

# Japanische Wunderstreifen

Ob bei Nackenschmerzen, Tennisarmen oder Knieproblemen: Kinesio-Tape gilt als wahres Heilmittel. Erfunden hat es der Japaner Kenzo Kase.

VON SOPHIE HILGENSTOCK (TEXT)  
UND KRISTOFFER FINN (VIDEO)

## INKLUSIVE

### Video

Kinesio-Experte  
Robert Jäger im  
Interview



**D**rei blaue Streifen mit bleibendem Eindruck: Als sich Mario Balotelli im vergangenen Sommer während des EM-Halbfinals gegen Deutschland das Hemd vom Leibe riss, war der kollektive Zuschauerblick nicht bloß auf seinen muskelbepackten Oberkörper gerichtet, sondern auch auf eine Reihe farbiger Pflaster. Der italienische Stürmer hatte seinen Rücken mit Kinesio-Tape präpariert, jenen kleinen Klebestreifen, die jetzt immer häufiger auf Waden, Schultern oder Ellbogen von Sportlern und Nichtsportlern prangen. Seither spricht nicht nur alle Welt von den merkwürdigen, neuartigen Tapes; die Pflaster sind sowohl aus dem Profi- als auch aus dem Amateursport kaum noch wegzudenken. Aber was steckt eigentlich dahinter?

Kinesio-Tapes gelten nicht nur als Glücks-, sondern vor allem als Heilsbringer. Die Streifen, die aus weicher Baumwolle und einem dünnen Film Acrylkleber bestehen, fördern angeblich die Durchblutung, lösen Ver-

spannungen, lindern Schmerzen und korrigieren Fehlstellungen von Gelenken. Erfunden hat sie der Japaner Kenzo Kase. Vor etwa 35 Jahren erkannte der Chiropraktiker, dass Haut und Muskulatur die Schlüssel zum Lösen vieler körperlicher Probleme sind. Kase fing an, mit neuen Materialien und Techniken zu experimentieren, machte Tests mit Sumo-Ringern und brachte schließlich 1979 ein Tape auf den Markt, dass durch Aufkleben auf die Haut Verletzungen und chronische Krankheiten heilen soll.

Dahinter steckt der sogenannte Lifting-Effekt: Die Streifen heben die Epidermis, die oberste Hautschicht, an, damit zwischen ihr und der Dermis, der mittleren Hautschicht, Blut und Lymphe besser fließen können und sich der Druck auf die dort befindlichen Schmerzrezeptoren mindert. Gleichzeitig kann das Tape korrigierend wirken, also Muskeln und Gewebe wieder in die ursprüngliche Form und Lage bringen sowie verletzte Muskeln spannen oder



#### ZWEI CHIROPRAKTIKER, EINE METHODE

Der Hannoveraner Robert Jäger (l.) und der Japaner Kenzo Kase arbeiten seit Jahren mit Kinesio-Tapes und sind von deren Wirkung überzeugt. Kase hat die Wunderstreifen Ende der siebziger Jahre entwickelt. Heute reist er um die ganze Welt, um die Taping-Methode anderen Ärzten und Therapeuten beizubringen. Jäger war einst Schüler bei ihm.







**STARKER RECHTSFUSS**  
Fußballer tapen oft ihre Beine,  
um ihre Muskeln zu stärken und  
Krämpfen vorzubeugen.

dpa



**HELFEN BEI RÜCKENSCHMERZEN**  
Auch ein Muskelmann braucht mal  
Hilfe: Diskus-Weltmeister Robert  
Harting vertraut auf die Tapes.

afp

entspannen und überlastete Sehnen und Bänder unterstützen. Kenzo Kase schwört: Ob bei Schwellungen, Blutungen oder Verspannungen, ob bei Kopfschmerzen, Golferarmen oder steifen Kniegelenken – mit Kinesio-Tape werde man all dieser Symptome und Gebrechen auch ohne Medikamente Herr.

**Der Trick liegt darin, wie und mit welcher Spannung** die elastischen Bänder aufgeklebt werden: „Die Wirkung des Tapes

ist abhängig von der Zugkraft“, sagt Robert Jäger, Chiropraktiker aus Hannover. Bei der Lymphtechnik wird das Band nur bis zu zwanzig Prozent gespannt, bei der Muskeltechnik dafür bis zu 35 Prozent. Maximal gedehnt wird das Material nur bei der sogenannten Korrekturtechnik. Neben der Zugstärke spielt aber auch die Richtung eine Rolle: „Kleben wir die Tapes an Armen und Beinen vom Körper weg, stärken oder aktivieren sie den Muskel, kleben wir sie zum Körper hin, hemmen beziehungsweise entspannen sie ihn“, erklärt



Jäger. Wichtig ist, dass Kinesio-Tapes die Bewegungsfreiheit niemals einschränken. Das dünne, dehnbare Band entspreche in Dicke und Elastizität der menschlichen Haut, so der Chiropraktiker.

**Was Kenzo Kase vor** mehr als dreißig Jahren erfunden hat, findet inzwischen immer mehr Abnehmer und Anhänger. Nicht nur Spitzensportler wie Baloletti, Djoković oder David Beckham, der schon mit pinken Tapes den Fußballrasen betrat, zeigen sich mit Kinesio-Bändern im Wettkampf. Heutzutage findet kein Marathon oder Tennisturnier mehr statt, ohne dass dabei getapte Gliedmaßen zu sehen sind. Und auch in der „normalen“ Physiotherapie und Chiropraktik gehören die japanischen Klebestreifen inzwischen dazu. Patientin Alexandra Sieber ist zumindest froh, dass es Kinesio-Tapes gibt: „Mir helfen die Bänder sehr“, sagt die Hannoveranerin, die seit einiger Zeit unter einem Tennisarm leidet. Kaum klebe das pinke Tape auf ihrem linken Ellbogen, entspanne sich der Arm und die Schmerzen gingen weg, sagt Sieber.

## Heilung ohne Medikamente

Bis zu einer Woche kann Sieber das Kinesio-Tape auf ihrem Körper kleben lassen, es ist atmungsaktiv, hypoallergen, latexfrei und wasserbeständig. Duschen, schwimmen, saunieren oder Sport treiben, alles sei damit möglich, sagt Robert Jäger. Und erschwinglich sind die Tapes ebenso: Zwischen 9,90 Euro für die Vier-Meter-Rolle und 69,95 Euro für die 31-Meter-Rolle kosten die Tapes. Besonders beliebt sind die sogenannten Precuts, sprich vorgeschnittene Tapes für Knie, Schulter, Rücken, Handgelenk, Fuß oder Nacken. Seit März dieses Jahres gibt es außerdem das „Fingerprint“-Tape, ein dünneres, feineres und noch besser haftendes Band, das in Sachen Sensibilität die heilenden Hände des Therapeuten imitieren soll.

Hat man sich für die richtige Art von Klebestreifen entschieden, ist die Farbe letztlich unerheblich: Zwar gibt es das original Kinesio-Band in Blau, Pink, Beige, Schwarz und Weiß. Das sei, wie Kenzo Kase einmal sagte, aber eher den Vorlieben der Nutzer geschuldet. Der Japaner habe zunächst mit beigen, nahezu hautfarbenen Bändern gearbeitet, bis ihm vor zwei Jahrzehnten ein Mädchen erklärte, die Farbe sehe

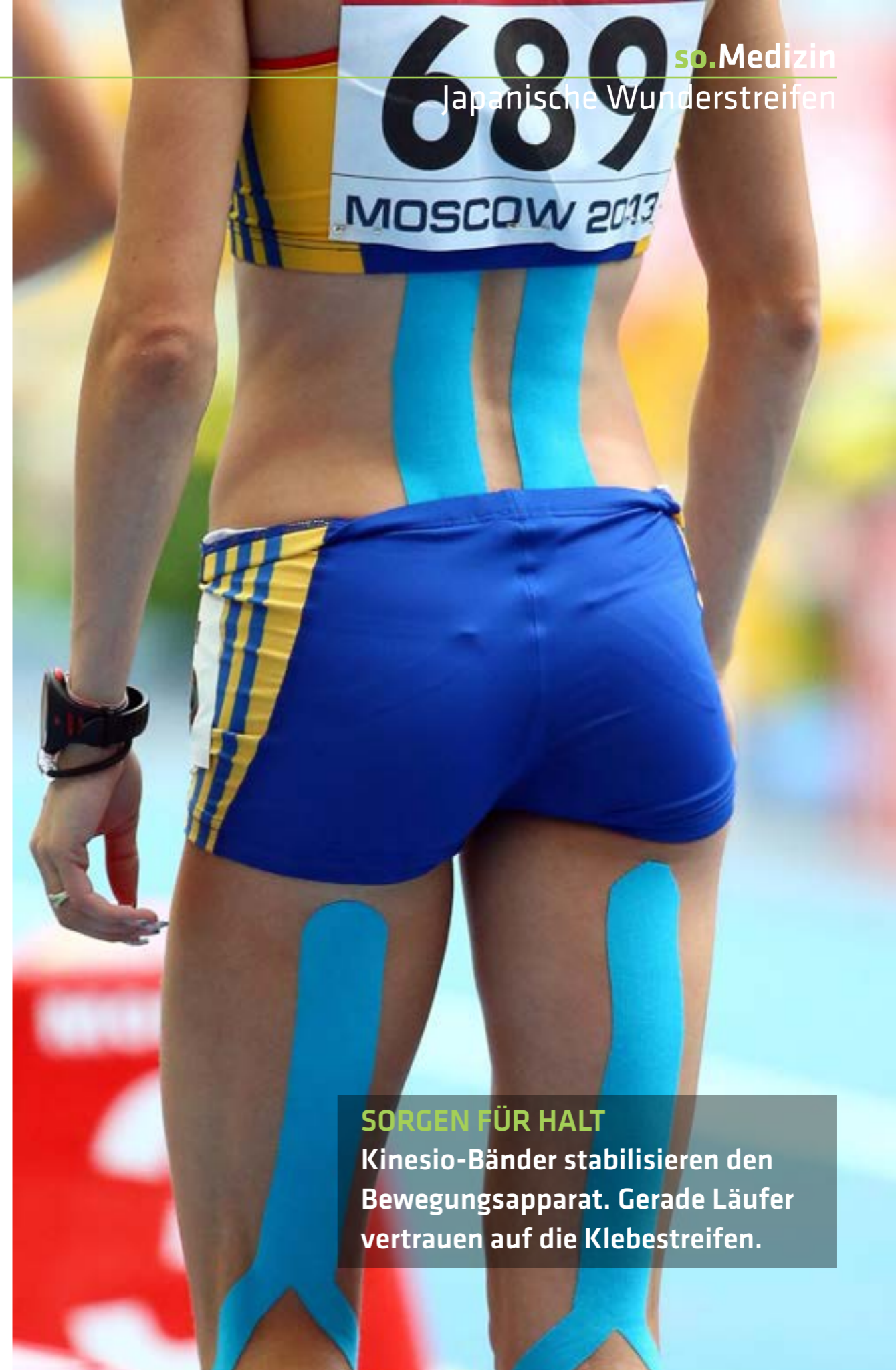




scheußlich aus und mache sie krank. Fortan gab es pinke und blaue Bänder, Sportler wünschten sie sich zudem in Schwarz. Nach Meinung von Jäger können die Farben aber auch eine psychologische Wirkung haben: Das Rot wärme, das Blau kühle, Schwarz stärke und Beige beruhige, sagt der Chiropraktiker.

**Trotz der vielen Erfolge**, die Kenzo Kase mit seinem Tape feiern konnte, gibt es bis dato keine wissenschaftliche Gewissheit, dass Kinesio-Bänder wirklich etwas bringen. Positive Effekte für Muskelkraft und Gelenkbeweglichkeit halten die Forscher zwar für möglich, aber der Nachweis, dass die Tapes auch Schmerzen lindern können, sei bisher noch nicht erbracht, sagte Sean William von der Auckland University of Technology zu „Spiegel online“.

Die fehlenden wissenschaftlichen Studien betrauert auch der Erfinder selbst: „Wir brauchen mehr Beweise“, sagte Kase im BBC-Interview. Beweise, die ihm helfen könnten, seine inzwischen zahllosen Nachahmer abzuschütteln. In den vergangenen Jahren sind verschiedene Physio-Tapes aufgetaucht, die Ähnliches oder noch viel mehr verspre-

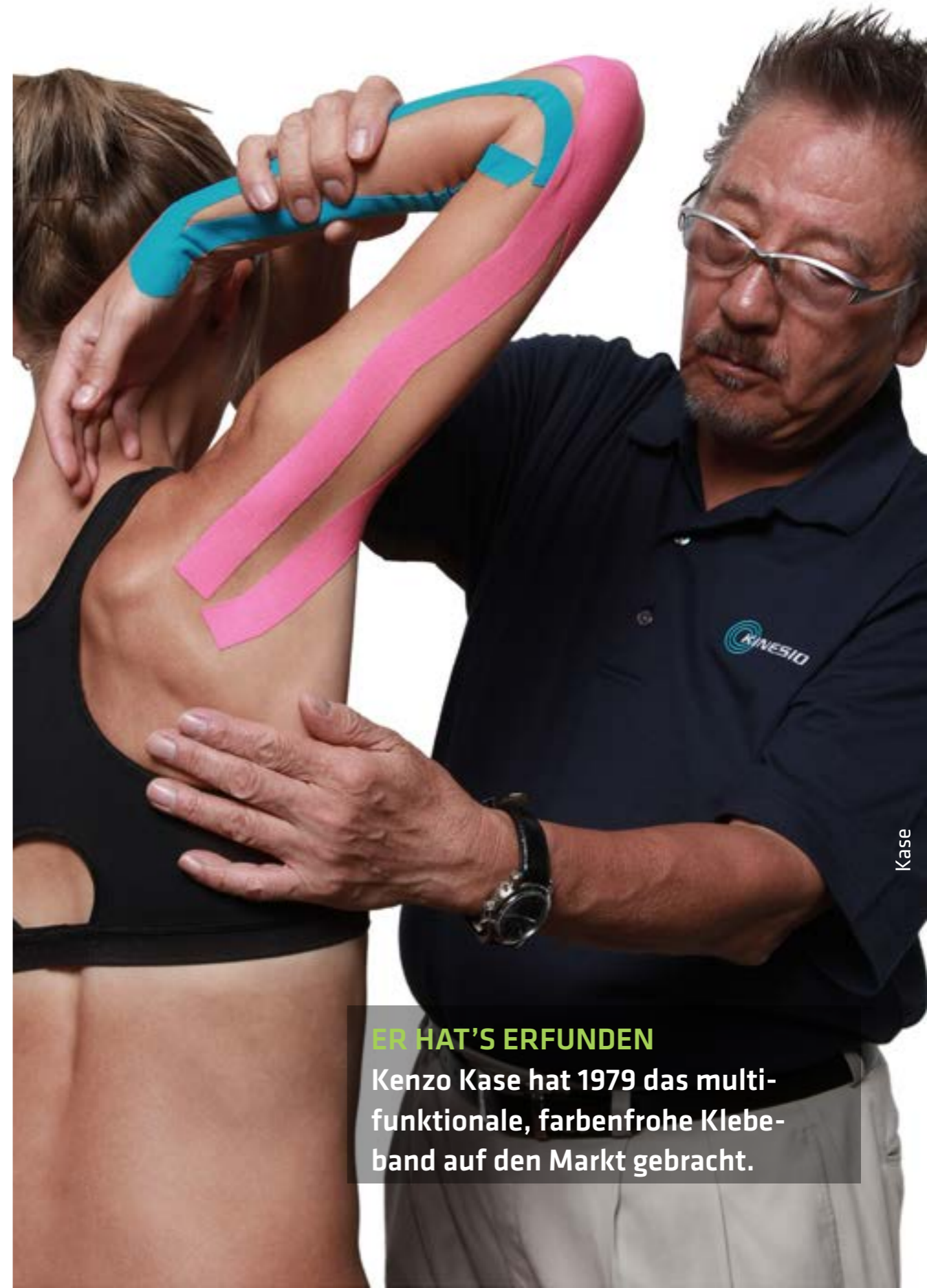


#### SORGEN FÜR HALT

Kinesio-Bänder stabilisieren den Bewegungsapparat. Gerade Läufer vertrauen auf die Klebestreifen.

chen, aber allein von der Qualität her nicht mit dem Original mithalten könnten, erklärt Chiropraktiker Jäger.

**Doch Kase muss sich über einen Mangel** an Kundschaft nicht sorgen. Nicht nur bei den Olympischen Spielen 2012 in London war der Japaner vor Ort, um sein Produkt zu vermarkten, bis heute besucht er auf der ganzen Welt Wettkämpfe und Kongresse. Auch bei den Winterspielen in Sotschi 2014 werden Hunderte Therapeuten nach seiner Methode arbeiten und etliche Sportler im Kampf um Medaillen unterstützen. Kase ist überzeugt, dass viele Topathleten inzwischen die Vorzüge der Kinesio-Tapes erkannt haben. Einer davon ist ganz entscheidend: „Mit Doping hat es nichts zu tun.“ ■



#### ER HAT'S ERFUNDEN

Kenzo Kase hat 1979 das multifunktionale, farbenfrohe Klebeband auf den Markt gebracht.

# Das Kinesio-Taping



ZUM STARTEN DES VIDEOS  
AUF DAS BILD KLICKEN.