

GESUNDHEITSTREND TAPING

So klebe ich die Schmerzen weg

Als Sechsjährige verzauberte sie neben Otto Schenk in Filmen wie „Mein Opa ist der Beste“ das Fernsehpublikum. Heute, immerhin 18 Jahre später, ist aus Rebecca Horner, dem kleinen Mädchen mit dem frechen Mundwerk, eine großgewachsene Balletttänzerin geworden – an der Wiener Staatsoper.

Und diese Rolle ist ungleich anstrengender: „Ich trainiere täglich bis zu sieben Stunden. Da drohen immer wieder Verletzungen, weil man den Körper überstrapaziert“, sagt sie. Zur Vorbeugung von Ge-

lenksschäden und zur Unterstützung der Muskeln tragen Horner und viele ihrer Kollegen so genannte Tapes. Bekannt wurden die bunten Bänder durch Fußballer wie David Beckham oder Mario Balotelli, die sie kreuz und quer über Rücken, Beine und Armen klebten. Zum Schutz vor Verletzungen. Zur Schonung der Muskeln.

Die Qualitäten der Tapes haben aber längst nicht nur Sportler erkannt. Die Streifen helfen nämlich auch wunderbar bei Alltagsleiden wie Menstruationsbeschwerden, Schnupfen oder Verspannungen. Und das ganz ohne Nebenwirkungen. „In unserer Praxis wird die Nachfrage im-

mer größer. Wir tapen mittlerweile auch bei den weit verbreiteten Rückenleiden“, sagt Physiotherapeut Roman Pallešits.

Doch wie genau wirken diese bunten Streifen, die bis zu sieben Tage halten?

Selbstheilungsprozesse werden aktiviert.

Bei Tapes handelt es sich um spezielle Pflaster ohne Wirkstoffe, die hochelastisch, atmungsaktiv und hautfreundlich sind. Klebt man sie auf die schmerzende Stelle, dehnt und zieht sich das Band zusammen wie eine zweite Haut, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken. „Durch das Anheben der obersten ▶

FOTOS: STEFAN GERGELY

DIE NEWS-EXPERTEN



Florian Frisee
Facharzt für Unfallchirurgie & Sportmedizin sowie ärztlicher Leiter der Praxisgemeinschaft arthros (www.arthros.at).



Roman Pallešits
Physiotherapeut, Taping-Experte und Personal Trainer mit eigenem Studio in Wien. www.physiotherapeuten.at

Rebecca Horner, 24

Balletttänzerin

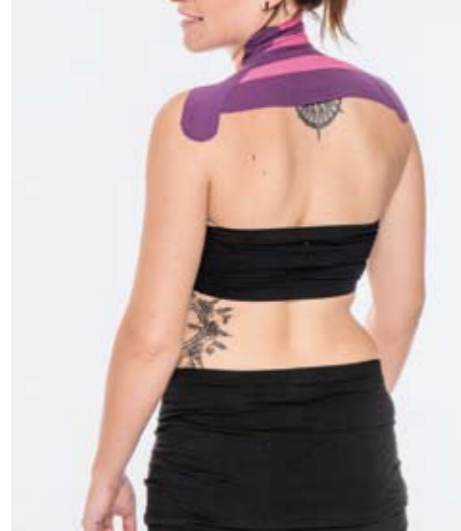
SCHUTZ DES SPRUNGGELENKS. Der einstige Kinderstar trainiert täglich bis zu sieben Stunden an der Wiener Staatsoper. „Verstauchungen oder andere Verletzungen sind da gar nicht so selten“, weiß Horner. Bisher kam sie bei Aufführung noch ohne Tapes aus, obwohl man sogar damit tanzen könnte. „Sie beeinträchtigen mich nicht und schützen das Gelenk“, sagt die Ballerina. Einzige Voraussetzung: „Die Tapes müssen hautfarben sein.“



Alan Karczewski, 26

Kick- und Thaiboxer

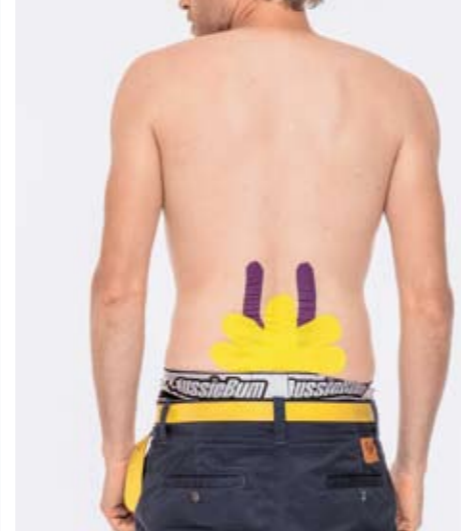
HEILUNG NACH DER OP. „Ich hatte einen Kreuzbandriss und wurde operiert. Danach bekam ich Lymph tapes. Damit gingen die Schwellungen schneller zurück und der Aufbau der Muskeln wurde beschleunigt“, freut sich Karczewski.



Katharina Kalteis, 22

Ausbildnerin in einer Friseurakademie

GEGEN VERSPANNUNGEN. Die 22-Jährige bringt im Job oft Stunden im Stehen. Das sorgt für Verspannungen und Haltungsschwächen. „Das Tape hilft, die Schultern zu stabilisieren und entlastet sie“, sagt Kalteis.



Hannes Hagenauer, 35

Grafiker

GEGEN RÜCKSCHMERZEN. Aufgrund seines Bürojobs litt der Grafiker häufig unter Rückenschmerzen und Verspannungen. Die Lösung brachte der Physiotherapeut. „Seit ich mich tape lasse, sind die Beschwerden weg!“

Wo Taping rasche Hilfe bieten kann:

KOPF	Tape-Anzahl	Tape-Form	Breite	Anwendung	Anleitung*
Spannungskopfschmerz	4-8	I	5 cm	bis zu 7 Tage	Die Tapes zurechtschneiden und dann fest untereinander an Nacken und Schultern kleben. Jeweils seitlich mit zwei Bändern fixieren.
Verstopfte Nase	1-3	I	4 cm	bis zu 7 Tage	Die Tapes fördern den Schleimabfluss. Einfach längs und quer auf Nase und Stirn kleben. Hilft auch gegen lästiges Schnarchen.
Trigeminus-Nerv	2	I	2,5 cm	bis zu 7 Tage	Die Schmerzattacken im Gesicht können mit Tapes auf der Wange, am Nasenflügel oder zwischen den Augenbrauen gelindert werden.
RÜCKEN	Tape-Anzahl	Tape-Form	Breite	Anwendung	Anleitung*
Hohlkreuz	2	I	5 cm	bis zu 7 Tage	Am Bauch zwei Streifen vom Rippenbogen zum Beckenkamm mit leichtem Zug anbringen.
Regel-Schmerzen	2	I	3-5 cm	bis zu 4 Tage	Die beiden Tapes oberhalb des Gesäßspalts am Kreuzbein Y-förmig anbringen und schräg nach oben auf den Rücken ziehen.
Lendenwirbelsäule	3-5	I	5 cm	bis zu 5 Tage	Nach vorne beugen und am unteren Rücken ein „Y“ nach oben ziehen. Die anderen Streifen zur Blume verkleben (s. Foto oben rechts).
ARME	Tape-Anzahl	Tape-Form	Breite	Anwendung	Anleitung*
Schmerzen im Handgelenk	1	I	5 cm	bis zu 7 Tage	Das Tape zweimal um das schmerzende Handgelenk wickeln. Nicht zu fest ziehen. Sofort runternehmen, wenn die Finger kribbeln.
Tennisarm	1	Y	5 cm	bis zu 7 Tage	Arm ist angewinkelt, jetzt das Tape oberhalb vom Ellbogen zum Handgelenk bis auf Mittel- und Zeigefinger ziehen.
Verstauchter Daumen	2	I	2,5 cm	bis zu 7 Tage	Das Band zweimal um den Daumen kleben. Anschließend weiter über den Daumenballen und die Innenseite des Handgelenks ziehen.
BEINE	Tape-Anzahl	Tape-Form	Breite	Anwendung	Anleitung*
Wadenkrämpfe oder Muskelkater	je 1	I+Y	5 cm	bis zu 7 Tage	Y-Tape von der Ferse aus bogenförmig um die Wade bis knapp ober der Kniekehle ziehen. I-Tape gerade von der Ferse über die Wade kleben.
Lymph tape, Kniekehle	variabel	Y	5 cm	bis zu 7 Tage	Tape in Längsrichtung einschneiden, in der Kniekehle oder oberhalb des Knies anlegen und über die Schwellung nach unten ziehen.
Verstauchtes Sprunggelenk	3-4	I	5 cm	bis zu 7 Tage	Über den Rist nach unten auf die Fußsohle kleben. Dann wieder nach oben über den Rist zum Außenknöchel zur Achillessehne ziehen.

*) Die Tapes sollten nur dann selbst angelegt werden, wenn man einen entsprechenden Kurs besucht hat. In allen anderen Fällen vom Arzt oder Physiotherapeuten kleben lassen.

ZUSATZFOTO: TRIAS VERLAG

► Hautschichten kommt es zur Öffnung und Verbesserung der Lymphzirkulation. Dadurch hat man eine bessere Durchblutung und das kurbelt die Selbstheilungsprozesse im Körper an. Nicht zuletzt wirken die Bänder noch schmerzlindernd“, erklärt Sportmediziner Florian Frisee.

Davon konnte sich auch Thai- und Kickboxer Alan Karczewski überzeugen. Nach einem Kreuzbandriss musste der 26-Jährige operiert werden. Danach bekam er von seinem Physiotherapeuten Lymph tapes gegen die Schwellungen und zur besseren Narbenheilung. „Sie haben mein Gelenk entlastet und besser gestützt“, erzählt Karczewski. Mit dem Ergebnis, dass er deutlich früher wieder mit seinem Training beginnen konnte.

Stabilisierung bei Verspannungen.

Die Beschwerden der 22-jährige Katharina Kalteis sind indes ganz anderer Natur. Als Friseurin muss sie oft stundenlang im Salon stehen – was immer wieder zu Nackenverspannungen führt. „Die Tapes helfen dabei, die schlechte Haltung zu korrigieren und stabilisieren und entlasten die Schultern“, so Physiotherapeut Roman Pallesits.



Buchtip. „Das Taping-Selbsthilfe-Buch“, Trias Verlag, 29,99 Euro.

Und was haben die Farben zu bedeuten? „Nichts“, sagt Pallesits. Das will Frisee nicht ganz so stehen lassen: Die Wirkung der Tapes werde zwar nicht beeinflusst. „Farbe ist aber eine subjektive Empfindung. So kann man Blau als kühlend, Rot dagegen als wärmend wahrnehmen“, sagt er. Wie auch immer: Entscheidend ist, dass sich die Patienten frei bewegen können. „Denn Bewegung lindert Schmerzen. Viele Menschen schonen aber just die betroffene Körperstelle“, so Pallesits. „Und erreichen das Gegenteil.“

Wie Grafiker Hannes Hagenauer. Als Büromensch litt er klassisch unter Rückenschmerzen. Bis man auch ihm die Schmerzen wegklebte. Mit bunten Bändern, die jetzt endgültig zum Gesundheitstrend werden. ■ M. Dlugokecki

Hüte tragen ist wieder in Mode!

OBERWALDER & CO – Europas größtes Hutgeschäft - seit 1870



Von Paris bis Berlin erfreut sich Hutmode wieder als Ausdruck der individuellen Persönlichkeit.

Trendsetter finden bei uns hunderte von modischen und traditionellen Modellen die in zweiter Linie natürlich auch als Sonnen- und Windschutz dienen.

OBERWALDER & CO

- 1010 Wien, Kärntnerstr. 39, Tel.: 01/513 75 30
 - 1060 Wien, Mariahilferstr. 61, Tel.: 01/587 22 11
 - 1060 Wien, Mariahilferstr. 88a, Tel.: 01/523 82 01
- hats@oberwalder.com
www.oberwalder.com

LIFESTYLE NEWS

Ferroverde® 14 – endlich rein natürliche Eisenkapseln!



Eisenpräparate werden leider oft schlecht vertragen. NICApur® hat nun mit Ferroverde® die ersten rein pflanzlichen Eisenkapseln für Sie. Gut aufnehmbar und hoch verträglich.

Nimm 5, zahl 4! Mit dem Gütesiegelpass 2013 der Nährstoffakademie®

* Nähere Informationen unter www.nicapur.at und in Ihrer Apotheke.

Hl. Leopold

Mensch, Politiker, Landespatron

Vor 350 Jahren wurde der Heilige Leopold zum Landespatron von Niederösterreich erhoben.



© Michael Himmel

In enger Kooperation mit dem Stift Klosterneuburg wird versucht, dem Markgrafen als Menschen näher zu kommen, seine Verdienste als umsichtiger Politiker darzustellen, die zu Heiligsprechung und Erhebung zum Landespatron führten.

Landesmuseum Niederösterreich
Kulturbezirk 5, 3100 St. Pölten
Di.–So., Ftg. 9–17 Uhr, www.landmuseum.net

Primadent PLUS Zahnarztpraxis



Erfahrene Ärzte – beste Materialien – Garantie

Ordination im Zentrum mit bewachtem Parkplatz. PLUS: kostenlose Erstuntersuchung und Beratung. Wir bieten allgemeine Zahnmedizin, Implantologie, lokale ambulante chirurgische Eingriffe, Homöopathie, Parodontologie. Die individuelle Betreuung und Zufriedenheit unserer Patienten ist selbstverständlich unser Ziel.

9200 Mosonmagyaróvár, Kötélgyártó u. 1–3. Ungarn, Tel.: 0036 30 69 25 205, Mo.–Fr. von 9.00–18.00 Uhr, primadentplus@gmail.com