



hausärztlich-
internistische Praxis
Brücker Landstraße 3



KINESIOLOGISCHES TAPING

Das Wort „Kinesis“ (griech.) bedeutet Bewegung und Tape ist das Band. Das Bewegungsband, sieht bunt aus und kann in unterschiedlichen Formen am Körper geklebt werden, je nach Indikation.

Dr. Kenzo Kase ein japanischer Arzt/Chiropraktiker hat diesen neuen Ansatz geschaffen. Eine Therapieform, die die Selbstheilungsmechanismen des Körpers aktivieren und den Patienten dennoch in seiner Bewegung nicht einschränken. Taping zur Behandlung von Muskeln, Nerven und Gelenken direkt auf die Haut.

Das Tape wurde zunächst hauptsächlich im Sport eingesetzt. 2008 bei den olympischen Spielen in Peking bestritten manche Sportler die Wettkämpfe mit den bunten Bändern. Heute kommt das Kinesiologische Tape nicht nur in der Physio- und Sporttherapie zum Einsatz, sondern auch bei Heilpraktikern, Schmerztherapeuten und in der Lymphtherapie sowie als unterstützende Therapie zur Akkupunktur.

Mit einer korrekt ausgeführten Tapeanlage können z.B. Schmerzen im Kreuzbereich, Knie- und Hüftprobleme, Zerrungen, Schulter- und

Nackenbeschwerden, Muskelverspannungen, Probleme mit Sehnen und Bänder uvm. therapiert werden. Das Tape kann 4 bis 7 Tage auf der Haut kleben und ist wasserfest.

Aber warum sind die Bänder so bunt?

Die Kraft der Farben nutzt man therapeutisch, so werden meist die Farbe Blau (Cyan) oder Rot (Magenta) eingesetzt, gelegentlich auch in Beige oder Schwarz. Es gibt klare Hinweise darauf, dass Farben unterbewusst die Psyche stimulieren und beruhigend oder anregend auf den Körper reagieren. Die Kinesiologische Farblehre orientiert sich an der traditionell chinesischen Medizin (TCM), wonach jede Farbe seine eigene energetische Wirkung hat. Kinesio-Tapes in Rottönen wirken anregend, aktivierend, stabilisierend und wärmend, während blaue Kinesio-Tapes beruhigend, entzündungshemmend und kühlend wirken. Als neutral zu sehen sind die Tapes in Beige und Schwarz.