

# Kinesiologisches Kinesiotape

Das Tape, in dem Kinesiologie steckt! | Julia Zwatschek

**Im Leistungs- wie auch im Freizeitsport hat es sich in den letzten Jahren immer mehr etabliert – das Kinesiotape. Die farbigen Pflaster nehmen nun auch immer mehr Raum im therapeutischen Bereich ein und sind vielseitig einsetzbar.**

Entwickelt wurde das Tape (Pflaster) in den USA von dem japanischen Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase in der Mitte der 70er Jahre. Dr. Kenzo Kase suchte damals nach Möglichkeiten, um seine Therapien schonend zu unterstützen und zusätzlich positiv auf Muskulatur, Faszien und Lymphsystem einzuwirken. Nach jahrelangem Ausprobieren und Entwickeln entstand so ein hochelastisches Pflaster, das sich dem Körper optimal anpasst und Bewegung (= Kinesio) zulässt und unterstützt. Mittlerweile ist das Pflaster zusätzlich hautfreundlich, wasserresistent und atmungsaktiv, sodass eine gute Verträglichkeit gewährleistet ist. Nachdem sich das Kinesiotape zunächst im asiatischen Raum ausgebreitet hat, wurde es in den 90er Jahren auch in Amerika und Europa verwendet und ist heute bei Jung und Alt bekannt.

## Wirkungsweise

Durch die Elastizität des Tapes wird die Haut bei jeder Bewegung leicht angehoben und



Abb. 1: In der Kinesiologie werden verschiedene Farben zum Taping benutzt.

Foto: Dr. Werner Klingelhöffer

sanft massiert, was zu einer Aktivierung der Hautrezeptoren führt. Diese schicken ihre Informationen über Nervenbahnen zum Gehirn. Dabei nutzt der Körper die gleichen Bahnen wie beim Schmerz. Da die Reizübermittlung über die Haut schneller funktioniert als die des Schmerzes, kommt es im Bereich des Tapes zur Schmerzreduktion. Auch das Bewegungsgefühl, die Muskelspannung, die Gelenkstabilität, Lymphabfluss und Durchblutung erfahren eine Verbesserung. Somit wird der Heilungsprozess verkürzt.

Grundsätzlich ist das Kinesio-Tape nicht als Therapie zu sehen, sondern vielmehr als unterstützende und verlängernde Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Mittlerweile gibt es die elastischen Klebebänder, die aus einem Baumwollgewebe mit selbstklebender Acrylbeschichtung bestehen in vielen Farben. Meist werden jedoch blau und rot eingesetzt. Dem blauen Tape wird eine kühlende Wirkung zugeschrieben, dem roten eine wärmende. Je nach Beschwerdebild und Zielsetzung kann so entschieden werden, welche Farbe am geeignetsten ist.

## Farbwahl

An dieser Stelle setzt nun das „kinesiologische Kinesiotape“ an! Wird ein Tape kinesiologisch eingesetzt, so spielt die Elementenlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine tragende Rolle. So sind den fünf Elementen der TCM auch fünf Farben zugeordnet: Feuer – rot; Erde – gelb, Metall- weiß, Wasser- blau, Holz – grün. Ebenso gibt es eine Zuordnung zu den Organen und dem Meridiansystem, sowie den Emotionen und vieles mehr. Für das Taping wichtig ist an dieser Stelle die Einteilung bestimmter Muskeln in das Meridiansystem. So werden die betroffenen Muskeln, je nach Zuordnung, in der Farbe getapt, zu dessen Element sie gehören. So ist zum Beispiel der Muskelus Deltoideus anterior (vorderer Schulterdachmuskel) im Gallenblasenmeridian zu Hause. Er gehört somit zum Holzelement und wird dementsprechend in der Farbe Grün „verpflastert“ (Abb. 2).

Durch diese Art der Farbwahl wirkt das Kinesiotape neben der mechanischen physikalischen Wirkung, die unabhängig von der Fa-



be immer gleich bleibt, noch effektiver. Dies liegt daran, dass die Farbe auf den Körper / die Haut Einfluss nimmt und eine Verbindung eingeht, die an der richtigen Stelle eingesetzt (dem passenden Muskel) positiv wirkt. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests ist es weiterhin möglich, die „Dauer“ des Tapes oder die Zugspannung zu bestimmen. Gut geübte Kinesiologen können ebenso nach den Wandlungsphasen der TCM austesten, ob ein Muskel von anderen Farbe, die im Schöpfungs- oder Kontrollzyklus miteinander in Verbindung stehen, mehr profitieren kann.

## Neurolymphatische Punkte

Was zusätzlich zum „kinesiologischen Kinesiotape“ gehört ist das Aktivieren der muskelentsprechenden Neurolymphatischen Punkte. Diese sind Reflexpunkte, die von Chapman und Goodheart, zwei Kinesiologen der ersten Stunde, empirisch entdeckt wurden und ein wichtiger Bestandteil bei den Korrekturen im Touch for Health sind. „Rubbeln“ der Neurolymphatischen Reflexpunkte wirkt regulierend auf den Organismus und kann Energieungleichgewichte im Muskel beheben.

## Anlage

Nachdem der zu tapende Muskel identifiziert ist, wird entsprechend die Farbe des Tapes gewählt / ausgetestet. Das Pflaster wird nun von der Rolle abgeschnitten und je nach Anlage in dünnere Streifen abgeteilt. Die En-



Abb. 2: Tape des M. deltoideus anterior in grün (Gallenblasenmeridian).

Foto: Dr. Werner Klingelhöffer

den des Tapes sollten abgerundet werden, da dadurch eine längere Haltbarkeit gewährleistet ist. Außerdem sollte die Haut fett- und haarfrei sein. Je nach Indikation, ob ein Muskel tonisiert (aktivierend) oder detonisiert (entspannend) werden soll, wird die Zugrichtung bestimmt.

Zum Tonisieren beginnt das Tape am Ansatz des Muskels (körperfern) und wird zum Ursprung (körpernah) gezogen und ange-drückt. Durch sanftes Reiben des Pflasters wird der Kleber aktiviert. Nach ca. 30 Minuten Körperwärme ist die volle Klebkraft vorhanden. Das Tape hält je nach Beanspruchung und Bedarf des Körpers zirka eine Woche. Sollte das Tape jucken oder brennen, ist es umgehend zu entfernen.



Abb. 3: Lymphtape in schwarz. Anwendung z. B. nach Brustoperation.

Foto: Dr. Werner Klingelhöffer

## Sonderformen

**Lymph-Tape:** In Therapeutenkreisen wird das Lymph-Tape meist in der Farbe beige (hautfarbe) angelegt, da diese Farbe als neutral gilt. Aus kinesiologischer Sicht gehört die Lymphe zum Wasserelement. Somit ist es sinnvoll, zur Unterstützung des Lymphsystems und des Lymphabfluß blau zu wählen. Nach der TCM-Lehre ist die Farbe schwarz dem Wasserelement zugeordnet. Laut Dr. Werner Klingelhöffer ist es somit auch möglich mit der Farbe schwarz zu arbeiten. Seine langjährige Erfahrung hat ihm gezeigt, dass Lymph-Tapes, wie auch die Muskeln des Wasserelements, in schwarz getapt effektiver reagieren, als mit blauem Pflaster. Das Lymph-Tape wird von den regionalen Lymphknoten ausgehend fingerförmig in den zu entstauenden Bereich getapt. Dabei wird der Abfluss optimal gewährleistet (Abb. 3).

**Raster-Tapes:** Auch unter Gitter-, Spiral- oder Crosstapes zu finden, haben sie ebenfalls einen verbesserten Energiefluss als Ziel, was wieder zu Schmerzlinderung und bei Bewegungseinschränkung zu mehr Mobilität verhelfen kann. Sie können direkt auf Schmerz-, Trigger-, Reflex- oder Akupunkturpunkte appliziert werden und wirken wie eine Art „Dauer-Akupunktur- / pressur“.

**Ohrsamen:** Ihre Anwendung erfolgt wie bei den Raster-Tapes, wobei hier Akupunkturpunkte auf den verschiedenen Meridianen bevorzugt werden. Ihren Namen erhalten die Minipflaster mit der kleinen Metallkugel, die einem Samen gleicht, aus der Ohrakupunktur, für die sie ursprünglich entwickelt wurde, um aktiv wiederholte Stimulation ausüben zu können.

**Narben-Tape:** Nach Abschluss der Wundheilung ist es möglich die Heilung durch ein Narbentape zu unterstützen, um Verhärtungen oder Verklebungen vorzubeugen. Ebenso kann ein Narbentape bei den genannten Komplikationen helfen, die Narbe weich und geschmeidig zu machen.

## Fazit

Das „kinesiologische Kinesiotape“ ist im Spitzen-, wie im Breitensport, im therapeutischen Bereich und im normalen Alltag nicht nur eine effektive Ergänzung, um den Energiefluss zu fördern und zu unterstützen, sondern auch eine Prophylaxe vor Überlastung beim Sport oder anderen Herausforderungen. Zu beachten ist allerdings, dass ein Kinesiotape stets erst nach erfolgter Befundaufnahme und genauer Abklärung der

Symptomatik von ausgebildeten Therapeuten oder Kinesiologen angelegt werden sollte. Denn ein Tape sollte immer nur als Zusatz zur eigentlichen Therapie eingesetzt werden, um auch erfolgreich wirken zu können!

### Indikationen:

Alle Symptome und Beschwerden, bei denen die Therapie zur Schmerzreduktion, Bewegungsverbesserung, Lymphaktivierung und Verbesserung von Muskel- und Gelenkfunktion unterstützt werden sollen.

### Kontraindikationen:

- Unverträglichkeit des Klebstoffes
- Hauterkrankungen / Hautreizungen (Cortison!)
- Bestrahlung / Chemotherapie
- unklares Fieber
- Venenleiden
- frische Verletzungen (offene Wunden) und ausgedehnte Hämatome
- Thrombosen
- (Schwangerschaft)



### Julia Zwatschek

Julia Zwatschek ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Kinesiologin mit abgeschlossener Ausbildung an der IKA. Sie hat in Steinau a. d. Str. ihre eigene Praxis für Heilpraktik. Dort betreibt sie unter anderem auch Sportkinesiologie und ist Expertin für Kinesiotape. Neben ihrer Praxis ist Julia Zwatschek nicht nur Instructor für R.E.S.E.T., Touch for Health und Kinsporth®, sondern engagiert sich auch in Selbsthilfegruppen und lehrt zusätzlich Anatomie, Körperstatik und Therapieblockaden als Dozentin an der IKA.

### Kontakt:

praxis@zwatschek.de  
www.zwatschek.de