

## Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist wirklich verblüffend, welche beeindruckenden Effekte sich mit Tapes im Sport erzielen lassen – völlig ohne Nebenwirkungen! Ein wichtiger Effekt, den man mit Taping erreichen kann, ist die Verminderung von Schmerzen. Wenn man weniger Schmerzen hat, kann man sich wieder besser bewegen, verspannt man weniger, was wiederum den Schmerz weiter reduzieren kann. Schmerz ist eines der Leitsymptome für die Tape-Anwendung. Das heißt, wenn ich irgendwo Schmerzen habe, könnte das ein möglicher Einsatzbereich für das Taping sein. Tatsächlich haben viele Sportler beim Training, im Spiel oder in der Rehabilitation Schmerzen und greifen gerne auf lindernde Tape-Anlagen zurück. Die Schmerzen können unterschiedliche Ursachen, wie Muskelkater, Muskelverletzungen (Prellung, Muskelfaserriss), Schwellungen (z. B. nach einer Prellung), steife Gelenke oder Narben, haben.

Taping wird auch eingesetzt, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, bestimmte Bewegungsabläufe schneller zu optimieren, um Bewegungsrichtungen zum Schutz eines Gelenkes zu behindern, Muskelkater zu verhindern oder Schwellungen und Blutergüsse zu therapieren, um nur einige der vielfältigen Anwendungsgebiete zu nennen.

Das Gute am Taping ist, dass jeder mit etwas Übung und Geschick schnell lernen kann, wichtige Tape-Anlagen selbst zu kleben. Wenn Sie beispielsweise eine Mannschaft oder einzelne Sportler trainieren und betreuen, können Sie die wichtigsten Tape-Anlagen, die für die entsprechende Sportart oft gebraucht werden, erlernen und bei Bedarf sofort anwenden. Auch Trainingspartner können sich so gegenseitig unterstützen und versorgen. Wenn der Fuß oder das Bein betroffen ist, könnte der Sportler die Tapes oft auch selbst anlegen – die praktischen Anleitungen dazu wurden in unserem Taping-Selbsthilfe-Buch schon beschrieben. Einfacher und oft auch effektiver wirksam ist es jedoch, wenn das Tape durch eine zweite Person angelegt wird. Daher wird in diesem Buch überwiegend diese Vorgehensweise beschrieben.

Alles Wissenswerte rund ums Taping, die spezifischen Anwendungsgebiete und die Tape-Anlagen selbst werden so ausführlich und verständlich beschrieben, dass es für Laien gut nachvollziehbar ist. Doch auch Physiotherapeuten, die Sport-Taping professionell betreiben wollen, erhalten mit diesem Buch eine gute Basis.

Kempton, im Januar 2014  
John Langendoen