

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 12

Artikel: Vom Nutzen der Kinesiotapes
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960536>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vom Nutzen der Kinesiotapes

Die elastischen Klebebänder sind besonders im Profisportbereich etabliert. Aber auch in der Physiotherapie und in der osteopathischen Behandlungspraxis setzt man auf die Methode.

Text: Andrea Pauli

Hat Ihr Physiotherapeut Ihnen auch schon mal eins geklebt? Das Anbringen von Kinesiotapes ist längst keine exotische Behandlungsmethode mehr, sondern Standard in vielen Physiotherapie- und Osteopathiepraxen. Auch Orthopäden, die nicht-invasive Behandlungsmethoden präferieren, nutzen die elastischen Klebebänder. Immer wieder allerdings wird den Kinesiotapes eine Wirkung abgesprochen. Was ist also davon halten?

Schmerzursache erkennen

Man sollte erst einmal das Prinzip der Tapes verstehen. «Es kann davon ausgegangen werden, dass das auf die Haut aufgeklebte Tape die darunterliegenden Gewebeschichten bewegt, Schmerzsensoren beeinflusst, Muskelkontraktionen sowie Lymphfluss und Gelenkfunktion stimuliert», erläutert Sascha Seifert. «Zudem werden die Nervenzellen angeregt und die Durchblutung in dem betreffenden Bereich gefördert.» Der Vorsitzende der International Taping Association (ITA) ist Physiotherapeut, Osteopath, leitet ein ambulantes Sportrehabilitationszentrum in Kassel und publiziert regelmäßig Fachaufsätze zum Einsatz der Kinesiotapes. Aus seiner Sicht hat sich das Kinesiotape ganz klar bewährt: «Verfahren, die bei Profisportlern funktionieren und da seit 40 Jahren eingesetzt werden, haben meistens auch eine Wirkung.» Selbstredend muss man genau wissen, was man tut.

«Grundsätzlich geht es bei uns darum, das Tape nicht irgendwo draufzukleben, wo der Schmerz ist. Oft liegt die Schmerzursache nicht an der Stelle, an der der Schmerz auftritt, d.h., ein kausaler Zusammenhang zwischen Schmerzstelle und Schmerzursache ist nicht immer gegeben», so Seifert. «Um z.B. Rückenschmerzen zu behandeln, kann es sinnvoll sein, dass man den Bauch mit einem Kinesiotape bearbeitet, weil die Bauchmuskeln den Rücken entlasten. Wenn man aber nur nach Schema F klebt, dann funktioniert das in der Regel nicht vernünftig – weil man dann immer nur den Schmerzpunkt klebt», erläutert der Therapeut. Kinesiotaping aber könnte mehr: «Es kann ein Körperschema verändern, d.h. wir können tatsächlich die Bewegung verbessern, Schmerzen lindern und die Muskeln stärken.»

Dreiteiliges Untersuchungsprinzip

Unabdingbar für einen sinnvollen Einsatz der Tapes ist eine gezielte Untersuchung des Patienten vorab und zwar mittels eines dreiteiligen Prinzips. «Dafür setzen wir Beweglichkeitstests (Screeningtests), Muskelkrafttests und das Körperballonschema ein, um die Ursache von Beschwerden zu finden.»

Beim **Beweglichkeitstest** werden verschiedene Haltungen abgerufen, z.B. die Beinstreckung in Rückenlage. Der **Muskelkrafttest** ist eine klassische Untersuchung aus der Orthopädie. «Wir machen das



Therapeut Sascha Seifert bringt eine Kombination aus Ligament- und Muskeltechnik zur Entlastung des Kniegelenks (z.B. bei Arthrose) an. Die Muskeltechnik hat null Prozent Zug, die Ligamenttechnik 75 Prozent Zug in der Mitte.

©Sascha Seifert/Mira Hampel



Unter kinesiologischem Taping versteht man eine Therapie, bei der elastische, auf der Haut haftende Streifen mehr oder weniger gedehnt auf die Haut geklebt werden. Ziel ist, durch die verschiedenen Anlagetechniken die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Mögliche Wirkungen: Einfluss auf die Muskelfunktion, Verbesserung der Mikrozirkulation, Aktivierung des lymphatischen Abflusses Schmerzlinderung, Unterstützung der Gelenkfunktionen.

nach dem Prinzip von Kendall, das nennt sich Muskelfunktionsprüfung (MFP). Ziel ist, dass der isolierte Muskel immer einen Kraftwert von 5 hat. Wenn der Kraftwert unter 5 ist, kann es sinnvoll sein, ein Kinesiotape zu kleben, um den Muskel zu verbessern.» Das Körperballonschema ist ein Konzept, das ursprünglich aus Japan kommt. «Der Kinesiotape-Begründer Kenzo Kase stellte fest, dass Einziehungen oder Ausdehnungen der Haut – und Kinesiotaping arbeitet ja ausschliesslich auf der Haut – immer auch eine Einschränkung der Muskulatur und Beweglichkeit zur Folge haben können. Darum suchen wir nach Einziehungen, also Narben, Verklebungen oder faszialen Distorsionen (Verdrehungen) bzw. nach Ausstülpungen, also lokalen Ödemen, Hernien (Brüchen) oder geschwollenen Gelenken», erläutert Sascha Seifert. Wenn man eine solche funktionelle Untersuchung erhält, kann man davon ausgehen,

dass der betreffende Therapeut fundiert arbeitet. «Alle, die von der International Taping Association ausgebildet wurden, sind mit diesen Prinzipien vertraut.»

Basiskonzepte und Wirkmechanismen

Seriös ausgebildete Kinesiotape-Therapeuten beziehen sich zudem auf diverse Basiskonzepte, welche die Wirkmechanismen zu erklären versuchen. Diese Konzepte stehen in Relation und Wechselwirkung zueinander und werden durch das Tape beeinflusst. Wichtig sind folgende:

Faszienkonzept: Faszien haben die Eigenschaft, auf akute Verletzungen oder chronische Mikrotraumatisierungen zu reagieren. Das Faszienkonzept zielt darauf, durch spezielle Tapeanlagen direkt Einfluss auf die entsprechenden Prozesse zu nehmen. Indem das Tape die oberste Hautschicht anhebt, wird der

Blut- und Lymphfluss in der darunterliegenden Ge- webeschicht angeregt. «Nährstoffe und Abwehrkörper können besser angeliefert, Abfallprodukte und Gewebewasser schneller abtransportiert werden», beschreibt Sascha Seifert.

Schmerzkonzept: Es wird davon ausgegangen, dass das Tape einen neuen, permanenten Reiz auf die Haut ausübt, der sich mit schon länger bestehenden Schmerzreizen überlagert und diese dadurch positiv beeinflusst.

Hautkonzept: Unsere Haut ist ein hervorragendes Wahrnehmungsorgan. Die Gesamtlänge aller Nervenbahnen in der Haut wird auf 80 Kilometer geschätzt. «Durch die Haftung des Tapes auf der Haut und die dadurch ausgelöste mechanische Verschiebung reizt es bei ausgeführten Körperbewegungen die Rezeptoren der Haut. Diese Informationen laufen wie der Schmerzreiz aus dem betroffenen Gewebe über Nerven in das Hinterhorn ins Rückenmark. Die Rezeptor-Informationen sind stärker und schneller als die Schmerzreize und hemmen damit die Schmerzerweiterung», erklärt Seifert.

Viszerale Therapie mit Kinesiotapes

Kinesiotaping kommt auch bei der viszeralen (die Eingeweide betreffende) Therapie zum Einsatz; die Behandlung wurde 2013 von der ITA entwickelt. «Sinnvoll ist das überall dort, wo Beschwerden aufgrund der Störung der Viszeralorgane auftauchen.» Habe man z.B. gewisse Verwachsungen im Bauchraum, so könne man die mit dem Tape behandeln.

Auch generelle Absenkungen der Eingeweide werden mittels Kinesiotape behandelt. «Sehr gute Anwendungsbeobachtungen gibt es bei der Behandlung einer Absenkung der Blase mit verbundener Inkontinenz, bei der Behandlung von Menstruationsbeschwerden und bei der Unterstützung zur Rückbildung des Uterus mittels Kinesiotape», so Sascha Seiferts Erfahrung.

Techniken und Effekte

Beim Kinesiotaping nutzt man verschiedene Anlage-techniken und -methoden, z.B. die Muskel-, Faszien und Ligamenttechnik (Tape wird mit maximalem Zug auf die Haut aufgebracht) bzw. Spacetechnik (gleich wie Ligament, aber mit einer anderen Vordehnung). «Bei diesen Anwendungen sehen wir die meisten Effekte», berichtet der Therapeut. «Rund 70 Prozent aller Anlagen sind Muskeltechniken, die mit null Zug ausgeführt werden. Der häufigste Fehler, der gemacht wird, ist, dass die Leute zu viel Zug auf das Tape geben und gerade dadurch die Sensorik verschlechtern», warnt Seifert. Denn ein Kernsatz sei: «Das Tape wirkt mehr über die Sensorik als über die Mechanik.»

Interessant ist in diesem Zusammenhang der Medizin-Nobelpreis 2021. Einer der beiden ausgezeichneten Forscher, Ardem Patapoutian, entdeckte durch die Untersuchung drucksensitiver Zellen die Rezeptoren, welche mechanische Reize in der Haut und in den inneren Organen erspüren, Piezo1 und Piezo2 genannt. Beide Druckrezeptoren übernehmen im

Hier sieht man eine Muskelanlage für den Musculus trapezius, die etwa bei Nacken-Verspannungen sinnvoll sein kann. Diese Anlage hat 0 Prozent Zug.



©Sascha Seifert/Mira Hampel



Tapingbänder sind hautfarben oder in bunten Varianten erhältlich und können individuell zugeschnitten werden.



Körper wichtige regulatorische Funktionen, z.B. beim Erhalt des Blutdrucks, in der Blasenkontrolle oder bei der Atmung. Piezo2 spielt für den Tastsinn eine wichtige Rolle und ist beteiligt an dem, was Wissenschaftler Propriozeption nennen: das intuitive Wissen über die Haltung und Bewegung des Körpers. «Vielleicht wirkt das Kinesiotape auch auf diese Weise, indem wir eine Veränderung der Sensorik im Bereich dieser Piezo-Kanälchen haben», zeigt sich Sascha Seifert über die Forschungsleistung begeistert, «womöglich lässt sich der Wirkmechanismus jetzt neu erklären aufgrund dieser Erkenntnisse.»

Schwierige Wirksamkeitsnachweise

Denn noch immer ist es so, dass dem Kinesiotaping die Wirkung abgesprochen wird. Grund: keine ausreichende Evidenz, sprich: keine überzeugenden Studienergebnisse. Wobei das grundsätzlich eine Frage des Studiendesigns ist, welches dahintersteht. Die Crux: Man zieht für den Vergleich von Behandlungsmethoden Standards heran, die eigentlich für Medikamententests gedacht sind. «Pharmastudiendesigns lassen sich aber nicht einfach auf physiotherapeutische oder osteopathische Behandlungen übertragen», gibt Sascha Seifert zu bedenken. «Deshalb fallen wirklich viele Therapiemethoden, z.B. alle manuellen Therapien, bei solchen Studien durch bzw. zeigen mangelnde Evidenz. Man müsste folglich das Studiendesign ganz anders machen.» Mit dieser Meinung steht Seifert nicht alleine da, darauf weisen führende Komplementärmediziner schon lange hin. Immerhin: Eine aktuelle

Metaanalyse (quantitative Kombination der Ergebnisse mehrerer Studien) von 2019 kommt zu dem Schluss, dass Kinesiotaping die Intensität myofaszialer (die Muskeln und deren bindegewebssartige Hüllen einschliesslich Sehnen und Bänder betreffenden) Schmerzen deutlich reduzieren kann.

Kontraindikationen fürs Tapen

Eines steht fest: Schaden kann Kinesiotape nicht. «Grundsätzlich kann man nicht viel falsch machen», stellt Sascha Seifert fest. «Denn wenn ein Tape Schmerzen verursacht oder Bewegungen einschränkt, nimmt man es einfach ab. Tapen sei grundsätzlich eine nebenwirkungsfreie, ungefährliche Methode. Die am besten von Profis angewendet werden sollte, könnte man ergänzen. Denn verfährt man nach der Dawos-Methode («da, wo's wehtut»), erzielt man nicht unbedingt gute Ergebnisse.

Nicht anwenden sollte man Kinesiotapes in folgenden Fällen: bei Tumoren aller Art, Herpesbläschen, geschwollenen Gelenken aufgrund Entzündung, offenen Wunden, Verbrennungen, unklaren Fieberzuständen, Thrombose und Krampfadern.

Materialqualität und Farben

Aufpassen sollte man hinsichtlich der Qualität der Tapes. Untersuchungen von Ökotest ergaben 2016, dass manche Produkte Verbindungen enthielten, die Allergien oder auch Krebs auslösen können. Allergiker können auf den Acrylkleber wie auch auf Latex im Material reagieren. Mittlerweile sind Kinesiotapes erhältlich, die frei von Allergenen sind.

Und was ist mit den unterschiedlichen Farben? Die sind mehr oder weniger «Glaubenssache» – wenn man sich mit einem pink- oder türkisfarbenen Tape besser fühlt, kann das die Wirkung ja auch befördern (Placebo-Effekt). Der Erfinder der Kinesiotapes, der Japaner Kenzo Kase, nutzte übrigens nur hautfarbene Bänder.



Tipp:

Kinesio Schweiz GmbH arbeitet nach den Prinzipien der International Taping Association (<https://kinesioschweiz.com>).