

# Kinesiologie – Taping

---

Das Kinesiologie - Taping stammt aus der japanischen Medizin und wurde in den 70er Jahren von einem japanischen Arzt entwickelt. Hierzu wurden dehnbare Verbände an schmerzhaften Körperregionen eingesetzt. Der Begriff als solches setzt sich aus folgenden 2 Wörtern zusammen: „Kinesis“ = griechisch für „Bewegung“ und „Taping“ = englisch für „mit einem Band befestigen“.

Die Anwendung funktioniert wie folgt: Die Klebestreifen werden über vorgedehnte Muskel- oder Gelenkzonen geklebt. Wird anschließend der Muskel oder das Gelenk bewegt, so bleibt die Haut am Tape haften und es kommt zu einer dauerhaften Verschiebung der Haut gegen die Unterhaut, bzw. die obere Hautschicht wird von der unteren Schicht abgehoben.

Dadurch werden die darunterliegenden Muskel-, Bänder- oder Gelenkpartien ebenfalls gereizt und zusätzlich die Lymphe anregt, was eine verbesserte Durchblutung zur Folge hat.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie die vielfältigen Anwendungszwecke der Tapes am eigenen Leib kennen.

## Hinweis:

Einige Experten sind von den Behandlungsmethoden dieses Verfahrens gänzlich überzeugt. Ein zweifelsfreier wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit besteht nicht, wobei erste Studien die Wirksamkeit belegen können.

## Ziele und Inhalt

- Theorie und Hintergründe des Kinesiologie – Tapings
- Praktische Übungen mit dem Tape an verschiedenen Muskeln und Gelenken
- Tipps und Hinweise für den privaten Umgang mit dem Tape