

Kinesio-Tape: Was kann das Band?

09.01.2013, 17:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *jameda GmbH*

Presseagentur: *jameda GmbH*

München, 09. Januar 2013 - Nicht nur Spitzensportler vertrauen bei Muskel- und Gelenksproblemen auf die Anwendung von Kinesio-Tape. Inzwischen hat das elastische Band auch bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen und Sehnenscheidenentzündung einen festen Platz. Gesundheitsredakteurin Claudia Galler von *jameda* (jameda.de), Deutschlands größte Arztempfehlung, erklärt, was das Band zum Medizinutensil macht.

Buntes, elastisches und wasserresistentes Klebeband

Der japanische Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase entwickelte 1979 ein elastisches, selbstklebendes Band, das Kinesio-Tape. Es besteht aus Baumwolle und dehnbaren Materialien wie Nylon, eine Seite des Bandes ist mit einem hautfreundlichen Kleber bedeckt. Das 5 cm breite Tape ist atmungsaktiv sowie wasserresistent und wird in verschiedenen Farben angeboten. Im Namen findet sich der griechische Begriff "kinesis" für Bewegung wieder, denn das dehnbare Band stellt keine starre Stütze dar, sondern lässt weiterhin Bewegungen der betroffenen Körperbereiche zu.

Muskel- und Gelenksverletzungen vorbeugen und behandeln

Spätestens seit den olympischen Spielen 2008, bei denen viele Spitzensportler mit dem bunten Band gesehen wurden, hat die Anwendung von Kinesio-Tape Einzug in den Alltag gefunden. Sportmediziner, Chiropraktiker und Orthopäden setzen das Band ein, um Verletzungen an Sehnen, Gelenken, Muskeln und Bändern zu behandeln. So kann es bei Beschwerden wie Rückenschmerzen, Achillessehnenreizungen oder Tennisarm, Muskelzerrungen und -verspannungen Hilfe bringen. Zur Vorbeugung von Verletzungen und Überlastung beim Sport und im Alltag wird das Band ebenfalls eingesetzt.

Das Band schmiegt sich an wie eine zweite Haut

Kinesio-Tape wird auf die trockene, fettfreie Haut aufgeklebt. Dabei wird es nicht nur unmittelbar auf die schmerzende Stelle sondern auch auf umliegende Muskeln und Gelenke aufgebracht. Das Band wird beim Aufkleben in der Mitte gedehnt und entfaltet dadurch seine Zugkraft auf die Haut, an seinen Enden bleibt es dehnungsfrei. Durch sorgfältiges Anmodellieren und Reiben erhöhen sich die Haftung und Wirkung des Bandes. Kinesio-Tape kann über mehrere Tage getragen werden, Duschen und Schwimmen sind mit dem Band ohne weiteres möglich.

Wie wirkt Kinesio-Tape?

Die Wirkung des elastischen Bandes ist wissenschaftlich wenig belegt, da es nicht viele Studien gibt, die den erforderlichen Kriterien standhalten. Jedoch berichten zahlreiche Anwender äußerst positiv über die Wirkung des Bandes. Kinesio-Tape soll den Stoffwechsel anregen und dadurch Verspannungen und Schmerzen schneller abklingen lassen. Indem es die oberste Hautschicht anhebt, wird der Blut- und Lymphfluss in der darunterliegenden Gewebeschicht angeregt. Nährstoffe und Abwehrkörper können besser angeliefert, Abfallprodukte und Gewebswasser schneller abtransportiert werden. Zudem soll das Band einen neuen, permanenten Reiz auf der Haut ausüben, der sich mit schon länger bestehenden Schmerzreizen überlagert und diese dadurch positiv beeinflusst. Unter einem Kinesio-Tape können Muskeln und Gelenke noch bewegt werden und behalten durch diese sanfte Beanspruchung ihre Funktionstüchtigkeit. Für einige Anwender haben die Farben der Bänder eine zusätzliche Wirkung, wissenschaftlich bewiesen ist diese aber nicht. So soll z. B. rotes Band wärmen und die Durchblutung fördern, blaues dagegen kühlen und beruhigen.

Bei welchen Beschwerden das Kinesio-Tape helfen kann, erfahren Sie unter anderem bei einem Sportmediziner. Gut bewertete Sportmediziner finden Sie z.B. auf *jameda* (<http://www.jameda.de/aerzte/sportmediziner/fachgebiet/>).

Portrait

Über die jameda GmbH:

jameda ist Deutschlands größte Arztempfehlung. Mehr als 2 Mio. Patienten monatlich suchen auf jameda nach genau dem richtigen Arzt für sich. Dabei helfen ihnen die Empfehlungen anderer Patienten, die von den Ärzten bereitgestellten Informationen sowie zahlreiche Filtermöglichkeiten. Ärzte haben die Möglichkeit, ihre Praxis auf jameda vorzustellen und umfassend über ihr Leistungsspektrum zu informieren. Datenbasis bilden bundesweit rund 250.000 Ärzte und 230.000 Institute und Heilberufler. jameda ist eine 100-prozentige Tochter der börsennotierten Tomorrow Focus AG mit Hubert Burda Media als Hauptaktionär.

News-ID: 690159 • Views: 196 (Stand: 01.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/690159/Kinesio-Tape-Was-kann-das-Band.html>