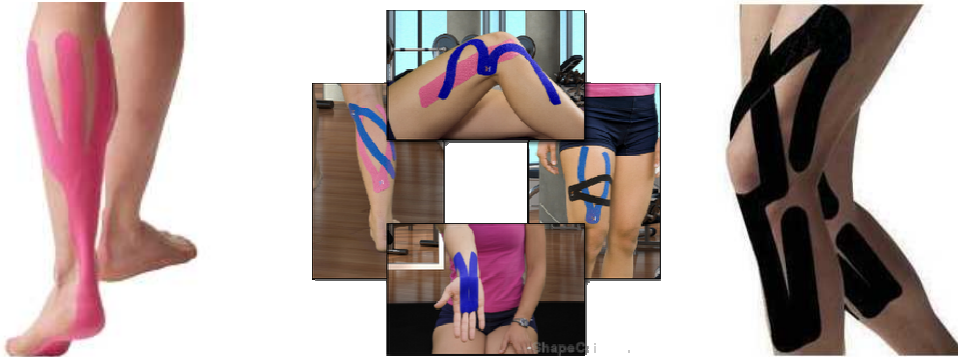


Bunte Klebestreifen mit verblüffender Wirkung!



Immer öfter sieht man diese bunten geheimnisvollen Streifen am Körper eines Sportlers kleben. Auch unsere Sport-Profis bei den Olympischen Spielen schwören ebenso auf die Wirkung der Tapes, genauso wie der Hobbyläufer oder der Triathlet. Was genau ist denn so ein „Kinesiotape“? Welche Wirkung hat es und wozu wird es überhaupt eingesetzt?

Geburtsstunde des Tapes war bereits vor mehr als 30 Jahren. Ein Chiropraktiker namens Dr. Kenzo Kase aus Japan erkannte dass die damaligen konventionellen unflexiblen Tapes eher Blockaden auslösten, als Heilungen brachten. So entwickelte Kenzo eine neue Form des Tapes. Diese waren flexibel, konnten sich somit dem Muskel optimal anpassen und dadurch die Muskelaktivität fördern und gleichzeitig auch die Bewegung. Eine unbewegliche Muskulatur ist häufig der Grund für eine Blockierung im Gelenk. Unsere Muskulatur ist am reibungslosen Funktionieren des Blut- und Lymphkreislaufes maßgeblich beteiligt. Wenn nun die Haut mit einem elastischen Tape beklebt wird erfährt dieser Körperteil mit jeder Bewegung eine Art Massage aufgrund sensorischer Reize. Sowohl Blut- als auch der Lymphfluss werden stimuliert, der Heilungsprozess beschleunigt.

Das Wort „**Kinesis**“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „**Bewegung**“, der Wortstamm „**logos**“ bedeutet „**Wort**“ oder „**die Lehre**“. Zusammen gesetzt ergibt das: **Kinesiologie**

Wofür können Kinesiotapes eingesetzt werden?

- ☺ zur Schmerzreduzierung oder gar Schmerz beseitigung
- ☺ zur Vorsorge bei sehr harten Trainingseinheiten oder Wettkämpfe um Überlastungsreaktionen zu vermeiden
- ☺ zur Steigerung der Leistung da die Ermüdung der Muskelkraft nach hinten verzögert wird
- ☺ zur besseren Regeneration da der Lymphabfluss und der Stoffwechsel verbessert wird
- ☺ um Schwellungen nach Verletzungen (z.B. Muskelfaserriss) zu vermeiden und zu reduzieren
- ☺ um den physiologischen Tonus im Muskel wieder herzustellen
- ☺ zur Einflussnahme auf innere Organe durch Haut-Eingeweide-Reflexe

Auf zum kleben, fertig, los!

Ein fachgerecht angelegtes Tape wird vom Sportler meist nach wenigen Minuten gar nicht mehr wahrgenommen. Der Sportler kann das Tape bei jeder Sportart tragen, beim Duschen, beim Baden sogar in der Sauna. Je nach Stelle wo es aufgeklebt wurde und je nach Beanspruchung wird das Tape mindestens 7 Tage, gerne auch länger durchgehend getragen. Das Tape ist flexibel, atmungsaktiv und auch von Allergikern gut vertragen.

Es ist abhängig von der **Zielsetzung** des Tapes, welche Farbe gewählt wird (z.B. zur Muskeldetonisierung wird blau geklebt) und welche Klebetechnik (z.B. Zick-Zack-Technik) zum Einsatz kommt.

Wer Interesse an einem Tape hat oder sich zu einem Wettkampf **“tapen“** lassen will, kann sich gerne mit mir in Verbindung setzen. Das Tape muss aber möglichst bereits **1 Tag vor dem Wettkampf** angebracht werden.

Ich wünsche allzeit schöne Läufe und sende liebe Grüße

Astrid Frank

© 2011, Laufdimension Bodensee (www.laufdimension-bodensee.de)

Vervielfältigung und Veröffentlichung nur mit Genehmigung der Urheber

Literatur: 1. Medi-Taping im Sport, Dr. med. Dieter Sielmann, ISBN 978-3-8304-2269-3
2. Kinesiologisches Taping, Siegfried Breitenbach, Dr. med. Ulrike Aussem