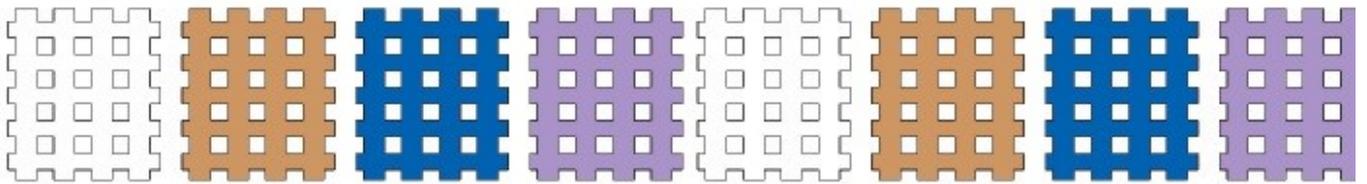
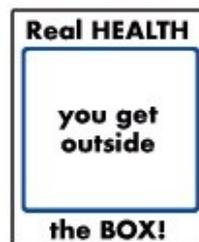




Meridian-Cross-Taping **„Ellbogen“**



MARKUS HITZLER



Markus Hitzler, MBA

Meridian-Cross-Taping

„Ellbogen“

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: 978-3-7562-1830-1*

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-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, um die Lesbarkeit des Textes zu erleichtern. Aussagen gelten jedoch wertschätzend, gleichermaßen für alle Geschlechter.

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Markus Hitzler, MBA	3
Der Ellbogen und seine Dysfunktionalitäten	4
Pathologie, Dysfunktionalität und der Bewegungsapparat	6
Meridian-Cross-Taping	12
Meridian-System der TCM	24
Muskel-Meridiane im Detail	30
Dickdarm-Meridian (Di)	32
Lungen-Meridian (Lu)	36
Herz-Meridian (He)	39
Dünndarm-Meridian (Dü)	42
3-Fach-Erwärmer-Meridian (3EW)	45
Perikard-Meridian (Pe)	48
Ashi-Punkte	50
Aku-Punkte	51
Xi-Punkte (Ausgleichspunkte)	53
Meisterpunkte des Ellbogens	58
Methodik – praktisches Vorgehen	61
Kontraindikationen	63
Anlage-Techniken	64
Bio-Electric 1	64
Palpation & Taping	67
Taping-Reihenfolge	71
Dynamische Light-Akupressur	73

Zur Lesbarkeit des Praxisteils	75
MCT für den Ellbogen.....	77
Frontaler Ellbogen.....	79
Lateraler Ellbogen (Tennisellbogen)	85
Dorsaler Ellbogen (Thinkers Ellbow).....	90
Medialer Ellbogen (Golfer-Ellbogen).....	95
Optimierendes Bewegungstraining.....	99
Golfball-Übungen	100
Hand-Isometrics	107
Taping-Tagebuch	117
Bildnachweise.....	122

Vorwort

Funktionelle Störungen des Ellbogens sind aktueller denn je – es ist jedoch ein tradiertes Irrglaube, dass Themen des Ellbogens ausschließlich von schwerer körperlicher Belastung / schwerer manueller Arbeit dieses Gelenks kommen.

Vielmehr ist es, wie so oft, monotones, bewegungsarmes Alltagsverhalten, wie Schreibtischarbeit, PC-Arbeit, o.ä. die den Ellbogen ins Ungleichgewicht stürzen. Auch können mentaler Stress und daraus resultierende muskuläre Anspannung, Themen des Ellbogens begünstigen.

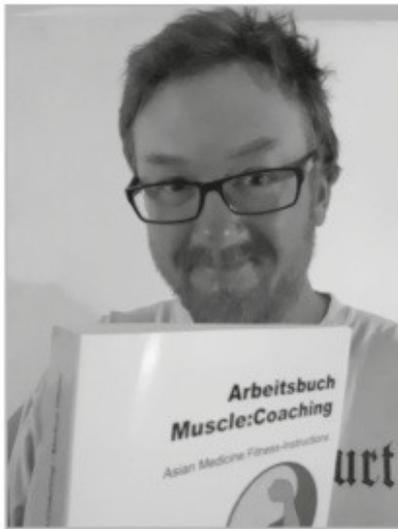
In diesem Buch stelle ich Dir, mit dem Meridian-Cross-Taping, eine Methode vor, mit welcher Du unaufwändig, einfach und meistens nachhaltig, vielen Problemen des Ellbogens begegnen kannst.

Das Meridian-Cross-Taping ist ein Selbstbeeinflussungskonzept, das Lösungen für Probleme des gesamten Bewegungsapparats des Menschen bietet – der vorliegende Ratgeber ist jedoch speziell für die Themen des Ellbogens zugeschnitten. Die in diesem Buch enthaltenen Grundlagen über die Arbeit mit den Cross-Patches habe ich bereits in den Büchern „Meridian-Cross-Taping – Hilfe für den Bewegungsapparat“ und „Meridian-Cross-Taping – Schulter“ vorgestellt und sind daher zu diesen Ratgebern sehr ähnlich.

Die Spezialisierung auf das Thema Ellbogen ist neu – sie wird Dir vielleicht ganz neue Ideen, Blickwinkel und Lösungsansätze für dieses Spannungsfeld aufzeigen. Daher wünsche ich Dir mit diesem Ratgeber nun viel Erfolg und wissensanreichernde, freudige Momente.

Markus Hitzler (Wien, Dezember 2022)

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 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.

Der Ellbogen und seine Dysfunktionalitäten

Kaum ein Erwachsener hatte nicht bereits mit dem Thema zu tun: Spannungen und Schmerzen des Ellbogens. Viele Leidgeplagte haben diese Probleme sogar auf Dauer oder haben immer wieder kehrend mit ihnen zu kämpfen. Hier sind die Begriffe „Tennisellbogen“ und „Golfer-Ellbogen“ umgangssprachlich weit verbreitete Begriffe. Jedoch kommen diese funktionellen Störungen in den seltensten Fällen ursächlich von den namensgebenden Sportarten. Ja, oft üben die Betroffenen diese Sportarten nicht einmal aus.

Neutral ausgedrückt, sind es die monotonen Tätigkeiten unserer Hände (manuelle Arbeit, PC-Arbeit, usw.), welche den Ellbogen überlasten und Störungen ausbilden lassen. Die Probleme gehen oft mit Nacken- und Schulterproblemen einher und diese verschlechtern den funktionell-anatomischen Engpass des Ellbogens noch weiter. Grundsätzlich können wir bei Schulter- und Nacken-Thematiken alternativ auch von einer allgemein schlechten Körperhaltung ausgehen. Jedoch ist dies für Themen des Ellbogens eher zu vernachlässigen, da die Ellbogen-Schulter-Nacken-Kombination als Problembereich in erster Linie auf die Tätigkeiten der Hände als Ursache beruht. Oft, auch wenn dieser Bereich des Armes nicht schmerzt, ist es der frontale Arm, mit den Handflächen nach vorne betrachtet und einer ursächlichen Verkürzung seiner Muskulatur, welche auf den Ellbogen wirkt und hier Themen chronifiziert – diese unscheinbare Dysfunktionalität fixiert sozusagen Störungen des Ellbogens, solange bis sie behoben ist. Dann kann auch das Problem des Ellbogens abklingen.

Aus den oben genannten allgemeinen Gründen für Themen des Ellbogens findest Du später in diesem Buch auch nicht alle funktionellen Muskelverbindungen in Form der TCM-Muskel-Meridiane erläutert,

sondern nur die Muskel-Ketten für den Bereich der Arme, Schultern, Nacken, bzw. oberen Rumpf. Die Bein- und Ganzkörper-Muskel-Meridiane des restlichen Körpers, welche für die allgemeine Körperhaltung relevant sind, habe ich in diesem Ratgeber nicht inkludiert.

Martert Dich also der Ellbogen in irgendeiner Art und Weise, habe ich Dir mit diesem Ratgeber die Möglichkeit geschaffen, dein Thema sehr wahrscheinlich nachhaltig und selbstständig in den Griff zu bekommen. Wichtig dabei sind folgende Schritte:

1. Lerne zu verstehen, woher dein Thema mit dem Ellbogen kommt. Erkenne aber auch, ab wann und ob Du die Hilfe eines Arztes oder Therapeuten benötigst.
2. Beeinflusse dein Thema mit Hilfe der Cross-Patches, damit
3. Du schmerzfrei ein neues Bewegungsverhalten für deinen Ellbogen an den Tag legen kannst. Hierfür habe ich Dir zwei kurze, einfache Bewegungsprogramme an das Ende dieses Buches gestellt.
4. Verändere wenn möglich die Ursache für deine Ellbogenprobleme, indem Du in dem auslösenden Setup, Veränderungen vornimmst.

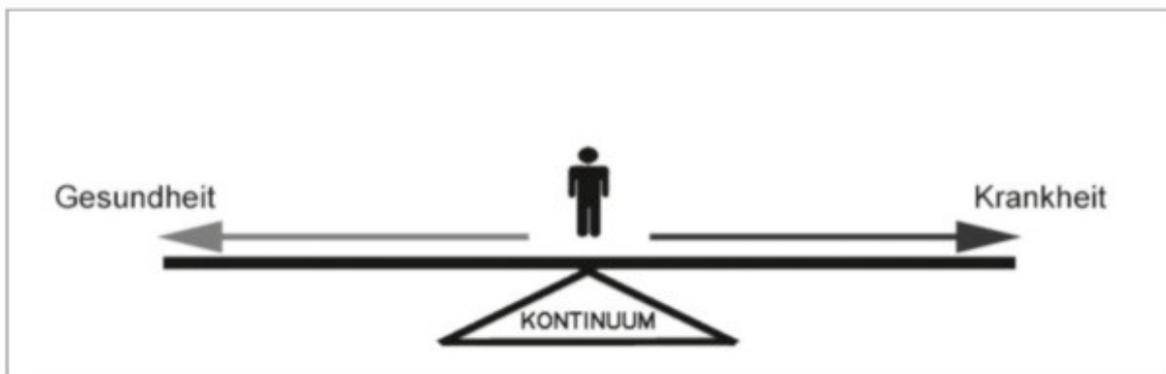
Lasse uns nun aber mit ein wenig Theorie über die Funktionalität des Bewegungsapparates, das Cross-Taping und dem Meridian-System als funktionelle Muskelverbindungen starten, damit Du die Grundlage für deine weitere eigenverantwortliche Arbeit bekommst.

Pathologie, Dysfunktionalität und der Bewegungsapparat

Zuerst wollen wir auf ein paar Fachbegrifflichkeiten und Fakten eingehen, was Dir viele Probleme des Ellbogens in das richtige Licht rücken soll. Selbst zu erkennen und zu verstehen, woher Probleme eigentlich kommen und dass es meistens in deiner eigenen Hand liegt, sie wieder zu beseitigen, ist nämlich der erste zentrale Schritt, den wir benötigen, um mit den Themen deines Ellbogens arbeiten zu können. Denn oft sind wir gerade in der heutigen, naturwissenschaftlich hochintellektuellen Zeit blind und ohne Hausverstand für Ursachen unserer gesundheitlichen Probleme. Auch glauben wir oft, wir können die Verantwortung für unsere Gesundheit an unseren Arzt oder Therapeuten weitergeben und müssten selbst nichts zur Besserung unserer Themen beitragen. Arbeitest Du dieses Kapitel aufmerksam durch und überträgst Du seine Inhalte auf Dich, so wirst Du vielleicht mit ehrlichem Blick bereits erkennen können, woher deine aktuellen Probleme mit dem Ellbogen kommen, und dies ist der erste und wichtigste Schritt zu seiner Besserung, da Du nun Strategien mit deinem Problem entwickeln kannst.

Zuallererst sollten wir uns um die Wertigkeit kümmern, ab welchem Zeitpunkt / ab welcher Intensität ein Problem des Bewegungsapparates vorliegt - ab wann können wir sagen, wir sind – hier für den Bereich des Ellbogens – krank oder gesund / verletzt oder fit? In Wirklichkeit ist das die schwierigste Aufgabe, diese Frage für die Allgemeinheit gültig zu beantworten, denn Spannungen die beispielsweise ich am Ellbogen vielleicht noch gar nicht wahrnehme, lösen für Dich bereits ein Unbehagen aus und umgekehrt. Mit anderen Worten: Gesundheitszustände sind subjektive Empfindungen jedes einzelnen. Daher ist es viel sinnvoller Gesundheit und Krankheit nicht als Zustand,

sondern als einen kontinuierlichen Prozess zu sehen, auf dem wir uns täglich befinden – so brauchen wir nicht über Abgrenzungen zu diskutieren und es erklärt auch viel besser den realen Prozess der Genesung. Beginnt beispielsweise dein Ellbogen, für dein Empfinden, heute zu schmerzen und wirst Du ihn weiter voll belasten, ohne etwas an deinen Tätigkeiten zu verändern, wird er Dir sehr wahrscheinlich in einer Woche noch mehr Probleme, oder zumindest gleich viele wie zu Beginn der Spannungen, bereiten.



(Gesundheits-Krankheits-Kontinuum)

Daher ist Gesundheit und Krankheit – auch deines Ellbogens – wenn wir von Verletzungen und Unfällen absehen, die unsere Befindlichkeit von dem einen zum anderen Moment drastisch verändern können, in der Regel eine Sache unseres täglichen Verhaltens / unseres Lebenswandels. Habe ich heute beginnende Ellbogenschmerzen und setze ich gleich heute auch adäquate Gegenmaßnahmen, so werde ich morgen vielleicht schon weniger Schmerzen haben und in einer Woche vielleicht gar keine mehr, wenn ich meine Maßnahmen in der Zwischenzeit weiterverfolgt habe. Zusammenfassend: Wenn ich also – auch mit Hilfe dieses Buches – nachhaltig schmerzfrei sein will, bedeutet dies Mitarbeit von mir selbst, an mir selbst. Diese ist aber geringer aufwändig, als was Du vielleicht an dieser Stelle des Buches noch glaubst. 😊

Das Thema Verletzungen und Unfälle lassen mich zum nächsten Punkt kommen, den wir klären sollten: Wann besteht eine Pathologie bei deinem Thema und wann eine Dysfunktionalität? Bei schweren Verletzungen und Unfällen entstehen häufiger Pathologien wie Knochenabsplitterungen, Brüche und Verletzungen von inneren Organen. Hier kann Dir der Inhalt dieses Buches nur bedingt helfen, ohne zuvor die konventionelle Medizin mit dem Thema zu betrauen.

Eine Pathologie ist dann vorhanden, wenn ein Gewebe des menschlichen Körpers gestört ist / krank ist und die Störung der Körper selbst nicht einfach ausheilen kann. Meistens gibt es hier auch starke Veränderungen des Gewebes. So bedarf es dringend einer Intervention der konventionellen Medizin (Operation mit anschließender Therapie, usw.). Pathologien treten allgemein aus folgenden Gründen auf:

1. Durch erbliche Vorbelastung – genetisch bedingte Krankheiten.
2. Durch Unfälle / Verletzungen (z.B. Knochenbrüche, etc.), welche den Körper so stark beeinträchtigen, dass er die entstandene Störung nicht selbst, ohne externe Intervention, heilen kann.
3. Durch Dysfunktionalitäten, welche so lange ohne Intervention bestehen, dass der Körper bereits nicht mehr mit Leichtigkeit selbst regenerierbare Veränderungen ausbildet, auch wenn man sein Verhalten relevant verändert. Hier wäre der Fersensporn ein gutes Beispiel: Dieser entsteht eigentlich aufgrund eines Ungleichgewichts im Muskel-Faszien-Konstrukt des Körpers – eine ursprünglich funktionelle Störung. Wird dieses zu lange nicht ausgeglichen, kann eine Knochenerweiterung in Form eines Sporns entstehen, der eigentlich das Ungleichgewicht des an ihm ansetzenden Weichgewebes ausgleichen soll. Dadurch entsteht eine oft entzündliche Reizung der ansetzenden Sehnen

im Bereich des Sporns und das Körperareal beginnt zu schmerzen.

Reine Pathologien sind für Themen des Bewegungsapparates sehr selten im Vergleich zu Dysfunktionalitäten. Oft kommen sie aus Dysfunktionalitäten, oder begleitende Funktionsstörungen zur Pathologie machen einen Großteil des Unbehagens aus, was die betroffene Person empfindet. Im letzteren Fall können Cross-Patches auch hier unterstützend zur konventionellen Therapie bei Pathologien eingesetzt werden, sofern es der behandelnde Arzt oder Therapeut nicht ausschließt. Hier kann jedoch durch die Cross-Patches allein, das Thema nie ausheilen, sondern es werden nur die Spannungen der begleitenden Funktionsstörung gelindert.

Eine Dysfunktionalität / Funktionsstörung ist dann vorhanden, wenn die Funktion des Bewegungsapparates gestört ist, der Körper selbst das Problem aber einfach ausheilen kann, sofern man ihm die Chance dazu gibt. Oft sind hier keine Veränderungen des betroffenen Gewebes vorhanden. Dysfunktionalitäten entstehen in der Regel aus dem wiederholten Verhalten / den Tätigkeiten der betroffenen Person. Für den Bewegungsapparat bedeutet dies, dass Bewegungsmuster, Bewegungshäufigkeit, Bewegungsdiversität, Stress, etc. und daraus entstehende muskuläre Fehlspannungen, die Themen des Menschen auslösen. Hier können Cross-Patches in Kombination mit einer Veränderung des Bewegungsverhaltens gute, nachhaltige Ergebnisse erzielen, da sie wie später noch erklärt, Einfluss auf die Neurologie des Menschen nehmen und hier die leichtere Veränderung von muskulär gespeicherten Spannungswerten ermöglichen. Aber auch Akutreaktionen des Körpers, wie akute Spannungen / Krämpfe, Schwellungen und Entzündungen können das Cross-Taping

unterstützend begleiten, damit das körpereigene Immunsystem besser seine Arbeit verrichten kann.

Wie soll das alles funktionieren? – Das Verhalten verändern, wenn man für sich selbst herausfindet, dass ein zentraler Bereich seines Lebens, z.B. die Arbeit, das Lieblingshobby, usw. Auslöser für die funktionellen Probleme des Bewegungsapparates ist. Man kann diesen Bereich vielleicht nicht einfach aus dem Leben entfernen. Das wäre auch das konfrontierende Prinzip, beim Ellbogen z.B. die absolute Schonung des Ellbogens, Arbeitspause, Sportpause etc., wie es die konventionelle Medizin oft für den Tennis- oder Golfer-Ellbogen vorschlägt. Dieser Faktor ist oft sehr einschneidend in das Leben der Betroffenen. Konkret für den Ellbogen ist die Umsetzung fast unmöglich, da er bei jeglichen Tätigkeiten der Hände beteiligt ist, welche die Funktionsstörung neuerlich aufflammen lassen können. Eine völlige Ruhigstellung würde ohnehin die Muskulatur durch ihre Inaktivität so weit schwächen, dass sie bei erneuter Tätigkeitsaufnahme noch mehr überfordert sein könnte und unterm Strich wieder eine ähnliche Dysfunktionalität ausbilden würde. Was wäre, wenn ich Dir verraten würde, dass es einen anderen, einfacheren Weg gibt, der zusätzlich auch nachhaltiger ist als der oben beschriebene – denn, wie gesagt, auch nach einer Arbeitspause / absoluten Schonung kann es eben sein, dass Probleme wiederkehren, wenn man seine gewöhnlichen Tätigkeiten wieder aufnimmt. Diesen anderen Weg, kann Dir dieser Ratgeber zeigen.

Es geht bei meinem Ansatz im muscle:coaching-Konzept grundsätzlich um ein kooperierendes Prinzip. Anstelle Bewegungen oder ein Verhalten wegzulassen, versuchen wir

1. Unserem alten Verhalten etwas hinzuzufügen (in Form eines zusätzlichen, kleinen, täglichen Bewegungsprogramms, welches Bewegungsdiversität schafft).
2. Unser altes Verhalten zu optimieren (z.B. die Sitzposition in der Arbeit beim Schreibtisch, oder unser Trainingsmaterial beim Sport zu verändern)

Diese kleinen oberen Änderungen, in der Kombination mit Cross-Patches reichen meistens aus, um Probleme auf Dauer in den Griff zu bekommen. Sind die Probleme abgeklungen kann das Kleben der Cross-Patches entfallen - es wird nur mehr im Bedarf nachgeklebt. Wichtig ist, dass die veränderten Bewegungsmuster / das Bewegungstraining in einer minimalen Form im Alltag erhalten bleibt, um das Kontinuum des gesundheitlichen Prozesses zu fördern und damit Probleme nicht wieder entstehen können. Die Cross-Patches sind in dieser Angelegenheit eigentlich nur Hilfesteller, um den Prozess zu erleichtern.

Eine häufige Sonderform von Problemen des Bewegungsapparates ist die Fixierung von Problemen durch ursächliche Störungen, fernab des fühlbaren Spannungsfeldes. Gleich welches Konzept an ganzheitlichen Verbindungen im Körper man befragt, in einem sind sich alle einig: Jede einzelne Zelle des Körpers ist mit dem restlichen Körper verbunden. Daher kann der Zustand eines Körperareals, Einfluss auf den restlichen Körper und auch auf den mentalen Zustand einer Person nehmen und natürlich auch umgekehrt. Es ist daher leicht möglich, dass Spannungen ursächlich nicht an der Körperstelle entstehen, an der sie auftreten – bemerkbare Störungen entstehen oft an Schwachstellen und Engpässen des Körpers, obwohl sie durch andere Ungleichgewichte im Körper verursacht oder zumindest so weit begünstigt werden, dass sie fühlbar unangenehm sind. Dieses ursächliche Ungleichgewicht kann

sowohl aus einer Pathologie als auch einer Dysfunktionalität herrühren. Daher ist es in Summe möglich, dass fühlbare Spannungsfelder nicht völlig ausheilen können, oder immer wieder aufflammen, wenn diese aus einem anderen Körperareal beeinflusst sind und dort nicht ebenfalls die Herstellung eines Gleichgewichts angestrebt wird. Sie halten das betrachtete Thema am Leben – daher spreche ich in solchen Situationen von einer Fixierung des Problems durch weitere Spannungsfelder.

Meridian-Cross-Taping

Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster erobern seit einiger Zeit den sporttherapeutischen Anwendungsbereich des Taping, da sie einige Vorteile im Vergleich zu den verwandten Kinesio-Tapes besitzen. Diese kleinen Patches in Gitterform bestehen aus Acryl oder Polyester mit einem Acrylat- oder Polyuretankleber und haben keinerlei Wirkstoffe inkludiert. Es sind ausschließlich ihre Gitterung und die triviale Klebetechnik, welche eine 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.

Schmerzfrei mit wenig Aufwand!

Dies ist mit Meridian-Cross-Taping möglich!

Funktionelle Störungen des Ellbogens sind aktueller denn je – es ist jedoch ein tradiertes Irrglaube, dass Themen des Ellbogens ausschließlich von schwerer körperlicher Belastung / schwerer manueller Arbeit dieses Gelenks kommen.

...

In diesem Buch stelle ich Dir, mit dem Meridian-Cross-Taping, eine Methode vor, mit welcher Du unaufwändig, einfach und meistens nachhaltig, vielen Problemen des Ellbogens begegnen kannst.

Autor: Markus Hitzler, MBA
+ Bewegungs- und Haltungstrainer
+ diplomierter Sportmasseur
+ TCM-Praktiker
+ MBA Health-Management



9 783756 218301

