

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 5

Artikel: Gut geklebt ist halb geheilt
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078333>

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: 04.04.2026

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

Gut geklebt ist halb geheilt

Bei der Behandlung von Sportverletzungen oder anderen Funktionsstörungen der Muskeln und Gelenke greifen Physio- und andere Therapeuten oft zu elastischen Klebeverbänden, sogenannten Tapes.

Ein grellrosa Streifen auf der Schulter, zwei blaue links und rechts entlang der Wirbelsäule, ein schwarzer Fächer übers Knie, ein beiges Pflaster über den Fussrücken – Klebestreifen in diversen Farben zieren seit einigen Jahren die Körper von Spitzen- und Hobbysportlern, alternativmedizinisch Interessierten und anderer körperbewusster Menschen. Die bunten oder hautfarbenen, mehrere Zentimeter breiten, elastischen Klebebänder auf Baumwollbasis sollen Schmerzen lindern, Schwellungen zum Abklingen bringen und die Beweglichkeit fördern.

International bekannt wurden elastische Tapes durch die japanische Volleyball-Nationalmannschaft anlässlich der Olympischen Spiele in Sydney im Jahr 2000, als diese ihre verletzungsanfälligen Finger und Handgelenke mit den elastischen Tapes schützten, ohne ihre Beweglichkeit einzuschränken, wie dies mit «normalen» Verbänden der Fall ist.

Die Tapes helfen aber nicht nur, Verletzungen vorzubeugen, sie unterstützen auch deren Behandlung. Besonders Physiotherapeuten arbeiten gerne mit Tapes. Bei Bandscheibenproblemen, Muskelzerrungen oder Verletzungen der Rotatorenmanschette (Muskelgruppe beim Schulterblatt), aber auch bei entzündlichen Zuständen wie Tennisellbogen oder Rheuma setzen sie aufs gezielte Kleben als sanfte, aber wirksame Therapie. Allerdings meist nicht ausschliesslich, sondern als begleitende Massnahme zu einer Bewegungstherapie, bei der die Patientinnen und Patienten ihre Körperwahrnehmung zu verbessern lernen.

Stephan Mogel, Physiotherapeut aus Baden, ist von der positiven Wirkung der Tapes überzeugt: «Wenn funktionelle Bewegungseinschränkungen vorhanden sind, kann man mit Taping eine Besserung erzielen. Das Wirkprinzip des funktionellen Taping wurde vor fast dreissig



Elastische Tapes, von Fachleuten korrekt angebracht, helfen Muskeln zu entspannen und Schmerzen zu lindern.

Bild: Martina Sanokuehler/jump fotografentur

Jahren vom japanischen Chiropraktiker und Kinesiologie-Fachmann Kenzo Kase aufgrund der Überlegung entwickelt, dass Verletzungen aller Art über die Regeneration der Stammzellen in der Haut heilen können.»

Durch den direkten Kontakt der Klebestreifen mit der Haut werden die Hautrezeptoren aktiviert und durch eine wellenförmige Gewebeanhebung unterhalb des Bandes die Blut- und Lymphzirkulation. Je nachdem, ob mit mehr oder weniger Spannung gearbeitet wird, ist der Effekt an der Oberfläche oder in tieferliegenden Muskelstrukturen spürbar.

Die Tapes für Therapiezwecke gibt es mittlerweile von 25 Herstellern. Sie tragen unterschiedliche Namen wie Kinesio-Tape, Medi-Tape, K-Active-Tape, Kinematic-Tape, Chiro-Tape oder Pino-Tape und unterscheiden sich im Aussehen sowie in der Beschaffenheit. Grundsätzlich gehen alle auf das Original von Kenzo Kase zurück und sind Weiterentwicklungen. Vom Taping-Pionier selbst wird berichtet, er arbeite auch mit 72 Jahren noch ständig an der Verbesserung seines Produktes.

Hypoallergen, luftdurchlässig, wasserabstossend, möglichst leicht und auf der Haut kaum spürbar soll das Tape sein beziehungsweise sich wie eine menschliche Berührung anfühlen. Der eingearbeitete Klebstoff muss eine gute Haftung ermöglichen, sich nach der Anwendung aber auch wieder ohne grosses Reißen von der Haut ablösen lassen.

Ein Tape kann bis zu einer Woche wirken, dann sollte es erneuert werden. Nach etwa vier Wochen empfiehlt Stephan Mogel eine Pause. Die Stammzellen in der Haut hätten sich während dieser Zeit erneuert, die Wahrnehmung sei verändert. «Bis ein akutes Problem ganz geheilt ist, dauert es aber zwei bis vier Monate», erklärt der Taping-Spezialist und Geschäftsführer von Kinesio Schweiz, einer Organisation für die Ausbildung von Fachleuten in der Anwendung der medizinischen Klebebänder. «Bei chronischen Beschwerden auch länger.»

Eine Verbesserung sei aber auch in solchen Fällen möglich. Etwa bei einer schmerzhaften Arthrose im Knie, die zur Schonung des Gelenks führt. «Das ist die klassische Unterforderung, man vergisst, welches Bewegungsspektrum möglich wäre.» Daher sei Taping eine Methode für alle Menschen, nicht nur für junge Sportler, die gerne bunte Kleber am Körper in den Medien zur Schau tragen.

Bezüglich der Farben herrscht bei den Anbietern ein Glaubenskrieg. Farbige

Tapes würden im Sinne der Farbenlehre zusätzlich das Befinden verbessern, sagen die einen. Verschiedene Farben hätten eine unterschiedliche Energetik, meinen die anderen.

Für den Geschäftsführer von Kinesio Schweiz sind die Farben ein rein optisches Argument und wissenschaftlich nicht erklärbar. «Kenzo Kase produzierte anfänglich nur beige Klebestreifen, bis eine jugendliche Patientin fand, das sei langweilig. Also begann er rosa Kleber für Mädchen und hellblaue für Jungen herzustellen. Später kamen schwarze für Sportler und zuletzt weisse dazu», erklärt er. Manche Menschen seien dafür empfänglich, dass eine bestimmte Farbe Einfluss aufs Befinden habe. Und der Glaube versetze bekanntlich Berge.

Wer schmerzende Körperteile auf eigene Faust mit Tapes bekleben will, die man beispielsweise übers Internet bestellen kann, sollte sich zuerst von einer Fachperson anleiten lassen. «Um wirksam zu tapen, muss man die anatomischen Strukturen kennen», sagt Physiotherapeut Stephan Mogel. Wenn das Tape nicht exakt zum Verlauf der zu unterstützenden Muskeln und Sehnen platziert werde, nütze es nichts. Zudem könne man bei sich selbst etwa am Rücken kaum ein Tape anbringen. Für gut zugängliche Körperteile wie Fuss, Knie oder Arm spreche aber nichts gegen den Heimgebrauch. Nicht empfohlen ist elastisches Taping aber, wenn Strukturen kaputt, Bänder gerissen oder Knochen gebrochen sind. Ausserdem bei entzündlichen Reaktionen der Haut oder Hautekzemen.

Für das funktionelle Taping gibt es wie bei anderen alternativmedizinischen Methoden bisher keinen wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis. Positive Erfahrungsberichte liegen aber zuhauf vor. Einmal mehr bleibt den Betroffenen also nichts anderes übrig, als die heilbringenden Pflaster am eigenen Körper, also auf der eigenen Haut, auszuprobieren.

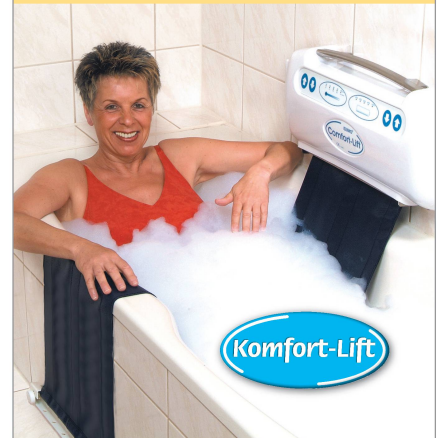
Martina Novak

Wer zahlt was?

Wird Taping im Rahmen einer ärztlich verordneten Therapie angewendet, dann werden die Kosten in der Regel von der Grundversicherung der Krankenkasse gedeckt. Die Anschaffung von Tapes aus eigener Initiative kann hingegen nicht abgerechnet werden. Weiterführende Informationen: www.kinesioschweiz.ch

Bade wannen- Lifte

Das Original vom
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktions-teile aus Edelstahl



Endlich wieder Freude beim Baden!

Prospekte anfordern
0800-808018
Anruf gebührenfrei!



Postfach
CH-8952 Schlieren
www.idumo.ch