

Klaus J. Groth · Ralph-E. Gericke

Kleb den Schmerz einfach weg

Die innovative Therapie
mit den kinetischen Tapes

HERBIG Gesundheitsratgeber

Inhalt

Schmerz, lass nach	11
Der lange Leidensweg – und die Hilfe	11
Wachhunde der Gesundheit 12 – Millionenfache Pein 13 – Das sanfte Pflaster 14 – Ein neues Konzept 15 – Kleine Wunder 16	
Wenn der Körper spricht	17
Warum Kinder verlässliche Zeugen sind 17 – Die Geschichte von Max 18 – Max wird umgedreht 19 – Eine wunderbare Erfahrung 20	
Signale des Schmerzes	20
Frauen leiden anders 22 – Der kleine Unterschied 23	
Das Medical-Taping-Concept – So wirkt das sanfte Pflaster	26
Beinahe ein Wunder	26
Wer rastet, der rostet 28 – Das geht unter die Haut 28 – Die Sensoren 29 – Die Haut, unsere Verbünde- te 30	
Die Muskeln spielen lassen	31
Muskeln: immer paarweise im Einsatz 31 – An- und Entspannung 32 – Anliften mit dem Tape 32 – Sekundenschnelles Doping 34 – Stress abbauen 34 – Der Rücken und die Seele 36 – Rückgrat zeigen 37 – Den Schwachen stärken 38 – Schwachpunkte erkennen 38 – Aus dem Takt geraten 39 – Gelenke	

brauchen Bewegung 40 – Ruhe bedeutet Abbau 41 – Schneller wieder fit sein 42	
Alles fließt	43
Die Ströme des Lebens 44 – Wenn es eng wird im Körper 44 – Den Druck erhöhen 45	
Entsorgungsbetrieb mit 24-Stunden-Service	46
Körpereigene Filter: die Lymphknoten 47 – Wasser im Gewebe 48 – Je eher, desto besser 50 – Eine Drainage anlegen 51	
MTC-Kontraindikationen	52
Verbindung zur Akupunktur	53
Immer neue Entdeckungen 55	
Das Tape an sich: Eigenschaften, Zuschnitt etc.	56
Wie eine zweite Haut	56
Volle Beweglichkeit trotz Tape 57 – Hau(p)tsache gut 58 – Kein Sekundenkleber 59 – Absolut nicht wasserscheu 60 – Dehnen oder nicht dehnen 61 – Eine kleine Farbenlehre 62	
Reine Formsache: grundlegende Schnitte	64
Tapes richtig aufbringen 65 – Welches Tape für welchen Fall? 67 – Wenn die Haut sich rötet 68	
Sonderform Cross-Taping	69
Anwendungsbeispiele 70	
Kleben und kleben lassen – Die MTC-Therapie	71
Kann man sich selbst tapen? 72 – Wie lange dauert die Behandlung? 72 – In welchen Abständen sollen die einzelnen Tapes geklebt werden? 73 – Bezahlt die Krankenkasse das Taping? 74 – Wer darf nach dem Medical-Taping-Concept behandeln? 75 – Woran erkenne ich einen guten Therapeuten? 75	

Der Siegeszug des sanften Pflasters 77

Was Taping mit Kinesiologie zu tun hat 78 – Was ein »Pferdekuss« alles auslösen kann 79 – Neue Möglichkeiten der Behandlung 81

Tape on Tour – Sportverletzungen vorbeugen und heilen 83

MTC hilft nicht nur Kranken 83

Radspport: Das Tape brachte Lance Armstrong nach Paris 84 - Fußball/Handball: Was die Koreaner unter den Stutzen trugen 85 – Leichtathletik: Wieder laufen lernen 86 – Vorsorge und Problemlösung kombinieren 88

**Krankheitsbilder im Einzelnen:
Ursachen und Hilfe 89**

**Von Kopf bis Fuß: Wo das Medical-Taping-
Concept hilfreich ist 89**

1–7 Gesamter Körper 93

Fibromyalgie 93 – Gelenkschmerzen 95 – Gelenkverstauchung (Gelenkdistorsion) 96 – Lymphödem 97 – Morbus Sudeck 98 – Multiple Sklerose 99 – Muskelfaserriss 100 – Muskelschmerzen 103 – Muskelverkrampfung 104 – Muskelverspannungen (Myogelosen) 105 – Nervenentzündung (Polyneuropathie) 106 – Nervenschmerzen (Neuropathie) 107 – Rheumatischer Formenkreis 108 – Versorgung vor operativen Eingriffen 109
Fallbericht: Hilfe für vergiftete Nerven – Die gewonnenen Jahre 110

1 Die Finger-Arm-Region 114

Daumenarthrose (Rhizarthrose) 114 – Fingergelenk-arthrose 115 – Golferellenbogen (Epicondylitis ulnaris humeri) 116 – Handschmerzen (Karpaltunnelsyndrom) 117 – Tennisarm (Epicondylitis radialis humeri) 118
Fallbericht: Unerwartete Hilfe nach 40 Jahren mit offenen Beinen 120

2 Der Kopf	126
Beschleunigungsverletzungen der Halswirbelsäule 126 – Cluster-Kopfschmerz 127 – Gesichtsschmerzen (Trigeminusneuralgie) 128 – Kiefergelenkerkrankung (Kiefergelenkdysfunktion) 129 – KISS-Syndrom (Kopfgelenk-induzierte Symmetrie-Störung) 130 – Migräne 131 – Ohrensausen (Tinnitus) 134 – Schmerzen nach Zahn-/Kieferbehandlung 135 – Schnarchen (Schlafapnoe) 135 – Schwindel 136 – Spannungskopfschmerz 137 – Zahnschmerzen 139	
Fallbericht: »Schmerzt es noch, oder klebst du schon?« 140	
3 Die Schulter-Nacken-Region	146
Frozen Shoulder 146 – Impingementsyndrom (Periarthritis humeroscapularis) 147 – Muskelschmerz im Schultergelenk (Rotatorenmanschettensyndrom) 149 – Nacken-Schulter-Arm-Syndrom 150 – Osteoporoseschmerzen 151 – Schulterschmerzen (Supraspinatussyndrom, Insertionstendopathie) 152	
Fallbericht: Sehnenabriss in der Schulter – Hilfe bei frischen Schmerzen 153	
4 Brust und Rücken	156
Bandscheibenvorfall (Diskusprolaps) 156 – Rückenschmerzen 157 – Schmerzen der Brustwirbelsäule (BWS-Syndrom) 159	
Fallbericht: Kreuzschmerzen – Endlich wieder sitzen können 160	
5 Unterer Rücken	163
Hexenschuss (Lumbago) 163 – Ischiasschmerzen (Ischialgie) 164 – Kreuzschmerzen (LWS-Syndrom) 165 – Lendenschmerzen (Lumboischialgie) 166	
Fallbericht: Sehnenabriss in der Wade – Eine Läuferin kehrt zurück 167	
6 Die Hüftgelenk-Region	172
Beckenschmerzen (Iliosakralblockade) 172 – Blasen-schwäche (Harninkontinenz) 173 – Gesäßschmerzen	

(Piriformis-Syndrom) 174 – Hüftgelenkschmerzen (Coxalgie) 175 – Regelschmerzen (Menstruationsbeschwerden) 176 – Steißbeinschmerzen 178

Fallbericht: Supinationstrauma – Keine Krücken mehr dank Taping 178

7 Beine und Füße 181

Ballenfuß (Hallux valgus) 181 – Fersensporn (Calcaneus-Exostose) 183 – Kniegelenkschmerzen (Gonarthrose) 184 – Kniescheibenspitzenyndrom (Patellar-spitzenyndrom) 185 – Knorpelerweichung der Kniescheibe (Chondropathia patellae) 186 – Schmerzende Achillessehne (Achillodynie) 187 – Sprunggelenkverletzung 188 – Unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrom, Anxietas tibiaram) 189 – Vordere Kreuzbandplastik (VK-Plastik) 190

Fallbericht: Trotz Kniegelenkarthrose wieder auf Wanderschaft 191

Anhang 199

Gut zu wissen: Stichworte, knapp erklärt 199

Wer hilft weiter? Adressen für zusätzliche Informationen 202

Literaturverzeichnis 205