

CHRISTINA PETER  
taping





CHRISTINA PETER

# taping

Selbsthilfe bei über 100 Beschwerden

Mit Tape-Set zum Testen

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

1. Auflage

Originalausgabe Februar 2014

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 Christina Peter

Fotos: © Just Tape It, Enschede

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Redaktion: Annette Gillich-Beltz, Essen

SSt . Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/ Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-442-22054-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

## TEIL I ELASTISCHES TAPEN – GRUNDLAGEN UND WISSENSWERTES

<b>Was ist Taping?</b> .....	15
Eigenschaften des Tapes .....	16
Wirkung des Tapings .....	18
<b>Das Tape</b> .....	25
Farben der Tapes .....	25
Formen der Tapes .....	27
Anwendungsprinzipien für die Handhabung der Tapes. . . .	30
Wann wird welche Technik angewandt? .....	32
<b>Wichtige Hinweise</b> .....	39
Praktische Tipps für den Ablauf einer Tape-Behandlung . . .	42

## TEIL II PRAXIS

<b>Anwendungen des Tapings</b> . . . . .	53
Stern-Tapes für Schmerzpunkte . . . . .	54
Narben und Blutergüsse . . . . .	58
Akute Verletzung des Fußgelenkes . . . . .	62
Lymph-Tape – Drainage des Unterschenkels und des Fußgelenkes . . . . .	64
Sprunggelenk . . . . .	68
Fußballen . . . . .	72
Fersensporn/Fersenschmerzen . . . . .	74
Achillessehne . . . . .	76
Fußsohlenschmerzen . . . . .	79
Hinterer Schienbeinmuskel . . . . .	82
Vorderer Schienbeinmuskel . . . . .	84
Wadenkrämpfe/Muskelkater . . . . .	86
Ballenzeh/Hallux valgus . . . . .	89
Schmerzen unterhalb der Kniescheibe . . . . .	92
Allgemeine Knieschmerzen . . . . .	96
Patellasehnenreizung . . . . .	99
Stabilisierung von Knie bzw. Kniescheibe . . . . .	104
Beschwerden an Innen- und Außenseite des Knies . . . . .	107
Schmerzen an der Innenseite des Oberschenkels . . . . .	111
Schmerzen an der Außenseite des Oberschenkels . . . . .	114
Menstruationstape . . . . .	116
Schmerzen an der Außenseite des Ellbogens – »Tennisarm« . . . . .	120

Schmerzen an der Innenseite des Unterarms – »Golferellbogen« . . . . .	123
Daumensattelgelenk und Daumensehnen . . . . .	128
Den Daumen stabilisieren. . . . .	131
Überstreckung eines Fingers. . . . .	134
Großer Schultermuskel. . . . .	136
Gesichtsschmerzen/Trigeminusneuralgie. . . . .	140
Kiefergelenk . . . . .	143
<b>Cross Patches – kleine Gittertapes, große Wirkung . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Schlussbemerkung . . . . .</b>	<b>155</b>

***Beilage: Tape-Set zum Testen***





## Vorwort

Große Pflaster in kräftigen Farben, die auf dem Knie, an den Waden, auf dem Rücken, am Nacken leuchten. – Speziell bei Sportlern sieht man die bunten »Tapes« (engl. Wort für »Band«) immer häufiger, aber auch für den »normalen Schmerzpatienten« gewinnen diese Pflaster zunehmend an Bedeutung. In den letzten Jahren wurde deutlich, dass diese alternative Behandlungsmethode eine wertvolle Bereicherung für verschiedene Therapien ist.

Das Tape besitzt viele verschiedene Eigenschaften und kann Einfluss auf Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und das Lymphsystem ausüben. Es aktiviert ganz ohne Medikamente und Nebenwirkungen unsere körpereigenen Selbstheilungsprozesse. Das Tape besteht aus einem angenehmen Material und ist flexibel. Es ist so beschaffen, dass man es nicht ständig wahrnimmt und dass die Bewegungsfreiheit in keiner Weise eingeschränkt wird. Zudem kann es problemlos über einen Zeitraum von mehreren Tagen getragen werden. Eine intensivere und zugleich sanftere Form der Behandlung ist somit kaum vorstellbar.

Dieses Buch ist aus der Idee heraus entstanden, Laien die wichtigsten Prinzipien des Tapings zu vermitteln und zu zeigen, wie man einfache Tapes selbst anlegen kann.

Im ersten Teil erfahren Sie alles, was Sie über das Taping wissen sollten. Denn Sie brauchen ein wenig Hintergrundwissen, um ein Tape richtig anzulegen. Danach geht es um die praktische Anwendung bei konkreten Beschwerden. Sie bekommen detaillierte Anleitungen an die Hand, wie Sie häufig vorkommende Probleme behandeln können. Mit Hilfe von Fotos und klaren Beschreibungen können Sie Schritt für Schritt nachvollziehen, wie Sie Tapes selbst anlegen können.

Eines möchte ich an dieser Stelle jedoch klarstellen: Es geht nicht darum, »mal eben so zu taping«. Denn ein Tape anzulegen erfordert durchaus etwas Übung. Für effektives Taping ist es wichtig, das Material mit all seinen Eigenschaften zu kennen und den Umgang damit zu beherrschen. Für Ihre ersten Taping-Schritte können Sie die beiliegenden Tapes verwenden. Fangen Sie mit einer kleinen Anlage an, und machen Sie sich mit dem Material vertraut.

Für mich als diplomierte Physiotherapeutin ist das Taping eine wichtige Behandlungsmöglichkeit geworden, die aus meiner Arbeit nicht mehr wegzudenken ist. Ich arbeite seit Jahren mit dem Material und gebe zudem zahlreiche Seminare, in denen ich mein Wissen über das Taping weitergebe. Idealerweise wird das Tape in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt, daher werden in diesem Buch nur einfache, für den Laien umsetzbare Techniken dargestellt.

Auch wenn es zurzeit noch keine wissenschaftlichen Beweise gibt – meine persönlichen Erfahrungen und die vieler anderer Anwender bestätigen mein tägliches Handeln immer wieder aufs Neue. So dürfte auch der eine oder andere Kritiker durch die langjährige Erfolgsgeschichte des Taping mittlerweile überzeugt worden sein.

Ich bin davon überzeugt, dass Ihnen mit ein wenig Übung und bei einem achtsamen Umgang mit dem Material durchaus erstaunliche Dinge widerfahren werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Experimentieren und vor allem beim Tapen!

Christina Peter  
Goch, im Januar 2013

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Christina Peter

## **Taping**

Selbsthilfe bei über 100 Beschwerden. Mit Tape-Set

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-22054-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2014

Mario Balotellis getappter Oberkörper im letzten EM-Halbfinale sorgte für ordentlich Furore. Was waren das für blaue Kleber auf dem Rücken? Kurz danach war Taping in aller Munde und nicht mehr nur ein Physio-Geheimtipp.

Taping ist ein besonders schonendes Behandlungskonzept der Schmerztherapie. Hiermit lassen sich Beschwerden des Bewegungsapparates und der Gelenke sowie akute und chronische Erkrankungen einfach und schnell behandeln. Der Schmerz wird mittels flexibler Baumwolltapes "beklebt", die bis zu zwei Wochen dort verbleiben. Die Wirkung ist zweifach: zunächst die direkte Stimulation, dann eine Erhöhung der Blut- und Lymphzirkulation. Dabei dient Tapen nicht nur der konkreten Schmerzbehandlung, sondern richtet den Körper systematisch wieder auf.

Extra Zusatzmaterial im Buch: 4 Tapes (2x pink und 2x blau)

 [Der Titel im Katalog](#)