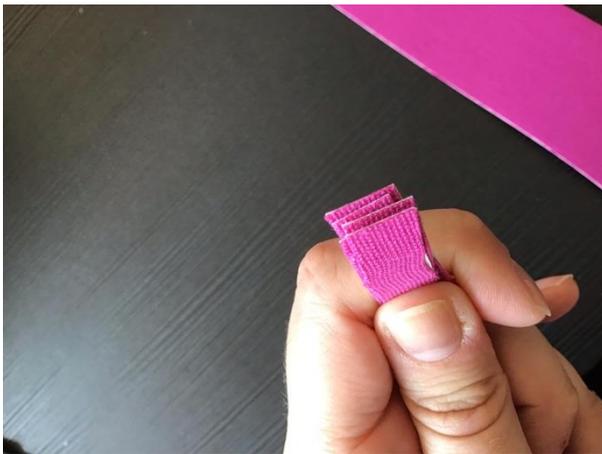


Wie muss ich das Lymphtape schneiden und anlegen?

Zuschneiden: (sofern kein fertiges Lymphtape verwendet wird)



Die Länge des Streifens bestimmt man durch Auflegen auf den zu behandelnden Bereich. Bei Lymphtapes wird der Streifen in Fächerform geschnitten. Das 5 cm breite Tape wird in vier Streifen bis auf 2 cm eingeschnitten, die als Basis verbleiben. Auf der Trägerfolie sind Linien vorgezeichnet, das hilft sehr beim Aufteilen und Schneiden. Es geht auch schneller als gedacht, wenn man eine scharfe Schere verwendet. Geeignet ist eine einfache Bastelschere.



Die Ecken der Streifen und der Basis schneidet man am besten direkt danach rund, damit sich die Streifen nicht aufrollen und nachher besser kleben.

Am einfachsten und schnellsten geht das Rundschneiden, wenn man die Streifen übereinanderlegt.

Anlegen:



Die Trägerfolie wird zuerst an der Basis abgelöst, dann die Basis dort aufgeklebt, wohin die Lymphflüssigkeit abfließen soll.

Die Streifen werden mit 60% Zug/Dehnung auf die Haut aufgeklebt, zum Ende hin wieder locker ohne Zug. Das Tape wird anschließend mit der Hand vorsichtig ausgestrichen. Bis das Tape gut klebt, muss etwas Zeit vergehen. Die Körperwärme wirkt sich positiv auf die Klebefähigkeit des Tapes aus.



Beispiel:
Unterstützung des Oberarms durch Taping.
Die Lymphe soll in die Lymphknoten des Oberarmes abfließen, also klebt man die Basis bei intakten Lymphknoten des Oberarmes.

Beispiel:
Unterstützung der Hand durch Taping.
Die Lymphe soll in die Lymphknoten des Unterarmes abfließen, also klebt man die Basis bei intakten Lymphknoten des Unterarmes. Nach Liposuktionen an den Armen oder bei heißem Wetter verringert es die Schwellungen in der Hand.



Um ein Aufrollen der Tape-Enden zu vermeiden, klebt man die enden bis zur Handinnenfläche. So kann man auch vermeiden, dass die Tapes sich an der Hand unter dem Kompressionshandschuh aufrollen.



Beispiel:
Unterstützung des Unterschenkels durch Taping.
Die Lymphe soll in die Lymphknoten des Oberschenkels abfließen, also klebt man die Basis bei intakten Lymphknoten des Unterschenkels.
Die Menge der Tapes wird durch den Umfang des Unterschenkels bestimmt. Die Tapes dürfen sich auch kreuzen. Das ist sogar förderlich, wenn Hämatome vorliegen.
Um ein Aufrollen der Tape-Enden zu vermeiden, können auch hier Tapes bis unter die Fußsohle geklebt werden.



Wichtig ist, dass man die Reste des Tapes von der Schere zum Schluss entfernt, sonst schneidet die Schere nicht mehr so gut. Natürlich macht diese Form der Unterstützung eine Menge Müll, aber man sollte es für sich zumindest ausprobiert haben. Wenn es hilft, dann ist der Müllberg das kleinere Übel.



Lasst es Euch von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten zeigen, wenn Ihr euch unsicher seid oder orientiert Euch an Schaubildern oder Videos über dem Lymphfluss im Internet. **Eine Rücksprache sollte man in jedem Fall treffen, wenn Lymphknoten entfernt wurden, weil man dann beim Anlegen beachten muss, immer bis zu dem nächsten intakten Lymphknoten zu kleben.**

Mit der Zeit bekommt man ein gutes Gefühl, wie viel Zug man braucht und welche Form des Tapings zum eigenen Körper passt. Mit etwas Übung geht das Taping schnell. Auch allein lässt sich das Tape gut anlegen, wenn man einen Spiegel zur Hilfe nimmt.

Das Anziehen der Kompressionsbekleidung über die Tapes bedarf etwas mehr Fingerspitzengefühl, weil sich sonst das Tape von der Haut löst und aufrollt. Beim Anziehen sollte man auf ein Auflegen der Flachstrickversorgung auf das Tape achten. Die Tapes kleben durch das An- und Ausziehen der Kompressionskleidung nicht so lange, wie ohne. Wichtig ist hier, die Kompression erst anzuziehen, wenn die Klebewirkung des Tapes voll ausgebildet ist. Je nach Tape kann dies zwischen 15 und 30 Minuten betragen.

Was muss ich noch beachten?

Vor dem Taping lohnt es sich, mit Selbstdrainage das Lymphsystem anzuregen. Anleitungen hierzu findet man auf verschiedenen Online-Plattformen. An die Tapes muss der Körper sich gewöhnen, deshalb macht es Sinn nicht gleich den ganzen Körper mit Tapes zu versehen, sondern klein anzufangen, z.B. an den Unterschenkeln.

Nach dem Taping ist Bewegung sehr effektiv und hilfreich, damit der Kreislauf sich anpasst. Hier sollte man auch eine moderate Tätigkeit wählen, zum Beispiel Spazieren oder Radfahren. Einen größeren Effekt an den Beinen erzielt man, wenn das Bauch mit getaped wird.

Kinesiotaping ersetzt keine flachgestrickte Kompressionsversorgung. Es kann aber die konservative Therapie unterstützen und Betroffenen mehr Freiraum und Unterstützung zu geben.

Beobachte dich genau und halte Verbesserungen durch das Taping fest für die eigene Motivation und Dokumentation.

Verzweifle nicht, wenn du nicht sofort Taping Profi bist. Es braucht seine Zeit, bis man die Tapes sicher und wirksam aufkleben kann. Übung macht die Meisterin!



Wann Taping sinnvoll ist

- Wenn die Kompressionversorgung nicht mehr sitzt oder verschlissen ist und die neue Versorgung auf sich warten lässt
- Wenn man nächtliche Ödemschmerzen hat und noch keine Nachtversorgung besitzt
- Wenn man sich für besondere Anlässe kleiden möchte
- Wenn man orthopädische Probleme hat, die einschränkend sind und denen man mit Taping entgegenwirken kann
- Wenn man seine Haltung verbessern will, um schmerzen entgegenzuwirken oder selbstbewusster aufzutreten
- Wenn man schon alles ausprobiert hat, nur das Taping noch nicht
- Wenn man Anträge bei der Krankenkasse für Hilfsmittel, Liposuktionen ect. stellen möchte (Dokumentation von Taping kann sich positiv auf Kostenzusagen auswirken!)
- Wenn man beim Anziehen der Kompression merkt, dass es heute mit der Kompression einfach noch nicht geht (lieber erst getaped in den Tag starten und später die Kompression anziehen, als den ganzen Tag ohne Unterstützung zu sein)
- Wenn man emotional stark belastet ist und sich auf diese Weise unterstützen möchte
- Wenn man Spaß daran hat, sich auf diese Weise zu helfen



Tipps für das Anbringen auf der Haut

Die Haut vor dem Auftragen des Tapes muss sauber, frei von Haaren, fettfrei und trocken sein.

Um das Tape von dem Papier zu lösen, muss man das abgeschnittene Stück Tape mit der Baumwollseite zu sich richten, um dann mit der Fingerspitze den oberen Rand zu lösen. Am besten reißt man das Papier zuerst durch.

Die Basis und den Anker legt man immer ohne Zug an.

Das Tape hält besser und länger, wenn man die Ecken des Tapes rund schneidet.

Es können sich Blasen auf der Haut bilden, deswegen sollte man darauf achten, dass sich keine Falten unter der Haut beim Anbringen bilden.

Enthaarte Haut verbessert sowohl die Wirksamkeit als auch die Haftfähigkeit der Tapes.

Für eine optimale Haftung auf der Haut, ist es hilfreich, wenn man mehrfach über das Tape streicht.

Bevor man sich sportlich betätigt, sollte man etwa 30 Minuten warten. Ins Wasser sollte man erst nach 3 Stunden gehen, um die Klebewirkung nicht zu verringern.

Am besten testet man die Verträglichkeit des Tapes an einer kleinen Stelle vorab.



Tipps für das Entfernen von der Haut

Lass dir beim Entfernen der Kinesiotapes Zeit!

Verwende Öl (z.B. Babyöl), dadurch löst sich der Acrylkleber und das Tape kann leicht von der Haut abgelöst werden, ohne, dass Hautrötungen entstehen.

Im Badewasser vorsichtig abziehen!

Rolle das Tape immer von der Haut ab. Nicht ziehen, sonst gibt es rote Striemen!

Lass dir beim Entfernen helfen, um Verletzungen zu vermeiden!

Eine gute Hautpflegeroutine bereitet die Haut auf den Tragen der Kompression und der Tapes gut vor 😊!

Welche besonderen Tapes sollte man kennen?

Tapes gibt es wie oben schon erwähnt in vielen Varianten. Kennen sollte man zwei Varianten.

1. **Crosstape**

Das Cross-Tape wird auch als Gitterpflaster, Gitter-Tape, Cross-Patch, Kinesio-Pflaster oder Akupunkturpflaster bezeichnet. Es wird im Rahmen des sogenannten Cross-Taping auf speziell definierte Stellen der Haut aufgebracht. Crosstapes kosten im Set ca. 10 Euro und sie gibt es in vielen verschiedenen Größen, Farben und Formen. Es wirkt dort energetisch ausgleichend, kann bei Schmerzen, Hämatomen und anderen Beschwerden Linderung verschaffen.

Die Cross-Tapes selbst sind frei von Wirkstoffen. Sie stimulieren Akupunkturpunkte, die zur Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts im Körper und Geist verantwortlich sind. Der tiefenwirksame Gewebereiz, der durch das Tragen und die Bewegung entsteht, wirkt dabei ähnlich einer gesetzten Akupunkturadel. Die Grundidee ist es, die beiden Aspekte der Lebensenergie, Yin und Yang, wieder in einen Zustand Balance zu bringen. Dieses Gleichgewicht sorgt für die Gesundheit des Menschen. Es werden Meridiane (Energiebahnen des menschlichen Körpers) gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angeregt. Um je nach Beschwerden und Befindlichkeit die korrekten Punkte auszuwählen, kann ein entsprechend ausgebildete*r Ärztin oder Arzt, ein*e Heilpraktiker*in oder Therapeut*in weiterhelfen.



Mit dem Cross-Tape spart man viel Zeit, wenn man mehrere Hämatome gleichzeitig behandeln will. Anstatt sich ein Gitter zu schneiden und zu kleben ist es schon gebrauchsfertig und für unterwegs sehr praktisch. Man klebt es auf das Hämatom und nimmt es einige Tage später wieder runter. In der Praxis bedeutet es, dass Hämatome schneller Abheilen und die Beine und Arme nicht von Hämatomen übersät bleiben. Hämatome sind immer Entzündungsherde und Stressoren für den Körper. Denn diese müssen von ihm beseitigt werden. Crosstapes sind daher eine gute Unterstützung.

2. 6-D-Tapes

Die 6-D-Tapes wurden speziell für die Selbsthilfe entwickelt und es gibt sie in verschiedenen Größen, Farben und Formen (ca.20 Euro). Man klebt sie wie die gewöhnlichen Tapes auf. Auf dem Tape ist eine Lasche, an der man ziehen kann, um das Gewebe zusätzlich anzuregen (ähnlich dem Schröpfen). Es wird eine kontrollierte, schmerzlose und sichere Stimulation und Mobilisierung des Gewebes in sechs Freiheitsgraden ermöglicht:

- oben und unten
- vor und zurück
- seitwärts
- achsengedreht
- entlang der X-, Y- und Z-Achse
- Rotation um eine dieser Achsen

Der Kleber von diesen Tapes ist aufgrund seiner Eigenschaften deutlich hautfreundlicher. Dies unterscheidet 6D-Tape von anderen Kinesiologietapes.

Wann sollte ich nicht tapen?

- bei und auf offene Wunden
- bei Neurodermitis
- Ekzeme
- Psoriasis
- bei Ödemen in Kombination mit Herzproblemen, Krampfadern oder Thrombose
- fieberhafte Infekte
- Knochenbrüchen
- Allergien auf den Klebstoff
- extrem trockener Haut
- bei akuten Kreislaufbeschwerden

Tapen sollte bei diesen Problemen nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen!



Verwendete Literatur:

GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021

DR. MED. WEBER, Winfried: *Emotional Taping. Die wirksamsten Techniken gegen Stress- und Krisensituationen*, VAK Verlag, 3. Auflage 2014

DR. MED. WEBER, Winfried: *Emotional Taping für Frauen*, VAK Verlag, 2. Auflage 2013

KANDT, OLAF: *Die Heilkraft des Gittertapes*. Okamed Verlag, 2023

LANGENDOEN, JOHN; SERTEL, KARIN: *Das Taping-Selbsthilfebuch. 88 Tapes step by step*, Trias Verlag, 2. Auflage, Stuttgart 2014