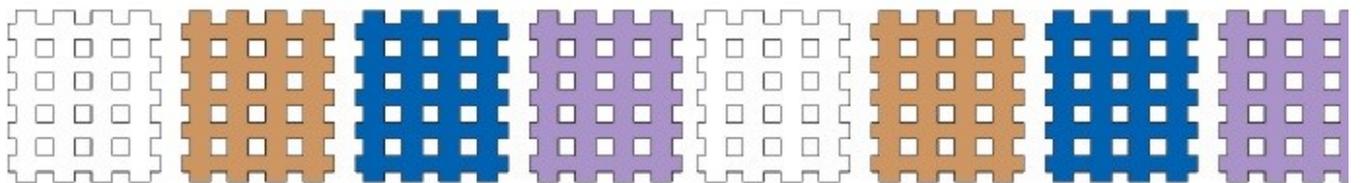


Meridian-Cross-Taping ***Knief***



MARKUS HITZLER



Markus Hitzler, MBA

Meridian-Cross-Taping

Knie

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2025 Markus Hitzler, MBA

*Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hamburg
ISBN: 978-3-7693-7677-7*

Markus Hitzler, MBA
Prucknergasse 14
3052 Neustift-Innermanzing
Österreich

office@markus-hitzler.at
www.markus-hitzler.at

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Optimierungs-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin, wendet die Inhalte dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt ihres Vertrauens.

Es wird in diesem Buch für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) genutzt, um die Lesbarkeit des Textes zu erleichtern. Aussagen gelten jedoch wertschätzend, gleichermaßen für alle Geschlechter.

Auch nutze ich das respektvolle „Du“, anstatt der Höflichkeitsform „Sie“, um Inhalte möglichst unkompliziert und direkt zu vermitteln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Markus Hitzler, MBA	2
Das Knie & seine Dysfunktionalitäten	3
Meridian-Cross-Taping	10
Muskel-Meridian-System der TCM	22
Relevante Muskel-Meridiane im Detail.....	29
Gallenblasen-Muskel-Meridian	29
Leber-Muskel-Meridian	31
Magen-Muskel-Meridian	32
Milz-Muskel-Meridian	34
Blasen-Muskel-Meridian	35
Nieren-Muskel-Meridian.....	36
Ashi-Punkte	37
Aku-Punkte.....	38
Xi-Punkte (Ausgleichspunkte).....	41
Meisterpunkte des Knies.....	47
Methodik - praktisches Vorgehen.....	51
Kontraindikationen	51
Anlage-Technik	52
Taping-Reihenfolge.....	57
Dynamische Light-Akupressur.....	60
Zur Lesbarkeit des Praxisteils.....	63
Meridian-Cross-Taping für das Knie	67
Frontales Knie	70

Laterales Knie	75
Dorsales Knie.....	79
Mediales Knie.....	84
Optimierende Functional Isometrics - sportkinesiologisches Haltungstraining.....	88
Taping-Tagebuch.....	95
Bildnachweise & Autoren-Kontakt	100

Vorwort

Spannungen und Schmerzen des Knies können hartnäckig und zermürbend sein. Diese sind obendrein durch unseren bewegungsarmen Alltag und Bewegungsmonotonie im modernen Leben leider recht häufig. Konventionelle Lösungsansätze sind häufig aufwändig, über die Maße invasiv und reichen von Physiotherapie bis zu Operationen.

Dabei gibt es gerade bei funktionellen Störungen des Knies – muskulär bedingten Spannungen und Ungleichgewichten, welche keinen dauerhaften Schaden am Gelenk bewirken und welche der Körper selbst ausheilen kann, wenn man ihm die Chance dazu gibt und ihn richtig unterstützt – eine einfache und effektive Lösung: Das Kleben von Cross-Patches in Kombination mit einfachen Bewegungsübungen, die Bewegungsdiversität bewirken. So werden Ungleichgewichte abtrainiert, welche in Form von Fehlverhalten nachhaltig im motorischen Zentrum des Nervensystems verankert sind.

Genau diesen Ansatz zeigt das vorliegende Buch – auf pragmatisch einfache Art und Weise.

Markus Hitzler, MBA (Wien, Dezember 2024)

Markus Hitzler, MBA



Markus Hitzler ist sportkinesiologischer Bewegungs- und Haltungstrainer, mit den Schwerpunkten im Verhaltenstraining zur Bewegungsoptimierung. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Vertiefungen: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie (fernöstlich, hawaiianisch und westlich orientiert) und in körperlichen und mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Themengebiet Gesundheit, hat er Professionen in den Bereichen, Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis- und Fitnesstraining seit mehr als 20 Jahren). Ebenfalls seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit 2012 eine eigene sportkinesiologische Trainings-Praxis (Fokus: alltägliche Themen des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist Autor von etlichen Ratgebern, Ratgeberserien und Fachbüchern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

Das Knie & seine Dysfunktionalitäten

Ein dauerhaft, gänzlich funktionelles und somit stark belastungsfähiges, schmerzfreies Knie ist, auf Lebenszeit gesehen, eine Seltenheit. Fast jeder kennt vorübergehende, aber manche von uns auch dauerhafte Knieschmerzen. Dies ist nicht verwunderlich: Das Kniegelenk trägt schwere Lasten, hat aber auch viel Flexibilität bereitzustellen, wenn es funktionell arbeiten soll. Dabei hat es durch den Quadrizeps Femoris (vorderer Oberschenkelmuskel) und die Ischiocrurale Muskulatur (hintere Oberschenkelmuskulatur) starke Stützmuskulatur inkludiert, die diese Gelenk einerseits stabilisiert, andererseits bei bestehenden muskulären Fehlspannungen auch limitieren kann. Fehlspannungen dieser Art sind funktionelle Dysbalancen – funktionell bedeutet hier, dass der Körper nicht pathologisch erkrankt ist, sondern dass er meist aufgrund von schlechtem Alltagsverhalten, falsche Spannungswerte für seine Muskulatur eingelernt und im motorischen Zentrum des Zentralnervensystems eingespeichert hat. durch diese grundlegenden Themen können weitere funktionelle Störungen entstehen, die Spannungen und Schmerzen im beteiligten Gelenk entstehen lassen.

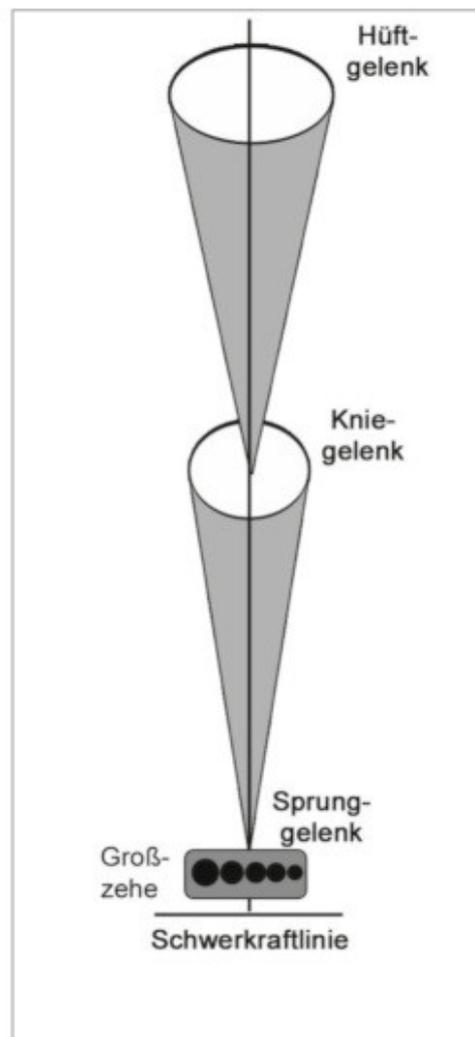
Grundsätzlich sind Gelenke, Körperareale an denen gestörte / unausgeglichene Funktionskreise für den Betroffenen häufig fühlbar werden. Dies hat den Hintergrund, dass Gelenke, obwohl sie eigentlich die Beweglichkeit des menschlichen Körpers gewährleisten, gleichzeitig auch Engpässe im System darstellen, die bei Funktionsstörungen gegensätzlich auch unsere Bewegungsqualität stark einschränken können. Hier kann das Kleben von Cross-Patches, zur Beeinflussung von Spannungszuständen und neurologisch gespeicherten, suboptimalen Bewegungsmustern, in Kombination mit trivialen Haltungsübungen – so wie in diesem Ratgeber eben für das Thema Knie dargestellt werden - gute Dienste erweisen.

Im Zuge dieses einleitenden Kapitels will ich dir nun die sehr allgemeinen Potentiale für Dysfunktionalitäten des Kniegelenks darstellen, sodass du von der Basis an verstehst, wo Probleme des Kniegelenks ihre Ursache haben können.

Zuerst können wir festhalten, dass allgemeine Spannungen der Beine und der Hüften / des Beckens, aber meistens auch des unteren Rückens, aus der Funktionalität und dem Verhalten unserer Füße herrühren. Haben unsere Füße eine Fehlstellung, sind untrainiert bzw. sind tagein tagaus in falschem Schuhwerk mit zu wenig Ausgleichsbewegung eingeeengt, so wird sich dies früher oder später auf unsere Sprunggelenke, oder sogar weiter auf unsere Kniee auswirken. Häufig sind die Dysfunktionalitäten in den Sprunggelenken nicht so stark ausgebildet, dass sie für den betroffenen fühlbar werden. Jedoch hat das Knie bereits genügend Abstand zu den Füßen und damit auch ein Ungleichgewicht genügend Weg, um bis zu diesem Gelenk fühlbar unangenehm und stark zu werden. Dies hat mit der Schwerkraft zutun: Um so weiter ein Gelenk vom Erdboden entfernt ist, umso stärker wirken sich die Erdanziehungskräfte auf dieses aus, wenn der Mensch steht oder geht. Dadurch muss die betroffene Muskulatur für weiter vom Boden entfernte Gelenke mehr Stütz- und Haltungsarbeit verrichten, sodass hier Überlastungen und Ungleichgewichte auch stärker ausfallen können.

Gegensätzlich befindet sich der menschliche Bewegungsapparat, konkreter das Knie, im dynamischen Gleichgewicht, wenn sich das Sprunggelenk und der Unterschenkel möglichst neutral zur Schwerkraftlinie bewegen. Dies bedeutet eine gleichmäßig verteilte Last auf das Kniegelenk und auch den geringsten Arbeitsaufwand für die Stütz- und Muskulatur in diesem Bereich. Das untere Schema veranschaulicht diesen idealen Zustand: Sowohl das Sprunggelenk ist aufgrund einer guten Funktionalität des Fußes im Gleichgewicht – neutral zur Schwerkraftlinie, als auch das

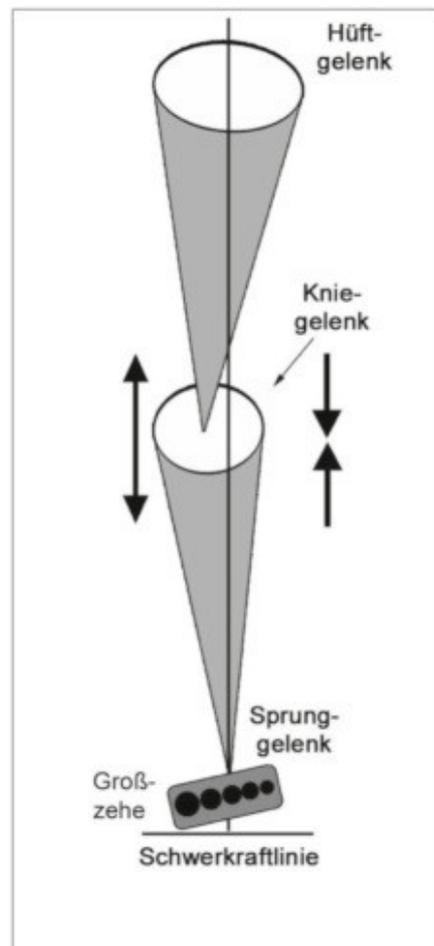
Knie und auch weiter die Hüfte befinden sich in diesem neutralen, für Gelenke und Muskulatur minimal belastenden Zustand.



(Das Kniegelenk im neuromuskulären & faszialen Gleichgewicht)

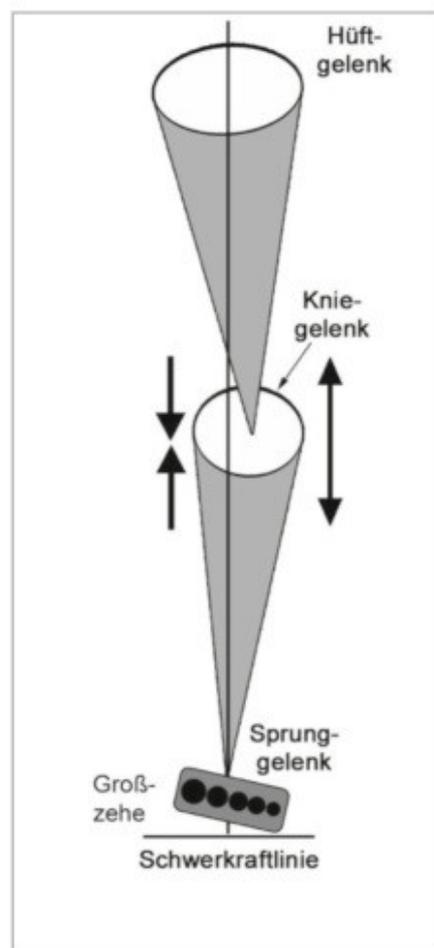
Ist jedoch das Fußgewölbe schlecht trainiert, sodass ein Senk- oder Spreizfuß entsteht, bedingt dies eine übermäßige Pronation des Sprunggelenkes in der Standphase, sowohl beim Stehen, beim Gehen, oder beim Laufen. Markant ist das Einknicken des Sprunggelenks nach innen und das starke Absenken des Fußgewölbes bei Körpergewichtsbelastung. Dies hat weiter Auswirkungen auf den muskulären Bereich des

Unterschenkels und des Oberschenkels, da hier die Muskulatur versucht, das Ungleichgewicht aus der Dysfunktionalität des Fußes auszugleichen. So entsteht weiter oben, am Kniegelenk, eine ungleiche Belastung und auch muskuläre Spannungen in diesem Bereich. Dies zeigt die untere Grafik bildlich auf: Die Funktionalität des Fußes ist nicht gegeben. Dadurch entsteht eine übermäßige Pronation (nach innen knicken des Sprunggelenks) im Stand, bzw. in der Standphase des Ganges oder des Laufens. Dieses Ungleichgewicht wirkt sich weiter auf das Knie und später auf das Hüftgelenk aus, was ebenfalls im unteren Schema dargestellt wird. Umgangssprachlich kann man sagen, dass die betroffene Person X-Beine hat.



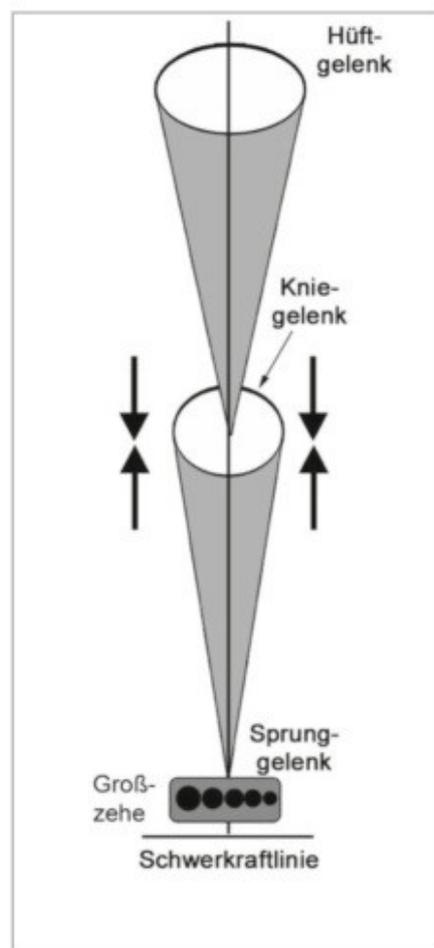
(Das Kniegelenk im funktionellen Schiefstand - Pronation)

Gegensätzlich, jedoch seltener anzutreffen, ist eine Supination des Fußes in der Standphase des Stehens, Gehens und Laufens. Hier bewegt sich der Betroffene vermehrt auf der Außenkante des Fußes und auch hierdurch können ungleiche Zugverhältnisse und Spannungen der Beinmuskulatur entstehen, was weiter ungleichmäßige Druckbelastungen auf das Kniegelenk bedeutet. Die untere Darstellung zeigt, wie sich das konstante Gehen und Stehen auf der Außenkante des Fußes auf eine Supination des Sprunggelenkes und weiter auf Hüfte und Knie auswirkt. Umgangssprachlich hat die betroffene Person O-Beine.



(Das Kniegelenk im funktionellen Schiefstand - Supination)

Abschließend sei erwähnt, dass auch bei grundsätzlich neutraler Stellung von Sprung- und Kniegelenk, Probleme aufgrund von allgemein verkürzter Muskulatur um den Kniebereich, auftreten können. In diesem Fall geht es weniger um die Funktionalität des Fußes, welche sich weiter auf die oberen Gelenke auswirkt. Vielmehr ist es das zu geringe Bewegungsausmaß, schlechte Sitzhaltung, oder monotones Bewegungsverhalten, dass diese Probleme auslösen kann. Das untere Schema veranschaulicht dir nochmals, dass es sich bei dieser Art von Ungleichgewicht am Knie um eine zwar zur Schwerkraftlinie neutrale, aber übermäßige Kompression auf das Kniegelenk handelt.



(Das Kniegelenk unter neuromuskulärer Kompression)

Zusammenfassung – in diesem Kapitel war besonders wichtig für dich:

- Ein dauerhaft schmerzfreies und voll funktionsfähiges Knie ist auf Lebenszeit selten, da es stets schwere Lasten tragen und gleichzeitig flexibel sein muss.
- Das Knie wird durch die Stützmuskulatur (Quadrizeps und ischio-crurale Muskulatur) stabilisiert, kann diese aber bei muskulären Dysbalancen auch eingeschränkt sein.
- Dysbalancen entstehen oft durch falsches Alltagsverhalten, wobei der Körper suboptimale Spannungsmuster speichert, die Verspannungen und Schmerzen verursachen.
- Gelenke wie das Knie sind besonders anfällig, da sie Beweglichkeit gewährleisten und gleichzeitig Engpässe darstellen, die bei Störungen die Bewegungsqualität einschränken.
- Knieprobleme haben oft Ursachen in Dysfunktionen der Füße, Sprunggelenke oder der Hüftregion:
 - **Fehlstellungen der Füße** (z. B. Senk-, Spreiz- oder Supinationsfüße) führen zu ungleichen Belastungen und Spannungen, die sich bis ins Knie auswirken.
 - **Verkürzte Muskulatur**, schlechte Haltung oder monotone Bewegungen können ebenfalls Beschwerden auslösen.

Meridian-Cross-Taping

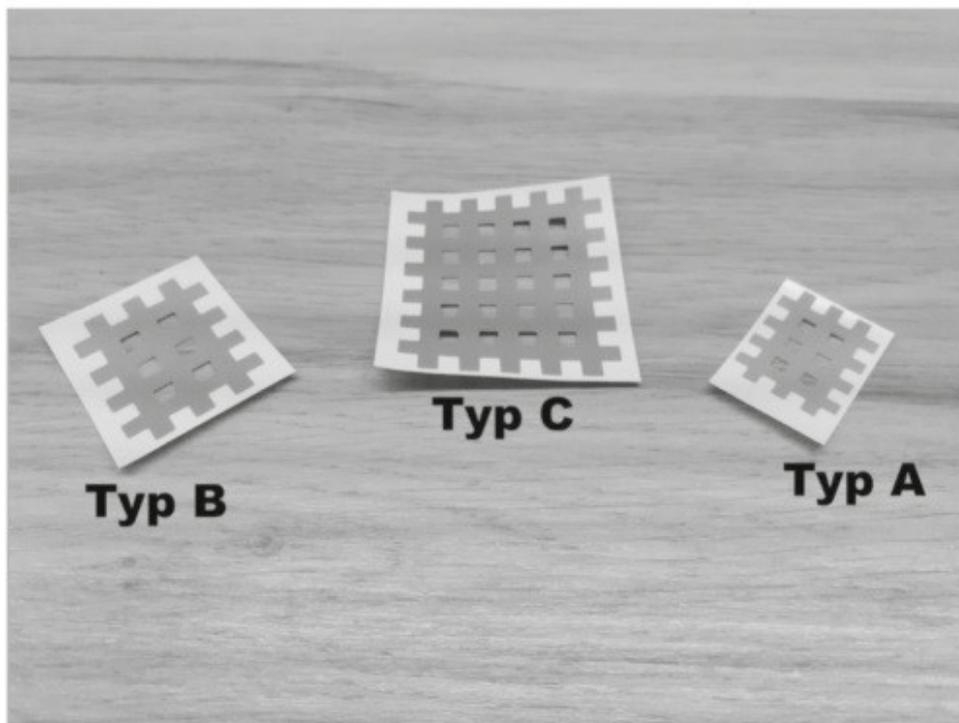
Cross-Tapes / Cross-Patches sind eine einfache, aber effektive Anwendungsmöglichkeit zur Beeinflussung von Ungleichgewichten des Bewegungsapparates. Sie können sowohl auf direkten Spannungspunkten und Ungleichgewichten als auch auf Reflexpunkten aller Art geklebt werden. Im Meridian-Cross-Taping werden hier die Aku-Punkte der traditionellen chinesischen Medizin genutzt, um eine reflektorische Wirkung auf zu beeinflussende Muskel-Faszien-Gewebe zu erzielen. Die kleinen Patches in Gitterform haben keinerlei Wirkstoffe inkludiert – sie sind lediglich Pflaster in einer speziellen Form. Ihre Gitterung und eine triviale, aber relevante Klebetechnik, erzeugen die notwendigen Wirkeffekte. Hierfür sind die Patches gewöhnlich in 3 Größen (Typ A – C) und 4 Farben (Beige, Weiß, Blau, Rosa) im Handel erhältlich.

Die verschiedenen Farben der Patches stammen aus der Philosophie der Farbpsychologie:

- Rosa (warme Farbe) kann bei chronischen Themen angewandt werden.
- Blau (kühle Farbe) soll eine bessere Wirkung bei akuten, entzündlichen Themen entfalten.
- Die Farben Beige und Weiß sind farbpsychologisch neutral, je nach Hauttyp besonders unauffällig und daher im Alltag besonders gut an sichtbaren Körperstellen einsetzbar.

Da die Farbpsychologie, meines Erachtens, wissenschaftlich nicht ausreichend untermauert ist und ich auch in der jahrelangen Anwendung der Patches im Meridian-Cross-Taping keine signifikanten Unterschiede in der Farbauswahl bemerken konnte, kann die Farbwahl in der Methodik des Meridian-Cross-Tapings nach dem muscle:coaching-Konzept, vernachlässigt werden. Ich rate dir daher, einfach die neutralen Farben

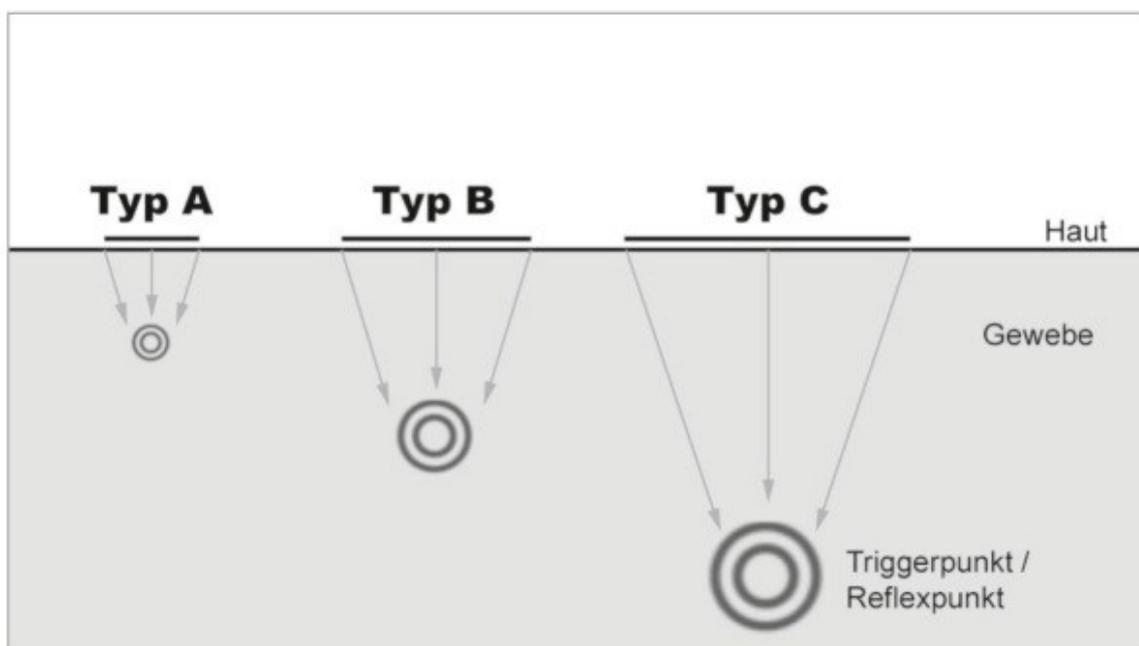
Beige und Weiß, je nach Hauttyp, zu nutzen, sodass die Patches möglichst unauffällig getragen werden können. Dies vereinfacht die Beschaffung und die Anwendungs-Methodik der Patches wesentlich.



(Cross-Patches Größen, Typ A – C)

Die verschiedenen Größen der Patches, welche ich dir am oberen Bild darstelle, sind für das Meridian-Cross-Taping sehr wohl relevant, denn je tiefer sich ein zu beeinflussender Spannungs- oder Reflex-Punkt im Gewebe befindet, umso größer sollte das genutzte Cross-Patch sein. So ist es bei Erwachsenen ratsam, einen Patch der Größe C über direkten Ashi-Punkten / Schmerzpunkten / Triggerpunkten zu verwenden, welche tiefer, direkt im Muskel- und Fasziengewebe, liegen. Die Größen A und B sind für die Beeinflussung von Aku-Punkten / Reflex-Punkten besonders gut geeignet, da deren Wirkungsbereich auf den Bewegungsapparat sehr oberflächlich in der Haut liegt und damit das Cross-Patch keine Tiefenwirkung an der beklebten Stelle erzielen muss. Ein Cross-Patch der

Größe C sollte an Aku-Punkten nur angewandt werden, wenn ein großes Patch an der Körperstelle wesentlich besser hält als kleinere Patches. Hierfür ist die Fußsohle ein gutes Beispiel. Zu große Patches können aber auch nicht schaden – es mindert nur u.U. den Tragekomfort. Ein zu kleines Patch hingegen, kann die nötige Wirkung auf den beklebten Punkt vermindern. Daher rate ich dir, im Zweifelsfall, immer das größere Patch zu nutzen. Die untere Grafik zeigt dir nochmals übersichtlich auf, dass je nach notwendiger Wirktiefe, verschiedene Größen von Cross-Patches von Vorteil sind.



(Wirktiefe Cross-Patches)

Im Vergleich zur oberen Grafik, zeigt dir die untere Teilgrafik an, was passiert, wenn ein zu kleines Patch an einer Wirkstelle geklebt wird – der Effekt des Patches reicht nicht bis zum Zielgewebe.

Schmerzfrei mit wenig Aufwand!

Dies ist mit Meridian-Cross-Taping möglich!

In "Meridian-Cross-Taping: Knie" präsentiert Markus Hitzler, MBA, ein innovatives und komplementäres Gesundheits-Optimierungs-System zur Behandlung von Kniebeschwerden.

Durch die Anwendung von Cross-Patches in Kombination mit gezielten Bewegungsübungen werden muskuläre Spannungen und funktionelle Dysbalancen effektiv und einfach behandelt.

Autor: Markus Hitzler, MBA

- + Bewegungs- und Haltungstrainer
- + diplomierter Sportmasseur
- + TCM-Praktiker
- + MBA Health-Management

