

Tapen

Das Tapen oder auch Taping ist eine Therapiemethode von schmerzhaften Erkrankungen, insbesondere des Muskel-, Sehnen- oder Skelettsapparates. Der Erfinder, Kenzo Kase aus Japan, entwickelte zu diesem dehnbaren Band vor 25 Jahren eine Therapie mit speziellen Klebemustern für unterschiedliche Krankheitsbilder. Das Tape besteht aus fein gewebter Baumwolle und wird nicht nur bei Sportverletzungen oder Muskelproblemen angewandt, sondern auch gegen Gelenkfehlstellungen, Regelschmerzen und mittlerweile sogar in der Brustkrebsnachsorge zur Lymphtherapie.

Die Behandlung erfolgt durch das Aufbringen von etwa 5cm breiten, elastischen Klebebändern, die keine Arzneistoffe beinhalten, direkt auf die Haut. Dort verbleiben die Klebestreifen zwischen einigen Tagen und bis zu einer Woche. Die Tapes werden in zahlreichen Farben hergestellt, welche von einigen Verfechtern der Methode nach der Farbenlehre der Kinesiologie angewendet werden. Verwendete, oftmals herstellerabhängige Bezeichnungen für das Verfahren sind beispielsweise: Kinesio-, Kinematic-, Chiro-, Pino-, Medi- oder K-Taping.

Die Wirkung beruht nach Aussage der Verfechter der Methode im Wesentlichen auf zwei Faktoren. Zum einen auf der direkten Stimulation der Hautrezeptoren und zum anderen auf einer wellenförmigen Gewebeanhebung unter dem Band. Aufgrund der darauf folgenden Druckentlastung, wird die Lymph- und Blutzirkulation im Gewebe stimuliert und der Schmerz lässt nach. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Gegensatz zu den meisten Privatkassen diese Leistung nicht.