

Hecker · Liebchen
Aku-Taping



Dr. Hans-Ulrich Hecker zählt zu den international anerkanntesten Experten für Akupunktur und Chinesische Medizin. Durch seine vielfältigen Publikationen, die in zahlreiche Sprachen übersetzt wurden, trug Dr. Hecker maßgeblich zum Bekanntwerden der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihrer Behandlungsmethoden in der ärztlichen Praxis bei. Seit 1990 gibt der Facharzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur und Ärztliches Qualitätsmanagement sein Wissen an interessierte Kollegen weiter: Der „Meister der feinen Nadelstiche“ ist Leiter der Weiterbildung im Fach Akupunktur und Naturheilverfahren bei der Fortbildungsakademie der Landesärztekammer Schleswig-Holstein. Seit 1993 hat er einen Lehrauftrag für Akupunktur und Naturheilverfahren am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel. Gemeinsam mit Dr. Kay Liebchen entwickelte er das Aku-Taping.



Dr. Kay Liebchen ist niedergelassener Orthopäde in Schleswig mit den Schwerpunkten Rheumatologie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, Osteopathie und AkuTaping. Von 1997 bis 2004 war er als Oberarzt maßgeblich am Aufbau der Schmerzlinik Damp beteiligt. In den Jahren 1995 bis 2016 Dozententätigkeiten in Chirotherapie, Akupunktur und Osteopathie. Den Schwerpunkt seiner Tätigkeit stellen die Verknüpfung von Akupunktur mit Manueller Therapie und Osteopathie, Triggerpunkttherapie und Aku-Taping in der Behandlung funktioneller Erkrankungen dar. Dr. Liebchen ist gemeinsam mit Dr. Hecker Autor einer Vielzahl von auch international renommierter Fachbücher über das Thema Akupunktur und Aku-Taping.

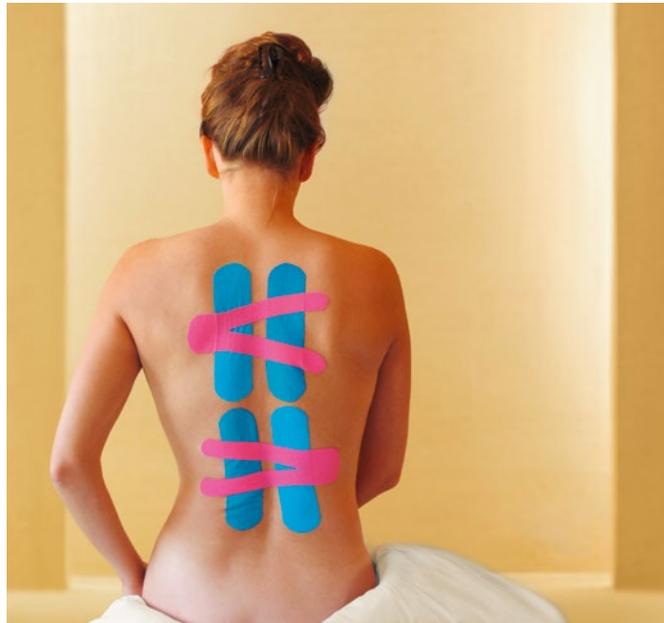
Das Buch *Aku-Taping* erscheint in 4. Auflage und wurde bereits ins Englische übersetzt: *Acupressure Taping: The Practice of Acutaping for Chronic Pain and Injuries* (2007)

Dr. med. H.U. Hecker
Dr. med. Kay Liebchen

Aku-Taping

Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen
und Beschwerden

Die ideale Verstärkung: Gitter-Tapes



TRIAS

6 **Vorwort zur zweiten Auflage**

9 **Was ist Aku-Taping?**

- 10 **Aku-Taping:
eine neue therapeutische Methode**
- 10 Die Grundlage: Taping nach Kenzo Kase
- 12 **Worauf basiert Aku-Taping?**
- 12 Der Einfluss der Chinesischen Medizin
- 14 Der Einfluss der Akupunktur
- 14 Einfluss der Manuellen Medizin/Osteopathie
- 17 **Wie wirkt Aku-Taping?**
- 19 **Für wen kommt Aku-Taping infrage?**
- 19 Wirkrichtungen des Aku-Tapings
- 20 **Aku-Taping in der Sportmedizin**
- 22 **Gegen welche Beschwerden wirkt Aku-Taping?**
- 29 **Gründe, auf Aku-Taping zu verzichten**
- 29 Komplexe oder strukturelle Störungen
- 30 Sonstige Störfaktoren
- 31 Aku-Taping nicht anwenden bei ...
- 32 **Das Aku-Tape: Infos und Tipps**
- 32 Beschaffenheit des Aku-Tapes
- 33 Praktische Tipps
- 34 Farben der Aku-Tapes
- 34 Was sonst noch wichtig ist
- 36 **Cross-Taping: Akupunktur ohne Nadeln**
- 36 Worauf basiert Cross-Taping?
- 37 Wann kann ich Cross-Taping anwenden?
- 38 **Der menschliche Körper:
eine kleine Rundreise**
- 38 Kopf-, Brustkorb- und Bauch-Beckenregion
- 39 Arme
- 39 Beine



Auf einen Blick: Welche Tapes helfen wann?

Aku-Taping kann Ihnen bei erstaunlich vielen Beschwerden helfen. Einen vollständigen Überblick über alle Anwendungsmöglichkeiten und die zugehörigen Tapes bietet die **Tabelle „Beschwerden von A – Z“ ab Seite 44**. Sowohl Aku-Tapes als auch die verstärkenden sogenannten Cross-Tapes sind darin verzeichnet. Hier finden Sie schnell und unkompliziert genau die Behandlung, die zu Ihren Bedürfnissen passt.

Übrigens: Taping wirkt nicht nur bei Schmerzen am Bewegungsapparat, sondern sorgt auch bei internistischen und nervösen Beschwerden (z. B. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, „Frauenleiden“) für gute Behandlungserfolge. In der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung hat sich das Taping ebenfalls bewährt. Suchen Sie sich einen Tape-Partner und probieren Sie es aus – Sie werden schnell Erfolge erzielen.

Cross-Taping: Kleine Pflaster, die es in sich haben

Bei vielen Beschwerden lässt sich die Wirkung der Aku-Tape-Behandlung auf einfache Art verstärken: Durch das Auftragen kleiner gitterartiger Pflaster, den sogenannten „Cross-Tapes“, werden ganz gezielt einzelne Akupunktur-Punkte stimuliert. Auch diese zusätzliche Behandlung ist ganzheitlich wirksam und praktisch frei von Nebenwirkungen.

Gut zu wissen: Die kleinen Verstärker werden immer beidseits der Körpermitte aufgetragen, also zum Beispiel auf dem rechten und linken Knie, auch wenn das „Problem“ nur auf einer Körperhälfte auftritt. Die zu tapenden Akupunktur-Punkte können Sie dank der deutlichen Markierungen auf den Fotos ab Seite 102 leicht finden.

- 43 **So wenden Sie Aku-Taping an**
- 44 **Beschwerden von A – Z**
- 50 Nr. 1 Finger- und Handstrecker-Tape
- 52 Nr. 2 Finger- und Handbeuger-Tape
- 54 Nr. 3 Daumensattelgelenk-Tape
- 56 Nr. 4 Ellenbogengelenkstrecker-Tape
- 58 Nr. 5 Ellenbogengelenkbeuger-Tape
- 60 Nr. 6 Brustmuskel-Tape
- 62 Nr. 7 Kapuzenmuskel-Tape
- 64 Nr. 8 Schulterblattheber-Tape
- 66 Nr. 9 Grätenmuskel-Tape
- 68 Nr. 10 Rippenhalter-Tape
- 70 Nr. 11 Rautenmuskel-Tape
- 72 Nr. 12 Halswirbelsäulen-Tape
- 74 Nr. 13 Halswirbelsäulen-Lymph-Tape
- 76 Nr. 14 Brustwirbelsäulen-Tape
- 78 Nr. 15 Lendenwirbelsäulen-Tape
- 80 Nr. 16 Lendenwirbelsäulen-Stern-Tape
- 82 Nr. 17 Kreuzdarmbeingelenk-Tape
- 84 Nr. 18 Bauchmuskel-Tape (gerader Anteil)
- 86 Nr. 19 Bauchmuskel-Tape (schräger Anteil)
- 88 Nr. 20 Darmbeinmuskel-Tape
- 90 Nr. 21 Hüft- und Lendenbeuger-Tape
- 92 Nr. 22 Knie-Tape
- 94 Nr. 23 Kombinations-Tape (Pes anserinus-Tape)
- 96 Nr. 24 Kniebeuger-Tape
- 98 Nr. 25 Achillessehnen- und Sprunggelenk-Tape

- 101 **Das perfekte Duo:
Aku-Taping plus Cross-Taping**
- 122 **Wie finden Sie den ausgebildeten
Therapeuten für Aku-Taping?**
- 123 Bezugsquellen
- 123 Schlussbemerkung
- 124 Stichwortverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage

Ganzheitlich und sanft gegen den Schmerz: Aku-Taping hat sich bei einer Vielzahl von chronischen und akuten Beschwerden bewährt – sowohl therapeutisch als auch vorbeugend.

Wir freuen uns sehr über die weite Verbreitung, die das Aku-Taping seit dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches erreicht hat – sowohl im Profisport und der Physiotherapie, als auch in der Laienanwendung. Im Rahmen der Akupunkturausbildung wird das Aku-Taping inzwischen an verschiedenen Universitäten und Fortbildungsakademien der Landesärztekammern gelehrt. Unterschiedliche Fachbücher weisen auf die Methode des Aku-Tapings hin und empfehlen die Anwendung.

Nach dem großen Erfolg des Buchs mit mehreren Nachdrucken und einer Übersetzung ins Englische haben wir uns entschlossen, nun eine deutlich erweiterte zweite Auflage vorzustellen. An dem bewährten Konzept und Aufbau halten wir fest; zu den bekannten und erprobten Basis-Tapes kommt jedoch ergänzend das Taping mit den neuen gitterartigen Spezialtapes (z. B. Cross Tapes®, Cross Patch, Gitter Tape, Spiral Crosslings u. a.) hinzu. Dadurch können die Überlegungen der Chinesischen Medizin noch individueller in das Behandlungskonzept mit einbezogen werden. Auch das Therapiespektrum wird erheblich erweitert, wodurch sich das Aku-Taping noch deutlicher von anderen modernen Taping-Verfahren abhebt.

Auch die neue Ausgabe richtet sich an alle Menschen, die mit Schmerzen zu tun haben, also sowohl an Menschen, die unter Schmerzzuständen leiden, als auch an alle, die diese therapieren. Ihnen möchten wir mit diesem Buch eine einfache Therapiemethode vorstellen, deren Anwendungsgebiet sehr breit gefächert ist. Dem Schmerzpatienten bieten die hier beschriebenen Methoden des Tapings die Möglichkeit, den Prozess der Schmerzlinderung bzw. Schmerzheilung selbsttätig zu unterstützen. Dem behandelnden Arzt bzw. Therapeuten – dem Masseur, der Krankengymnastin, dem Physiotherapeuten oder der Chiropraktikerin – wiederum ermöglicht diese Form der Schmerzbehandlung, den Patienten aktiv in die Therapie einzubinden. Dieses Buch verstehen wir entsprechend gleichermaßen als Anleitung zum Selbsthandeln und zum praktischen Miteinander von Therapeuten und Patienten im Behandlungsprozess.

Neben akuten und chronischen Schmerzzuständen, bei denen sicherlich hauptsächlich eine Behandlung mit Aku-Taping und Cross-Taping angezeigt ist, lassen sich aber auch internistische Erkrankungen, gynäkologische Erkrankungen sowie Sportverletzungen sinnvoll behan-

deln. Eine weitere, erst jüngst entwickelte Möglichkeit des Aku-Tapings ist die vorsorgende Behandlung bei Sportlern und sportlich sehr aktiven Menschen. Hier hat sich das prophylaktische, also vorsorgende Aku-Taping entsprechender Problemzonen, zum Beispiel Schulter, Knie oder Sprunggelenk, bewährt.

Beachten Sie jedoch bitte: Dieses Anleitungsbuch kann und soll den Arzt auf keinen Fall ersetzen! Denn wie bei allen Therapiemethoden gilt: Unabdingbar ist die schulmedizinische Abklärung des ursächlich zugrunde liegenden Beschwerdebildes. Dies möchten wir hier am Anfang gleich betonen, da uns Ihr Wohl am Herzen liegt und eine unsachgemäße therapeutische Anwendung des Aku-Tapings durchaus eine schädigende Wirkung haben kann.

Keine Eigentherapie ohne ärztliche Diagnose!

Funktionelle Störungen können durch strukturelle Störungen verursacht werden. Genau hieraus begründet sich die besondere Gefahr der Eigenbehandlung ohne vorherige Diagnosestellung durch einen Arzt. Eine solche Eigenbehandlung kann dazu führen, dass die Erkenntnis der eigentlichen Krankheit, die möglicherweise der funktionellen Störung zugrunde liegt, gefährlich hinausgezögert wird. Deshalb gilt vor jeder Selbstbehandlung mit Aku-Taping der Grundsatz: Die Erstellung einer medizinischen Diagnose durch einen Arzt ist zwingend Voraussetzung für die Eigentherapie mit Aku-Taping.

Die Tapes, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, werden entsprechend den schmerzhaften Arealen oder vorliegenden Einschränkungen geklebt. Die Anleitungen, wie die Tapes zu kleben sind, basieren jeweils auf medizinisch abgesicherten Erkenntnissen. So ist es auch dem medizinisch Unerfahrenen möglich, diese Therapie anzuwenden.

Suchen Sie sich einen Tape-Partner!

In der Regel benötigen Sie für das Auftragen der Aku-Tapes jemanden, der Ihnen dabei behilflich ist, zum Beispiel beim Kleben von Tapes auf den Rücken. Zudem geht jedem Taping die Vordehnung voraus (siehe Praxisteil), bei der Sie oftmals eine Körperhaltung einnehmen müssen, in der Sie ebenfalls das Aku-Tape nicht selbst kleben können.

Das Taping selbst ist sehr einfach. Die einzelnen Schritte des Tapens werden in diesem Buch genau erklärt. Entsprechend unseren Anweisungen wird es Ihnen nicht schwer fallen, die Tapes zu kleben. Dabei wird zudem auch „Ihr Therapeut“, also Ihr Tape-Partner bzw. Ihre Tape-Partnerin feststellen, dass diese Therapie hilft und nicht nur das, sondern dass das Taping auch Spaß macht.

Dr. Hans-Ulrich Hecker
Dr. Kay Liebchen



Was ist Aku-Taping?

Aku-Taping ist eine Weiterentwicklung des modernen kinesiologischen Tapings, und zwar auf Grundlage der diagnostischen und therapeutischen Prinzipien der Chinesischen Medizin und Akupunktur. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, woher das Aku-Taping kommt, wie es wirkt und wie es Ihnen helfen kann.

Aku-Taping: eine neue therapeutische Methode

Aku-Taping ist eine neue therapeutische Methode, bei der dehnbare Tape-Verbände gemäß den Grundlagen und Regeln der Akupunktur angewendet werden.

Die Bezeichnung Aku-Taping setzt sich zusammen aus Aku, dies entspricht der Abkürzung für Akupunktur, und dem vom englischen Begriff *tape* abgeleiteten Taping.

Schon der Begriff „Aku-Taping“ verweist darauf, dass hier aus der Verbindung von Akupunktur und dem

sogenannten Tapes eine neue therapeutische Methode entwickelt wurde.

Das Wesentliche dieser neuen Methode ist, dass die dehnbaren Tape-Verbände, die wir aus dem modernen Taping – auch „kinesiologisches Taping“ genannt – kennen, entsprechend den diagnostischen und therapeutischen Prinzipien der Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie den Erkenntnissen der Manuellen Medizin/Osteopathie geklebt werden.

Der Unterschied zwischen kinesiologischem Taping und Aku-Taping lässt sich also wie folgt erklären: Beim kinesiologischen Taping werden die Tapes hauptsächlich unter rein ana-

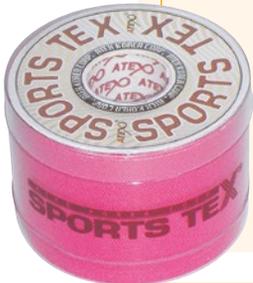
tomischen Gesichtspunkten geklebt, das heißt unmittelbar im Bereich der schmerzenden Muskeln, Bänder und Gelenke. Beim Aku-Taping hingegen finden außer diesen anatomischen Gesichtspunkten zusätzlich die diagnostischen und therapeutischen Regeln der Chinesischen Medizin und der Akupunktur Berücksichtigung sowie die Erkenntnisse und Fertigkeiten der Manuellen Medizin/Osteopathie. Getapet werden hier also zum Teil auch Körperareale, die zwar vom Patienten selbst nicht als gestört empfunden werden, dennoch aber in ihrer Funktion beeinträchtigt sind und derart Störungen bzw. Schmerzen an anderer Stelle des Körpers verursachen.

WISSEN

Was bedeutet „Taping“?

Das Wort „tape“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Band, auch Klebeband. Taping bezeichnet entsprechend ein therapeutisches Verfahren, das mit Klebebändern oder Klebeverbänden arbeitet. Diese müssen dehnbar sein, um Bewegung zu ermöglichen.

Denn gerade durch diese Bewegung wird die therapeutische, heilende Wirkung, also Schmerzlinderung bzw. ein schmerzloser Zustand, erreicht.



Die Grundlage: Taping nach Kenzo Kase

Das moderne Taping wurde Anfang der 70er Jahre von dem japanischen Arzt und Chirotherapeuten Kenzo Kase entwickelt. Neu daran war, dass Kenzo Kase mit dehnbaren Verbänden arbeitete. Das Tape selbst ist vor allem in seiner Längsrichtung dehnbar, eine geringe Dehnbarkeit liegt aber auch in

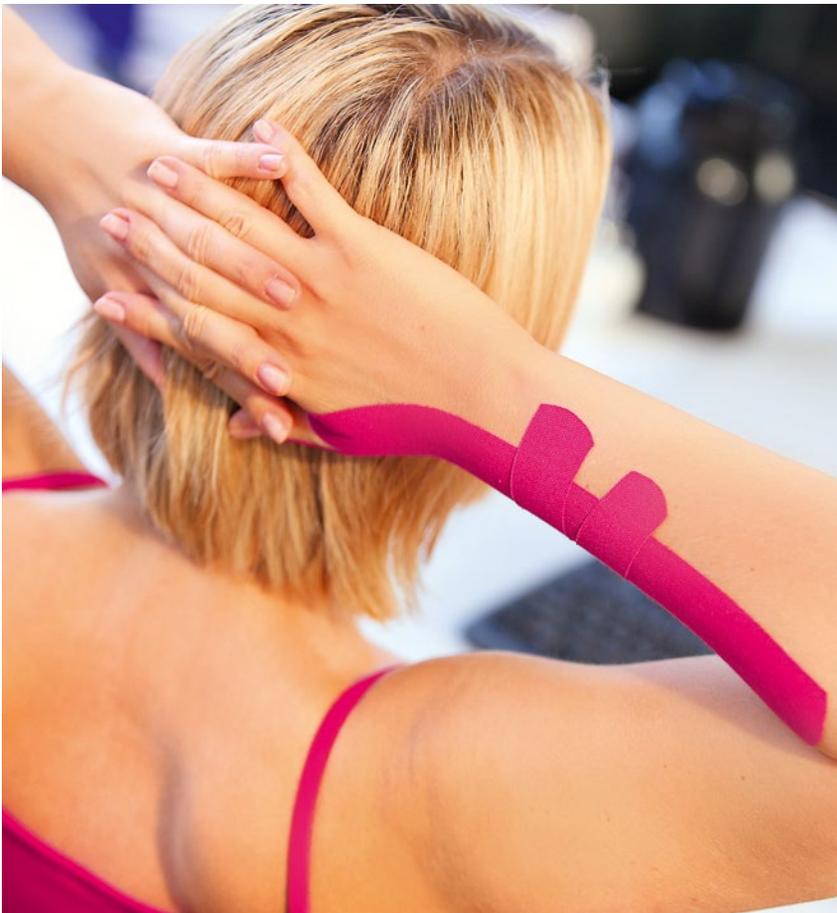
seiner Querrichtung vor. Diese Tapes werden über vorgedehnte Muskel- oder Gelenkzonen geklebt. Werden der Muskel oder das Gelenk dann bewegt, bleibt die Haut am Tape-Verband haften. Derart kommt es zu einer permanenten Verschiebung der Haut gegen die Unterhaut und somit zu ei-

ner ebenfalls permanenten Reizung der darunter liegenden Muskel-, Bänder- oder Gelenkpartien. Im Gegensatz zum starren schulmedizinischen Tape, das über Ruhigstellung wirkt, wirkt das dehnbare Tape also über die Bewegung.

Kenzo Kases Taping zielt vor allem darauf ab, Störungen und Beeinträchtigungen der Muskel- und Gelenkfunktionen zu therapieren. Die Tapes

werden entsprechend vor allem unter funktionell anatomischen Gesichtspunkten geklebt, also auf schmerzende Muskel- oder Gelenkzonen. Ein weiteres Anwendungsgebiet, etwa bei der Behandlung von Sportverletzungen, stellt unter anderem die Unterstützung des Lymphabflusses dar.

▼ **Aku-Taping schränkt die Bewegungsfreiheit nicht ein.**



Worauf basiert Aku-Taping?

Aku-Taping basiert auf dem Wissen und den Erkenntnissen der Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie der Manuellen Medizin/Osteopathie.

Das Wissen und die Erkenntnisse der Chinesischen Medizin und Akupunktur sowie der Manuellen Medizin/Osteopathie und somit auch die entsprechenden Behandlungsmethoden unterscheiden sich in vieler Hin-

sicht von denen unserer westlichen Schulmedizin. Dieses Wissen, diese Erkenntnisse und Behandlungsmethoden erfolgreich anzuwenden, erfordert eine zusätzliche, gründliche Ausbildung auf den genannten Gebieten und bleibt somit dem in diesen Bereichen spezialisierten Arzt oder Therapeuten vorbehalten.

Somit verstehen wir Aku-Taping auch nicht als Konkurrenz zur Akupunktur und Chinesischen Medizin und auch nicht zur Manuellen Medizin, sondern als eine zusätzliche, sinnvolle Behandlungsmethode. Diese wird zum einen in vielen Fällen die Wirksamkeit auch anderer therapeutischer Maßnahmen erhöhen, zum anderen wird der Patient aktiv in die Therapie eingebunden, da Aku-Taping, wie erläutert, die Möglichkeit einer Selbstbehandlung bietet. Gerade Letzteres fördert ein positives, partnerschaftliches Behandlungsklima, das unserer Meinung nach für den Heilungsprozess ebenso wichtig ist wie die Behandlung selbst.

WICHTIG

Grundlagen und Anwendung des Aku-Tapings

Die Therapie durch Aku-Taping setzt umfassende Kenntnisse der Akupunktur und der Chinesischen Medizin voraus. Dies bedeutet, dass zur Durchführung des Aku-Tapings aus ärztlicher Sicht eine gründliche Ausbildung zumindest in Akupunktur, besser noch in Chinesischer Medizin, sowie gute Kenntnisse der funktionellen Anatomie und der Manuellen Medizin/Osteopathie erforderlich sind.

Die einfachen Basistapes des Aku-Tapings, die ähnlich denen des modernen kinesiologischen Tapings aufgetragen werden, sind jedoch auch für den Laien leicht anwendbar.

In Verbindung mit den dehnbaren Tape-Verbänden, wie wir sie vom modernen Taping kennen, ist es nun aber zusätzlich möglich, dieses Wissen und diese Erkenntnisse in eine neue Behandlungsmethode umzusetzen, die eine ganze Reihe von Vorteilen bietet.

Der Einfluss der Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin stellt eine 3000 Jahre alte ganzheitliche Heilmethode dar, die wesentlich durch die Aufzeichnungen der Gespräche des in China so genannten Gelben Kaisers mit seinen Leibärzten begründet wurde. Auf dieser Grundlage wurde damals ein in sich schlüssiges Konzept der Entstehung, Behandlung und Prophylaxe von Erkrankungen entwickelt. Zudem erhielten die verschiedenen

Erkrankungen eindeutige Bezeichnungen, das heißt eine spezifische Nomenklatur, die die einzelnen Beschwerden sehr genau beschreiben. So werden hier zum Beispiel Kopfschmerzen schon durch den Begriff, mit dem sie benannt werden, sehr deutlich charakterisiert je nach Art und Auftreten, also etwa als „stechender Kopfschmerz im Vorderkopf“ oder „dumpfer Kopfschmerz im Hinterkopf“. Diese