

# Kleben statt leiden

**Elastische Tapes** Die Bänder sollen bei schmerzhaften Verspannungen helfen – und das ganz ohne Wirkstoff

**H**aben wir einen Modetrend verpasst? Gibt es neben Piercings und Tattoos eine neue Form der Körperverzierungen? Die Frage könnte sich beim Anblick der knallbunten Klebestreifen stellen, die in geometrischen Mustern manchen Nacken, Rücken oder Schenkel „zieren“. Wer sich die farbenfrohen Bänder aufkleben lässt, erhofft sich allerdings nicht Schönheit, sondern Schmerzlinderung. Die elastischen Tapes sollen vor allem bei Beschwerden des Bewegungsapparates helfen. Und das ganz ohne Wirkstoff.

Ursprünglich kommt die Methode aus Japan. In einer abgewandelten Form wenden sie seit einigen Jahren

auch Ärzte und Physiotherapeuten in Deutschland an. Doch anders als beim klassischen Taping geht es dabei in den meisten Fällen nicht darum, Gelenke zu stabilisieren.

## Effekte über die Haut

„Man benutzt praktisch die Haut als größtes Sinnesorgan, um über Rezeptoren Effekte an Muskeln und Gelenken zu erreichen“, erklärt Professor Hauke Mommsen vom Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit der Fachhochschule Kiel. Die acrylbeschichteten Baumwollstreifen besitzen eine der menschlichen Haut vergleichbare Schwere und Dehnfähig-



**Hand-Unterarm-Taping:** Soll bei einem eingeklemmten Nerv helfen

keit. Die Bänder klebt der Therapeut auf die gedehnte Haut. So wird diese bei jeder Bewegung leicht angehoben. Die Durchblutung in den kleinsten Gefäßen und der Lymphabfluss sollen dadurch zunehmen, Entzündungen abgebaut, Muskeln entkrampft und Schmerzbotenstoffe abtransportiert werden. „Es handelt sich um eine 24-Stunden-Therapie“, berichtet Mommsen.

Die Methode wird bei unterschiedlichen Beschwerden des Bewegungsapparates angewandt. So sollen die Tapes etwa Gelenkverschleiß, Sehnenentzündungen oder schmerzhafte Muskelverspannungen lindern. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten der Behandlung nicht. Bisher gibt es nur wenige kleine Studien, welche die Wirksamkeit nicht ausreichend belegen.

## Farben-Spielerei

Das Aufkleben der Tapes sollte man ausgebildeten Therapeuten überlassen. Selbsthilfe ist nur nach fachkundiger Anleitung möglich, etwa an gut erreichbaren Stellen wie dem Knie.

Was hat es mit den verschiedenen Farben auf sich? Können sie tatsächlich energetisch wirken, wie gelegentlich behauptet? „Sie sind in erster Linie ein Marketing-Instrument“, sagt Mommsen. Im Ursprungsland Japan verwenden Therapeuten weiße oder hautfarbene Bänder. „Man weiß aber, dass Farben Menschen beeinflussen können, sodass bisweilen Wirkeffekte möglich sind.“ Entscheidend für den Behandlungserfolg sind sie nicht.

Maria Haas

Fotos: doc-stock / Alexander Heinrich (2) / Fridhelm Volk



**Taping am Oberschenkel:** Bänder werden auf gedehnte Haut geklebt

**Bunte Reize:** Die Farbe der Bänder spielt keine Rolle

