

Verbrauchertipp

Medi-Taping besser als Massagen

Nach einem langen Tag vor dem Computer sind die Schultern und der Nacken oft völlig verspannt. Und wenn sich die Verspannung gar nicht mehr lockern will, helfen nur noch lange Massagen beim Krankengymnasten. Oder gibt es noch eine Alternative?

Erika Kröll, SWR4-Reporterin, hat eine Behandlung entdeckt, die ihr schnell geholfen und sie völlig überzeugt hat: Medi-Taping heißt die Methode, eine Zusammensetzung aus Medizin und Tape - dem englischen Wort für Band. Dabei werden selbstklebende Baumwollstreifen auf die Haut aufgeklebt.

Positive Erfahrungen mit dem Medi-Tape

Eine Patientin, die schon mit Medi-Tapes behandelt wurde, kann nur Gutes berichten: "Ich habe Krankengymnastik vom Arzt verordnet bekommen, weil ich so starke Kopfschmerzen hatte - für die Halswirbelsäule und den Schulter-Arm-Bereich. Und dann hat mir die Therapeutin zusätzlich zur Behandlung Medi-Tapes geklebt. Die hab ich fast eine Woche draufgelassen und das hat mir also sehr viel gebracht."

So wie dieser Patienten ging es auch mir. Die Krankengymnastin Marianne Meyer-Schiffer aus Bad Neuenahr-Ahrweiler klebte mir an ihrem Tag der offenen Tür probeweise drei Streifen auf Nacken und Schultern, Körperzonen, mit denen ich ständig große und schmerzhaft Probleme habe. Nach 24 Stunden spürte ich eine deutliche Besserung der Verspannung, und nach 48 Stunden waren Schmerzen und Verspannung verschwunden, ein Ergebnis, das noch nicht einmal sechs Massagen erbracht haben.

Pflaster haben unterschiedliche Farben

Marianne Meyer-Schiffer: "Medi-Taping ist eine Weiterentwicklung des Kinesio-Taping und kommt aus Japan. Es werden bunte pflasterähnliche Stränge, die elastisch sind, auf die Haut aufgetragen. Wobei die Farben noch eine besondere Bewandnis im energetischen Bereich haben. Jede Farbe entwickelt ja eine unterschiedliche Schwingung. Deswegen wird z.B. ein blaues Pflaster kühlend und ein rotes Pflaster anregend wirken."

Sanfte Massage rund um die Uhr

Die Pflasterstreifen aus elastischer Baumwolle sehen aus wie Tesa-Krepp, das man zum Abkleben beim Renovieren verwendet, und sind etwa 5 cm breit. Durch die Bewegung des Patienten wirken die geriffelten Bänder wie eine sanfte Dauermassage rund um die Uhr, erklärt Marianne Meyer-Schiffer: "Das Tape arbeitet über die Haut - sprich über die Hautsensoren, über Schmerzrezeptoren in der Haut. Es arbeitet über die Muskelansätze und Muskeln. Es arbeitet auch über die Meridian- und Akupunkturpunkte. Es sind keine Medikamente in diesen Tapes enthalten. Man arbeitet also nur über die Elastizität dieser Tapes."

Medi-Tapes sind vielseitig einsetzbar

Der Koblenzer Orthopäde Dr. Wolfgang Hoffmann behandelt seine Patienten schon seit einem Jahr erfolgreich mit Medi-Taping und ersetzt damit teilweise sogar den Gipsverband: "Sprunggelenksverletzungen, Bandverletzungen am Sprunggelenk, Knieverletzungen oder Reizzustände im Kniegelenk, auch Sehnenansatzerkrankungen, z.B. am Schultergelenk. Aber auch Rückenschmerzpatienten werden mit dem Medi-Tape behandelt, z.B. im Lendenbereich oder auch im Bereich der Brust- und Halswirbelsäule."

Von Selbstmedikation ist abzuraten

Als geübte Internetsurferin habe ich natürlich gleich eine Herstellerfirma ausgemacht und mir ein paar Rollen Tape gekauft. Von derartiger Selbstmedikation hält Dr. Hoffmann allerdings nicht viel: "Man darf diesen Elastikzug nicht zu stark anwenden und nicht zu wenig. Es sind einige Dinge in der Technik zu beherrschen. Man sollte dafür ausgebildet sein!" Und Krankengymnastin Marianne Meyer-Schiffer meint dazu: "Das ist alleine schon schwierig, je nachdem welches Körperteil ich bekleben muss. Also wenn ich jetzt selber in den Nacken muss, wird das schon sehr, sehr schwierig. Rein anatomisch krieg ich schon meine Arme nicht ganz nach hinten."

Medi-Taping wurde von dem Bad Oldesloer Arzt Dr. Dieter Sielmann entwickelt und wird inzwischen von vielen Krankengymnasten und Orthopäden angewendet. Der Preis liegt bei etwa 10,- Euro pro Klebestreifen. Die Kosten werden bislang nur von Privatkassen übernommen.

Erika Kröll