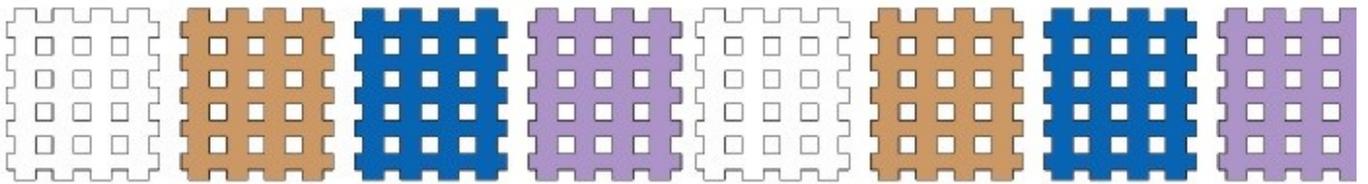
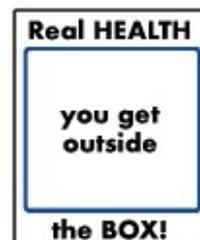




# **Meridian-Cross-Taping** **„Schulter“**



**MARKUS HITZLER**







Markus Hitzler, MBA

# **Meridian-Cross-Taping „Schulter“**

Hilfe für den Bewegungsapparat



*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.*

© 2022 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 978-3-7568-3281-1*

Markus Hitzler, MBA  
Prucknergasse 14  
3052 Neustift-Innermanzing  
Österreich

[office@markus-hitzler.at](mailto:office@markus-hitzler.at)  
[www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-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.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

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

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
Markus Hitzler, MBA .....	2
Die Schulter als Spannungsfeld .....	3
Meridian-Cross-Taping .....	7
Meridian-System der TCM.....	16
Muskel-Meridiane im Detail.....	25
Blasen-Meridian (Bl) .....	26
Nieren-Meridian (Ni) .....	28
Gallenblasen-Meridian (Gb).....	30
Leber-Meridian (Le) .....	33
Dünndarm-Meridian (Dü).....	35
Herz-Meridian (He) .....	38
3-Fach-Erwärmer-Meridian (3EW).....	40
Perikard-Meridian (Pe).....	42
Magen-Meridian (Ma) .....	44
Milz-Pankreas-Meridian (MP) .....	46
Dickdarm-Meridian (Di).....	48
Lungen-Meridian (Lu) .....	50
Ashi-Punkte.....	52
Aku-Punkte .....	53
Xi-Punkte .....	55
Meisterpunkte der Schulter .....	59
Methodik – praktisches Vorgehen .....	62
Kontraindikationen .....	64

Anlage-Techniken .....	65
Bio-Electric 1.....	65
Palpation & Taping .....	67
Taping-Reihenfolge.....	71
Dynamische Light-Akupressur.....	73
Lesbarkeit der Grafiken .....	74
MCT für die Schulter.....	76
Vordere Schulter .....	78
Äußere Schulter .....	83
Schulterdach und hintere Schulter.....	91
Optimierendes Bewegungstraining.....	98
Taping-Tagebuch .....	111
Bildnachweise.....	116

## Vorwort

Das Thema der Schulterverspannungen und alle ihre möglichen Auswirkungen wie Spannungskopfschmerz, Migräne, Schwindel, Schmerzen der Schultern und Arme, sind neben Rücken- und Nackenschmerzen wohl die häufigste „Volkskrankheit des Bewegungsapparates“ der modernen Zeit. Oft entstehen sie durch Stress im Alltag, Bewegungsmangel oder monotone Bewegungsmuster.

Die Anwendung von Cross-Patches im Konzept des Meridian-Cross-Tapings und eine Veränderung des Bewegungsverhaltens sind eine einfache und unaufwändige Lösung für solche Spannungsfelder, welche auch nachhaltig Wirkung zeigt.

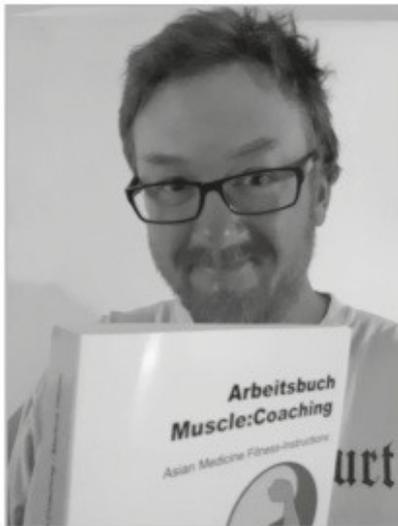
Die Grundlagen des Meridian-Cross-Tapings aus dem sportkinesiologischen Haltungs- und Bewegungs-Training habe ich bereits in dem Buch „Meridian-Cross-Tapings: Hilfe für den Bewegungsapparat (muscle:coaching)“ (BoD, 2021) beschrieben.

Um den vorliegenden, vertiefenden Ratgeber als eigenständiges, sich selbsterklärendes Werk halten zu können, sind die grundlegenden Anwendungshinweise aus dem oben genannten Buch, in reduzierter Form in dieses übernommen worden.

Ich wünsche Dir mit den Inhalten dieses Buches, viele wissensanreichernde Momente und vor allem die Erleichterung von dem Thema „Schulter“ durch ihre Anwendung.

Markus Hitzler (Wien, Oktober 2022)

## Markus Hitzler, MBA



Markus Hitzler ist Bewegungs- und Haltungstrainer, mit den Schwerpunkten im Körper-Geist-Ansatz bzw. dem 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 Fitnessstraining 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.

## Die Schulter als Spannungsfeld

Wir müssen bei Themen des Bewegungsapparates grundsätzlich zwischen pathologischen und funktionellen Störungen unterscheiden. Pathologische Störungen, sind Spannungsfelder, bei denen es bereits bildlich erfassbare Veränderungen im Körper gibt (siehe Röntgen, Ultraschall, MRT usw.) – Veränderungen des Gelenks / des Knochens, Rupturen von Bändern und Sehnen. Diese Themen gehören zuerst ausnahmslos von einem Arzt behandelt. Funktionelle Störungen hingegen sind Spannungsfelder, bei denen die Struktur des Körpers gesund ist, jedoch deren Funktion – in der Regel aufgrund unseres Verhaltens – gestört ist. Diese kann der Körper, ändert man sein Verhalten und unterstützt den Körper beim Ausheilen des Themas etwas, selbst wieder bereinigen / ausheilen. Gegensätzlich zur naturgemäß gegebenen Funktion des Bewegungsapparates steht die Dysfunktion – diese ist gegeben, wenn der Körper aufgrund unseres Verhaltens aus dem Gleichgewicht geraten ist, da unnatürliche Spannungen und Spannungsverteilungen im Bewegungsapparat entstanden sind.

Das Schultergelenk ist allgemein ein sehr flexibles Gelenk, dass mit Hilfe seiner betreuenden Muskeln viele Bewegungsrichtungen ausführen kann. Dies hat den Grund, dass die Gelenkspfanne (bestehend aus Acromion des Schulterblatts und dem lateralen Ende des Schlüsselbeins) des Schultergelenks, in welche der Oberarmknochenkopf einfasst, nur sehr flach ist.

Diese Tatsache bringt für das moderne alltägliche Leben oft Nachteile mit sich:

1. Das Ausränken / die Luxation des Schultergelenks ist leider, im Vergleich zu anderen Gelenken, relativ häufig – um diese soll es

aber in diesem Buch nicht gehen, da hier eine notfallmedizinische Behandlung notwendig ist.

2. Durch Bewegungsarmut oder der Nutzung von nur sehr wenigen möglichen Bewegungsmustern, welches das Schultergelenk kann, neigt der Bereich der Schultern oft zu Verspannungen und muskulären Ungleichgewichten, welche weitreichende Folgen auf die Befindlichkeit des Betroffenen haben können.

Zweiterer Punkt hat folgende einfache Hintergründe: Da die knöchernen Gelenksstruktur der Schulter so flexibel ist und es daher naturgemäß leichter zu Luxationen neigt, tendiert ein Großteil der Schultermuskulatur zur Verkürzung, falls das Schultergelenk nicht in seinem natürlichen Ausmaß genutzt wird. Die Abweichung vom natürlichen Bewegungsverhalten des Menschen bedeutet für seinen Körper Stress, auf welchen er mit Verspannung reagiert. Die Muskeln stützen und schützen das Gelenk und verhärten bzw. verkürzen daher – dies liegt in deren Natur.

Da der moderne Mensch aufgrund seiner Seitigkeit (Links- oder Rechtshänder) unterschiedliche Bewegungsmuster zwischen linker und rechter Körperhälfte durchführt, sind auch die muskulären Spannungen zwischen den Körperhälften unterschiedlich. Auch die konstante Arbeit mit nach vorne gestreckten Armen bedingt Spannungs-Ungleichgewichte zwischen Körpervorder- und Rückseite, welche nicht in natürlicher Relation stehen. So können sich chronische muskuläre Ungleichgewichte bilden, welche sich in Verspannungen und Schmerzen niederschlagen können.

Diese müssen nicht bei den Schultern enden, sondern können sich in den Nacken, bis hin zum Kopf (z.B. Spannungskopfschmerzen aus den Schultern, muskulär bedingter Schwindel, usw.) fortsetzen.

Gegensätzlich sind es eben auch die Verhaltens- bzw. Bewegungsmuster, die unsere Hände und Arme an den Tag legen, welche die Funktionalität unserer Schultern beeinflussen.

Neben den Tätigkeiten unserer Arme und Hände, ist der zweite Faktor unsere grundsätzliche Körperhaltung, die unsere Befindlichkeit der Schultern negativ beeinflussen kann. Hier können Gründe vielseitig und weit fernab der Schultern sein.

Z.B. können Füße deren Fußgewölbe nicht gut trainiert und damit eingefallen ist (Plattfüße) Rundschultern bewirken. Denn durch das dysfunktionale Fußgewölbe wird die Innenseite der Beinmuskulatur nach unten gezogen, was eine Vorneigung des Beckens bewirken kann. Durch diese Vorneigung wird die Basis der Wirbelsäule – das Kreuzbein – in seiner Lage verändert, was weiter eine übermäßige Krümmung der Wirbelsäule bewirken kann. Diese Krümmung kann am oberen Ende der Wirbelsäule in ein Geier-Hals-Syndrom (übermäßige Vorneigung des Kopfes und Rundschultern) enden. Gibt es zusätzlich ein Ungleichgewicht zwischen beiden Füßen – ein Plattfuß ist stärker ausgeprägt als der andere, z.B. durch eine alte Verletzung, oder einseitiges Verhalten – so kann dies zusätzlich zu einem Beckenschiefstand führen, was weiter eine funktionelle Skoliose der Wirbelsäule bewirkt. Nun habe ich eine Person skizziert, die als Resultat, in ihrer Körperhaltung, völlig schief ist – eine Schulter wird höher sein als die andere und eventuell auch weiter nach vorne geneigt als die andere.

Wie Du siehst, ist das ursächliche Problem bei meiner Darstellung am gänzlich anderen Ende des Körpers – bei den Füßen bzw. an den Beinen. Warum ist vielleicht dann erst die Schulter ein Thema für die betroffene Person, die sie als wirklich unangenehm wahrnimmt? Umso

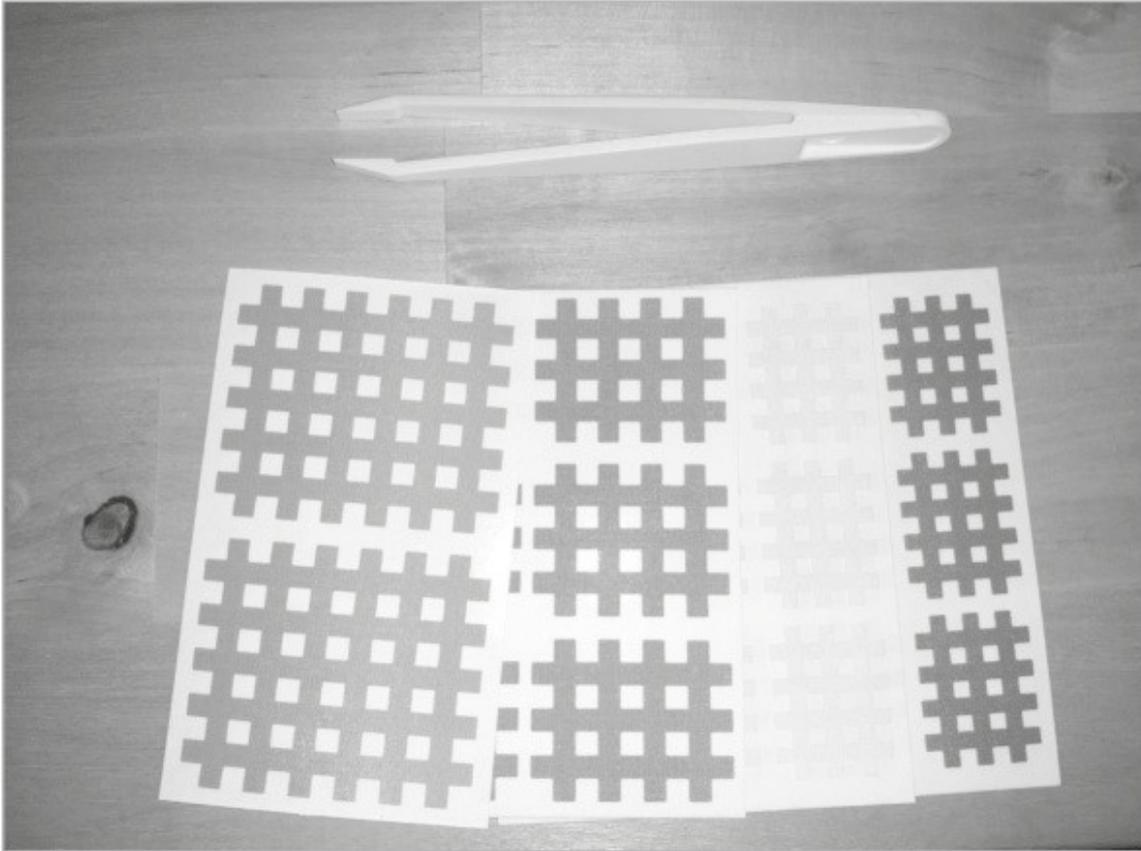
weiter das Körperareal, welches wir als dysfunktional wahrnehmen, vom Erdboden entfernt ist, desto stärker wirkt die Schwerkraft der Erde auf dieses Körperteil – es ist schwerer für den Körper diesen Körperbereich, mit Hilfe seiner Muskeln, zu stabilisieren und zu bewegen. Diese anstrengende Aufgabe, in Kombination mit den Ungleichgewichten, die von weiter unten aus dem Körper ihren Einfluss haben, kann den Körper lokal überlasten.

Allgemein kann die Stabilität und Funktionalität der Wirbelsäule sehr viel in Richtung der Extremitäten beeinflussen. Ist die Wirbelsäule aufgrund von einem suboptimalen Alltagsverhalten, mit wenig Bewegung, muskulär schlecht gestützt, so kann Schultern und Armen die unterstützende Stabilität in der Körpermitte fehlen. Du solltest wissen, dass der menschliche Körper nach dem Hebelprinzip funktioniert, um ein Körperteil (hier die Schultern und die Arme) zielgerichtet und mit Leichtigkeit bewegen zu können, ist es notwendig, dass ein anderes Körperteil, einen stabilisierenden Fixpunkt im Körper darstellt. Ist also die Wirbelsäule instabil, weil ihre Stütz Muskulatur dysfunktional arbeitet, so hat die Muskulatur der Schulter einen Mehraufwand diese zu stabilisieren – z.B. bei langen sitzenden Tätigkeiten im Alltag – was die Muskeln überlasten und verspannen kann.

Wie Du siehst, können Themen der Schulter sehr ganzheitlich verursacht sein – denn im Körper ist alles, mit allem verbunden. Diese Tatsache soll Dich bei deinen Vorhaben, Dysfunktionen deiner Schulter zu optimieren nicht entmutigen – in der weiteren Folge dieses Buches stelle ich Dir einige Lösungen für das Thema vor, welche einen Großteil der ganzheitlichen Ansätze abdecken.

## Meridian-Cross-Taping

Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster erobern seit einiger Zeit den therapeutischen Anwendungsbereich der Tapings, da sie, richtig angewandt, einige Vorteile zu den verwandten Kinesio-Tapes besitzen. Sie sind kleine Patches in Gitterform, bestehend aus Acryl oder Polyester mit einem Acrylat- oder Polyuretankleber und haben keinerlei Wirkstoffe inkludiert. Es sind ausschließlich deren Gitterung und die Klebetechnik, welche die Wirkung auf den Körper erzeugen. Die Patches sind in 3 Größen (Typ A – C) und 6 Farben (Beige, Weiß, Blau, Schwarz, Rosa, Rot) im Handel erhältlich. Aus dem therapeutischen Blickwinkel betrachtet ist ihre größte Stärke: Cross-Patches können als Beeinflussung sowohl auf direkte Ashi-Punkte / Schmerzpunkte / Triggerpunkte, als auch auf Aku-Punkte / Reflex-Punkte geklebt werden. Hierdurch kann mit Themen des Bewegungsapparates auf mehrere Weisen gleichzeitig gearbeitet werden. Die genauere Bedeutung der Begriffe erfährst Du im weiteren Verlauf dieses Buches.



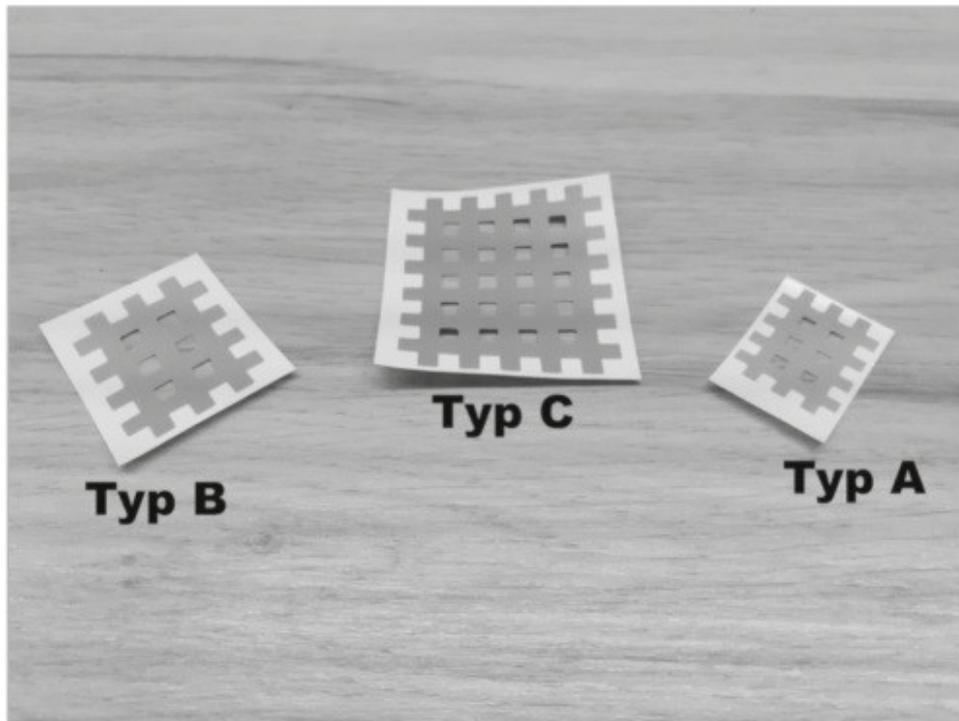
(Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster am Trägerpapier und Kunststoff-Pinzette)

Die erhältlichen, verschiedenen Farben der Tapes beruhen auf der Philosophie der Farbpsychologie:

- Rosa / Rot (wärmende Farben) können bei chronischen Themen angewandt werden.
- Blau / Schwarz (kühlende Farben) sollen eine bessere Wirkung bei akuten, entzündlichen Themen entfalten.
- Die Farben Beige und Weiß sind je nach Hauttyp besonders unauffällig und daher im Alltag besonders gut an sichtbaren Körperstellen einsetzbar.

Da die Farbpsychologie wissenschaftlich nicht ausreichend untermauert ist, kann die Farbwahl in der Methodik des Meridian-Cross-Tapings nach

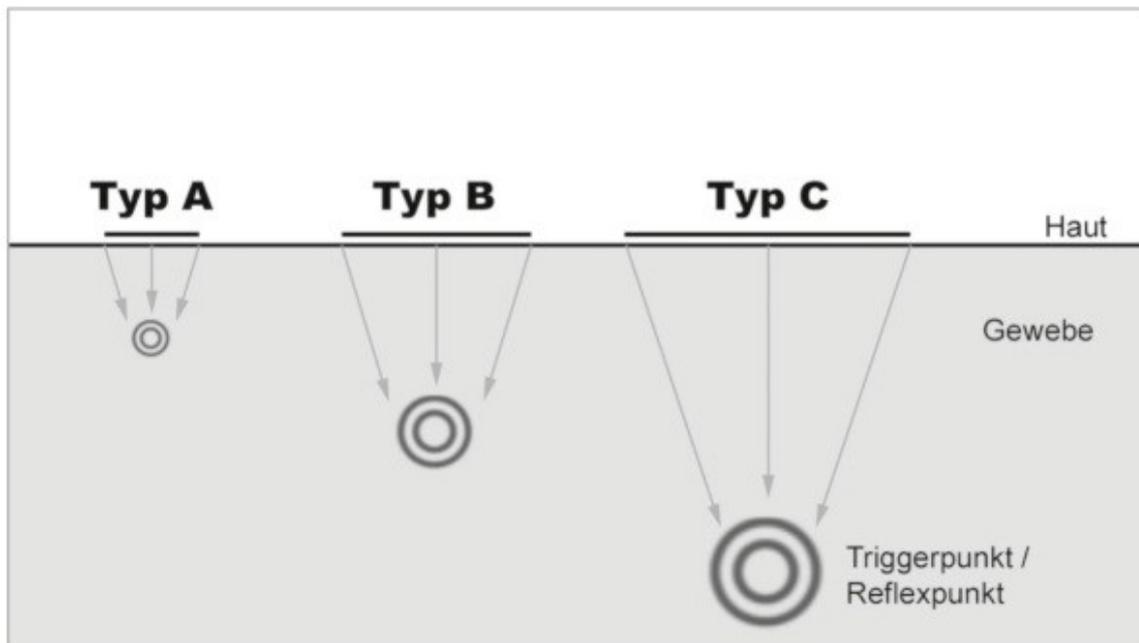
dem muscle:coaching Trainings-Konzept, vernachlässigt werden. Ich rate daher, einfach die neutralen Farben Beige und Weiß, je nach Hauttyp, zu verwenden, sodass die Patches möglichst unauffällig getragen werden können.



(Cross-Patches Größen, Typ A – C)

Die Größe der Patches ist für das Meridian-Cross-Taping sehr wohl relevant. Je tiefer sich ein zu beeinflussender Spannungspunkt im Gewebe befindet, umso größer sollte das benutzte Cross-Patch sein. So ist es bei Erwachsenen ratsam, das Tape der Größe C auf direkten Ashi-Punkten / Schmerzpunkten / Triggerpunkten zu verwenden, die tiefer, direkt im Muskel- und Faszien Gewebe, 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-Tape keine Tiefenwirkung an der beklebten Stelle erzielen muss. Bei der

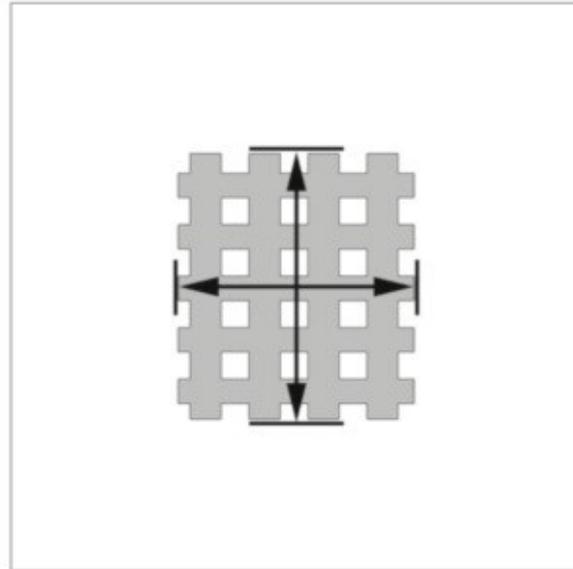
Anwendung der Patches an Kindern, sollte die Größe der Tapes an die Körpergröße angepasst, reduziert werden.



(Wirktiefe Cross-Patches)

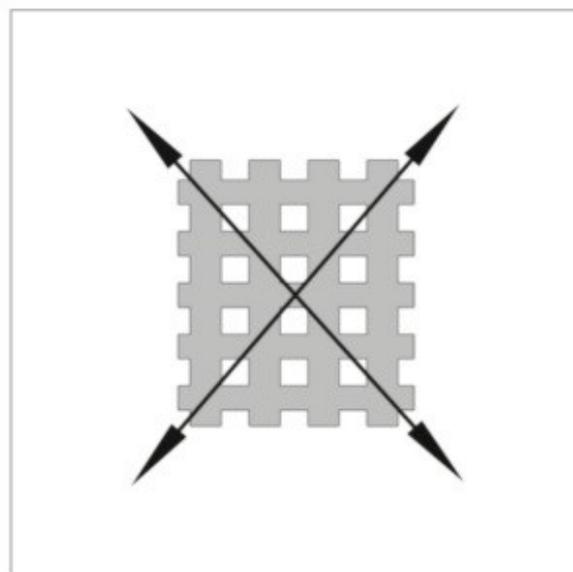
Wie bereits zu Beginn dieses Kapitels erwähnt, geschieht die Wirkung der Tapes aufgrund ihrer besonderen Form, in Kombination mit einer speziellen Anlagetechnik, welche im Kapitel „Methodik – praktisches Vorgehen“ erläutert wird. Cross-Patches haben aufgrund ihrer Gitterung grundsätzlich folgende Eigenschaften:

In Längs- und Querrichtung sind die Tapes unelastisch und stabilisieren daher das beklebte Gewebe des Körpers, indem sie es fixieren.



(stabile Richtungen Cross-Patch)

In der diagonalen Zugrichtung sind die Tapes jedoch elastisch und erzeugen in Bewegung eine abwechselnd streckende und stauchende Wirkung auf das Gewebe an der beklebten Körperstelle.



(elastische Richtungen Cross-Patch)

Aus diesen wechselnden Eigenschaften von Statik und Dynamik und dem Mitbewegen des geklebten Patches, durch Bewegungen des

Körpers, entstehen spezielle Zugkräfte auf das beklebte Gewebe und es ergeben sich folgende Wirkmechanismen auf das manipulierte Gewebe.

#### Schwamm- und Pump-Effekt auf die Körperflüssigkeiten:

Durch das abwechselnde Stauchen und Strecken des beklebten Gewebes, wenn dieses sich bewegt, wird in der Stauchungsphase (durch Abheben der Haut vom Untergewebe – Dilatation / Versorgungsphase) Platz geschaffen, in den in Folge vermehrt Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, interzelluläre Flüssigkeit) einfließen können. In der Streckung des Gewebes (Verringerung des Raumes im subkutanen Gewebe – Kompression / Ausleitungsphase) wird der Pumpeffekt ausgelöst, bei dem, die zuvor eingeleiteten Flüssigkeiten, aktiv aus dem Gewebe ausgeleitet werden. Hierdurch entsteht eine Mehrzirkulation der Körperflüssigkeiten, was eine beschleunigte Regeneration des Gewebes, durch den vermehrten Abtransport von Schlacken und Schadstoffen, bewirkt. So können auch entzündliche Stauungen, Ansammlungen von Körperflüssigkeiten und Irritationen wie Hämatome schneller vom Körper resorbiert werden, was vergleichbar mit dem Effekt einer manuellen Lymphdrainage ist. Weiter entsteht eine Entlastung des Gewebes – einerseits durch die Fixierung der Haut (in Längs- und Querrichtung des Patches) aufgrund des Cross-Tapes, andererseits durch die Platzschaffung (Schröppeffekt, Anhebung des Hautgewebes in diagonaler Richtung des Patches).

## **Schmerzfrei mit wenig Aufwand!**

### **Dies ist mit Meridian-Cross-Taping möglich!**

Das Thema der Schulterverspannungen und alle ihre möglichen Auswirkungen, wie Spannungskopfschmerz, Migräne, Schwindel, Schmerzen der Schultern und Arme sind neben Rücken- und Nackenschmerzen wohl die häufigste „Volkskrankheit des Bewegungsapparates“ der modernen Zeit. Oft sind es Stress im Alltag, Bewegungsmangel oder monotone Bewegungsmuster, welche diese Themen auslösen.

Die Anwendung von Cross-Patches im Konzept des Meridian-Cross-Tapings und eine Veränderung von Bewegungsmustern sind eine einfache und unaufwändige Lösung für solche Spannungsfelder.

#### **Autor: Markus Hitzler, MBA**

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

