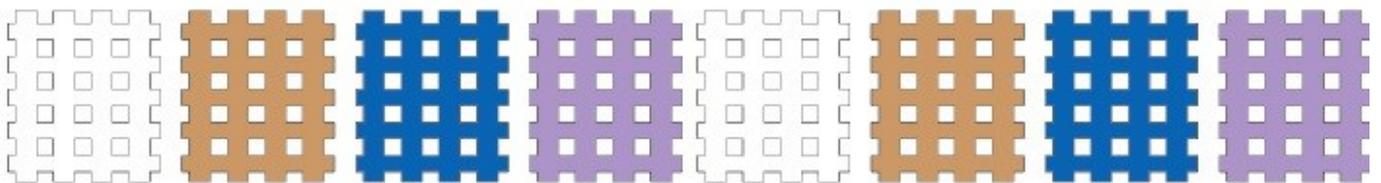
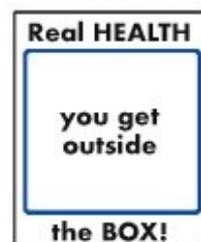


Meridian-Cross-Taping

Hilfe für den Bewegungsapparat



MARKUS HITZLER



Markus Hitzler, MBA

Meridian-Cross-Taping

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.*

© 2021 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7357-3661-1*

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. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

In der weiteren Folge dieses Buches, verwende ich das respektvolle „Du“, anstatt der Höflichkeitsform „Sie“, um Inhalte möglichst unkompliziert und praxisnah zu vermitteln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Markus Hitzler, MBA.....	2
Cross-Taping.....	3
Meridian-System der TCM	12
Muskel-Meridiane	19
Bl = Blasen-Meridian	21
Ni = Nieren-Meridian	23
Gb = Gallenblasen-Meridian.....	25
Le = Leber-Meridian	27
Dü = Dünndarm-Meridian	29
He = Herz-Meridian	31
3EW = 3-Fach-Erwärmer-Meridian.....	33
Pe = Perikard-Meridian.....	35
Ma = Magen-Meridian	37
MP = Milz-Pankreas-Meridian	39
Di = Dickdarm-Meridian.....	41
Lu = Lungen-Meridian	43
Ashi-Punkte	45
Aku-Punkte	46
Xi-Punkte	47
Spinale Zusammenhänge	51
Methodik – praktisches Vorgehen.....	53
Kontraindikationen	53
Anlage-Techniken.....	55

Bio-Electric 1	55
Bio-Electric 2	57
Palpation & Taping	60
Taping-Reihenfolge	63
Fuß	65
Sprunggelenk	72
Unterschenkel	78
Knie	84
Oberschenkel	90
Becken / Hüfte / ISG / Gesäß	96
Rumpf	101
Hand / Handgelenk / Unterarm	111
Ellbogen	119
Oberarm	125
Schulter	131
Nacken	138
Kopf	145
Taping-Tagebuch	152
Bildnachweise	156

Vorwort

Cross-Patches werden in den Ausbildungen für Therapeuten oft als kleine Geschwister des Kinesio-Tapes gesehen – das Thema Cross-Taping hat den fahlen Beigeschmack des „unwichtigen Beiwagens“ zu kinesiologicalen Tapings. Auch ich fand sie in den Anfängen meiner sporttherapeutischen Arbeit unspektakulär und zu trivial. Mit den Jahren durfte ich jedoch erfahren, dass genau in ihrer Einfachheit die Stärke der Cross-Tapes liegt. Sie sind einfach anzuwenden, auch wenn man keinen therapeutischen Hintergrund besitzt, schränken das Leben des Beklebten praktisch nicht ein und sind obendrein – richtig angewendet – mindestens gleich effektiv wie Kinesio-Tapes.

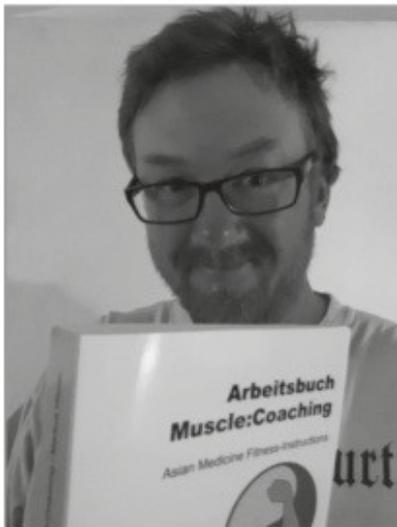
Wo hakt es in der praktischen Anwendung von Cross-Tapes genau? Trotz, oder gerade wegen, ihrer einfachen Anwendung, werden Cross-Patches oft in der Praxis nicht optimal genutzt. Sie werden als nichts Besonderes abgetan, es wird ihnen wenig Aufmerksamkeit geschenkt, einfach nur schnell mal geklebt und wenn eben nur halbherzig angewandt.

In diesem Buch stelle ich ein Konzept, angelehnt an die Akupressur der traditionellen chinesische Medizin, kombiniert mit westlich-manualtherapeutischen Inhalten, vor, dass ganz klar diese Anwendungslücke schließen soll. Die dargestellten Inhalte sind hierbei sowohl für den erfahrenen Therapeuten, aber auch für Trainer und direkt für den Anwender, relevant aufbereitet.

Ich wünsche Dir nun viel Erfolg, Schmerzfreiheit und Leichtigkeit, mit den Inhalten dieses Ratgebers.

Markus Hitzler (Wien, März 2021)

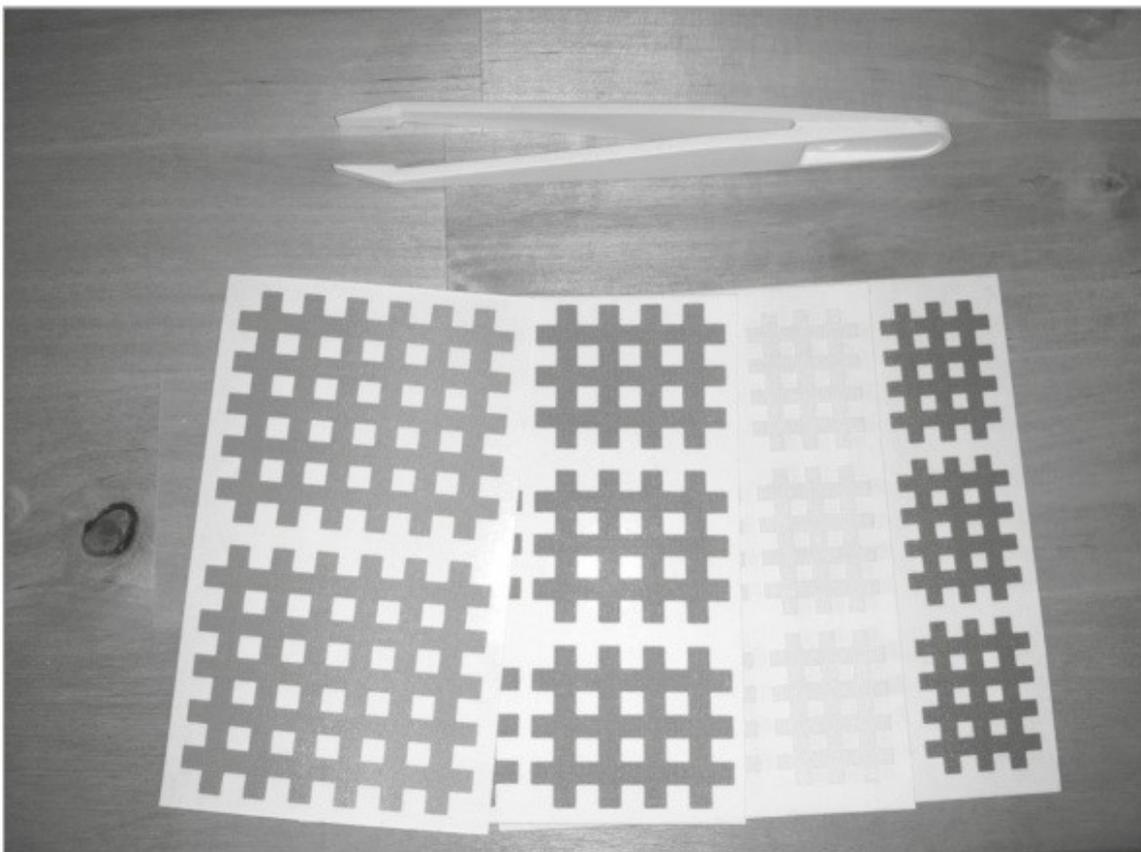
Markus Hitzler, MBA



Markus Hitzler ist Bewegungs- und Haltungstrainer, mit den Schwerpunkten sporttherapeutisches Gesundheits-Training und körperliche Gesundheit im Körper-Geist-Ansatz. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkte: 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 Trainings-Praxis (Fokus: alltägliche Themen des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist weiter Autor von etlichen Ratgebern, Ratgeberserien und Fachbüchern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

Cross-Taping

Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster sind kleine, therapeutische Pflaster mit einer Gitterform, die sich ausgezeichnet zur positiven Beeinflussung des Bewegungsapparates eignen. Sie bestehen aus Acryl oder Polyester mit einem Acrylat- oder Polyuretankleber und haben keinerlei sonstige Wirkstoffe inkludiert. Es ist rein deren Gitterung und die Klebetechnik, welche die Wirkung auf den Körper erzeugt. Die Patches sind in 3 Größen (Typ A – C) und 4 Farben (Beige, Weiß, Blau, Rosa) im Handel erhältlich. Cross-Tapes können als Beeinflussung sowohl auf direkte Ashi-Punkte / Schmerzpunkte / Triggerpunkte, als auch auf Aku-Punkte / Reflex-Punkte geklebt werden. Die genauere Bedeutung dieser Begriffe erfährst Du im weiteren Verlauf dieses Buches.

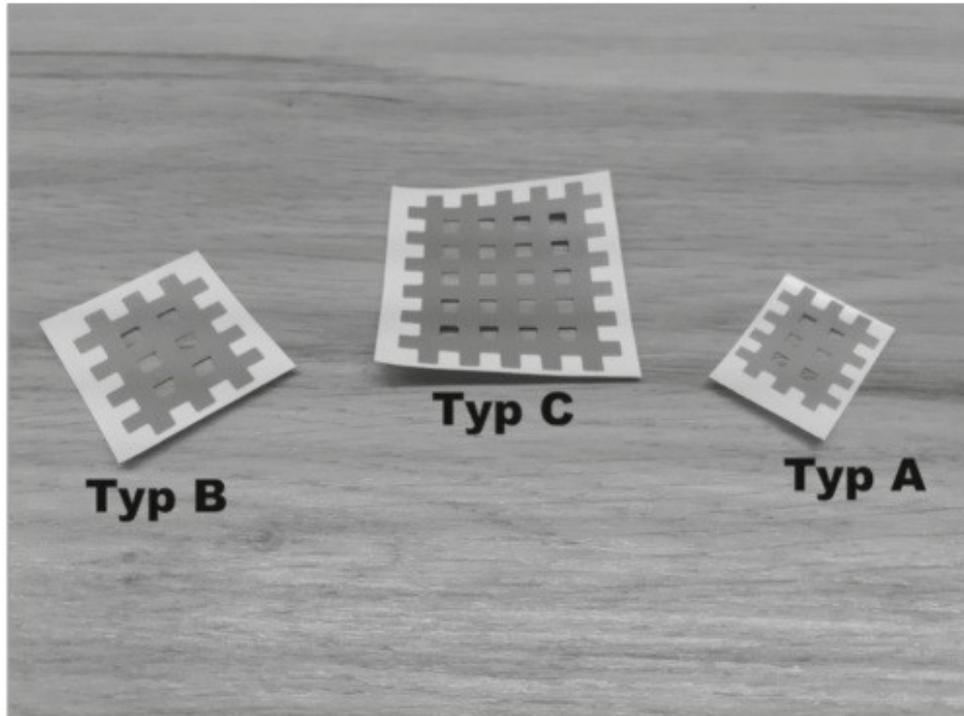


(Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster und Kunststoff-Pinzette)

Die verschiedenen Farben der Tapes stammen aus der Disziplin der Farbpsychologie:

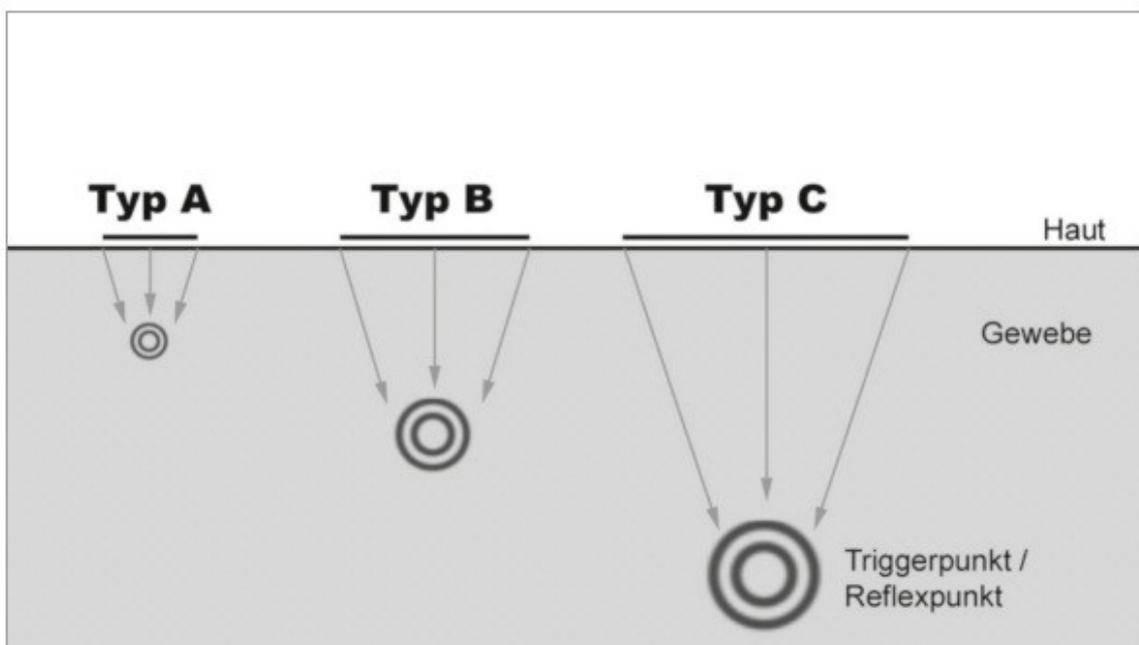
- Rosa (wärmende Farbe) kann bei chronischen Themen angewandt werden.
- Blau (kühlende Farbe) soll eine bessere Wirkung bei akuten, entzündlichen Themen entfalten.
- Die Farben Beige und Weiß sind je nach Hauttyp besonders unauffällig.

Da die Farbpsychologie, meines Erachtens, wissenschaftlich nicht ausreichend untermauert ist, kann die Farbwahl im Bereich des Meridian-Cross-Tapings, vernachlässigt werden. Ich rate Dir 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 sehr wohl relevant – je tiefer sich ein zu beeinflussender Punkt im Gewebe befindet, umso größer sollte das benutzte Cross-Tape sein. So ist es bei Erwachsenen ratsam, das Tape der Größe C auf direkten Ashi-Punkten / Schmerzpunkten / Triggerpunkten zu verwenden, die tiefer, direkt im Muskelgewebe, 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. Bei der Anwendung von Cross-Tapes an Kindern ist besondere Vorsicht geboten, da diese auf Reize der Patches stark reagieren können. Hier sollte je nach Körpergröße des Kindes, die Tape-Größe um eine Stufe niedriger, im Vergleich zum Erwachsenen, gewählt werden.

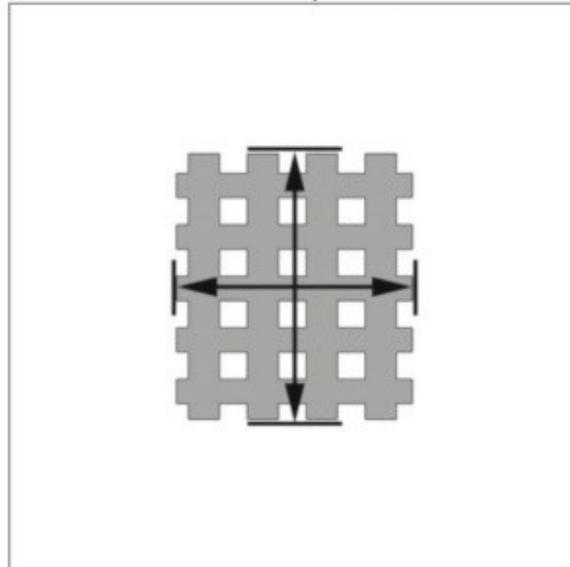


(Wirktiefe Cross-Patches)

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

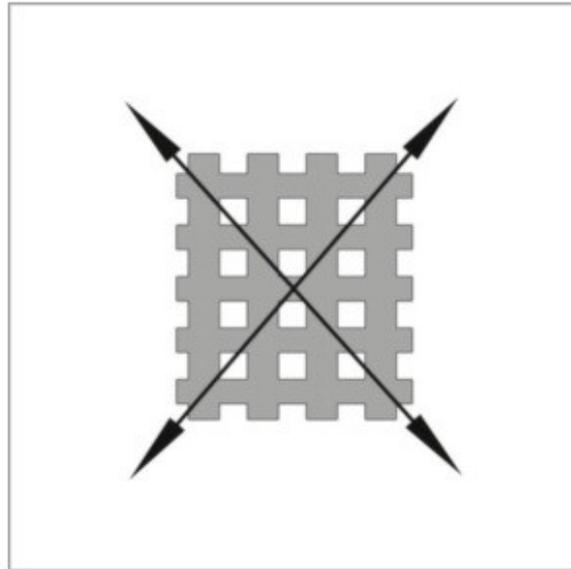
Vorgehen“ erläutert wird. Cross-Tapes haben aufgrund ihrer Gitterung grundsätzlich folgende Eigenschaften:

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



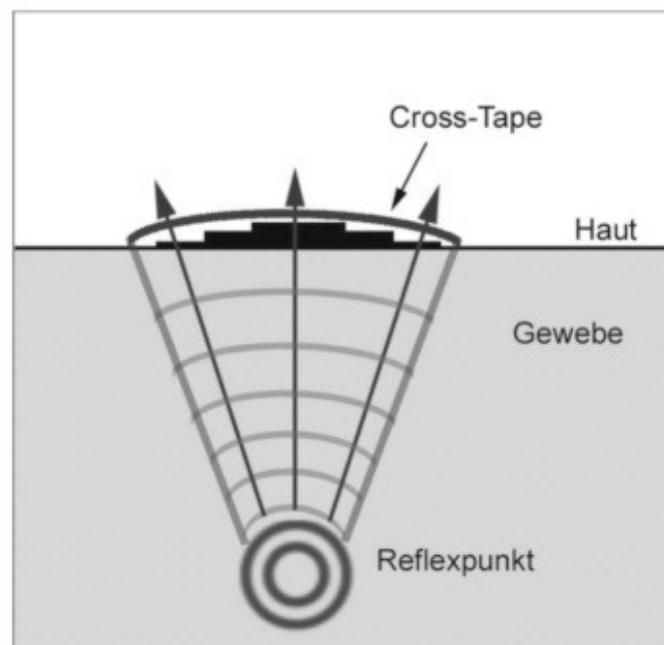
(elastische Richtungen Cross-Patch)

Aus diesen wechselnden Eigenschaften und dem Mitbewegen des geklebten Patches, durch Bewegungen des Körpers, ergeben sich folgende Wirkmechanismen auf das manipulierte Gewebe.

Schwamm- und Pump-Effekt:

Durch das abwechselnde Stauchen und Strecken des beklebten Gewebes, wird in der Stauchungsphase (durch Abheben der Haut vom Untergewebe – Dilatation / Versorgungsphase) Platz geschaffen, in den 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 eingeleitete 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 von Körperflüssigkeiten und Irritationen wie Hämatome schneller vom Körper re-absorbiert werden, was

vergleichbar mit dem Effekt einer 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 (Schröpfungseffekt, Anhebung des Hautgewebes in diagonaler Richtung des Patches).

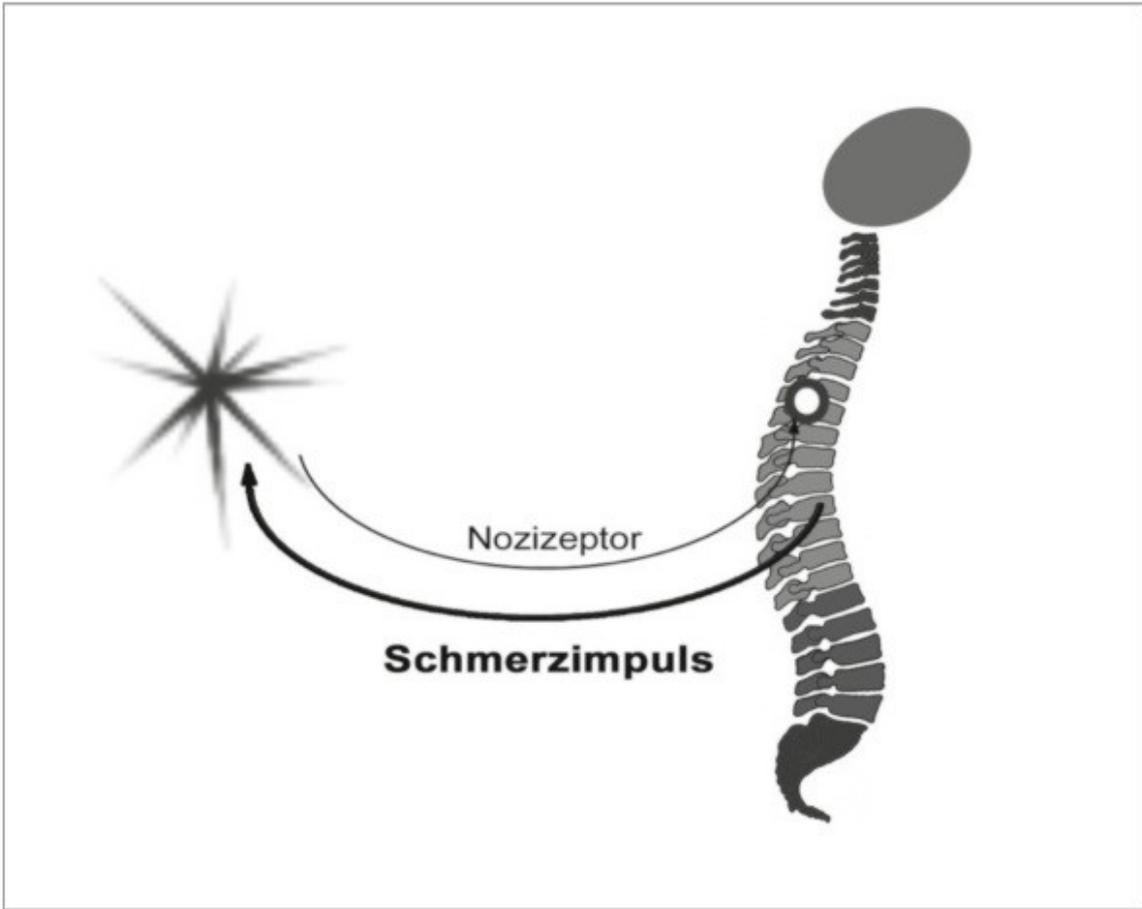


(Schröpfungswirkung Cross-Patch)

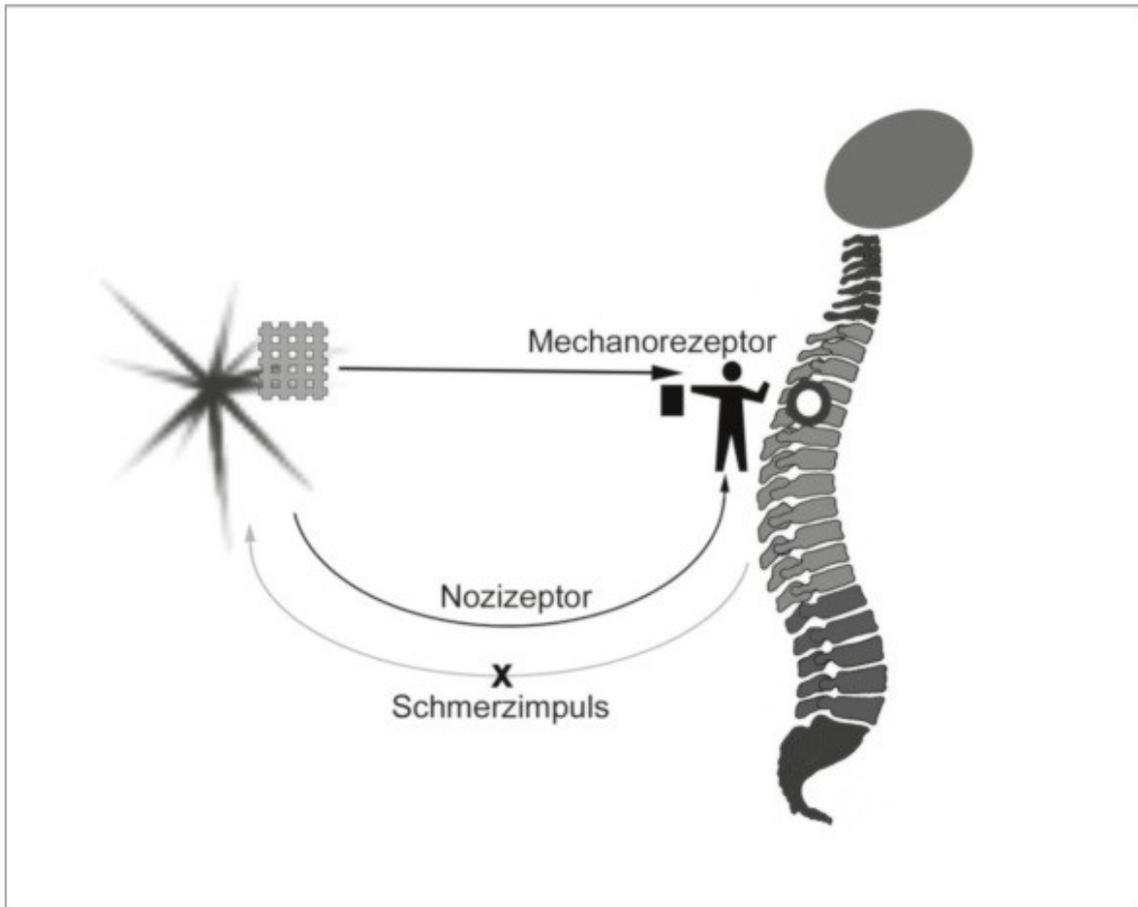
Subkutane Irritation (Gate-Control-Theory):

Durch den konstanten Wechsel zwischen Stabilisation des beklebten Gewebes in Längs- und Querrichtung des Patches und der Stauchung / Streckung des Gewebes in der Diagonalrichtung, entstehen Mikromassage-Impulse, welche zu einer subkutanen Irritation führen. Dies ist besonders für das Bekleben der direkten Ashi-Punkte / Schmerzpunkte relevant, aber auch die Manipulation von Aku-Punkten ist hierdurch vergleichbar mit Massage-Techniken der Akupressur. Es werden, mittels der Mikromassagen, die neurologischen Rezeptoren für Druck und Schmerz unter der Haut beeinflusst. Mechanorezeptoren (zuständig für das Druckempfinden auf der Haut) werden stimuliert und

senden einen Impuls an das Zentralnervensystem. Nozizeptoren (regeln die Schmerzwahrnehmung) senden ebenfalls – aufgrund der funktionellen Störung an dem beklebten Punkt, einen potentiellen Alarmschmerzreiz – neutral ausgedrückt, einen Impuls an das Zentralnervensystem. Da jedoch die Impulsübertragung der Mechanorezeptoren schneller ist als die der Nozizeptoren, blockiert der Druckreiz des Mechanorezeptors den Zugang des Schmerzreizes (Nozizeptoren) zum Zentralnervensystem. Daher ist die Rücksendung des Schmerzimpulses an das lokale Gewebe nicht möglich – denn ein Schmerzreiz wird erst wirklich als Schmerz wahrgenommen, wenn dieser als solcher durch das Zentralnervensystem bewertet wurde und es den neuronalen Schmerzimpuls zurück an die Stelle gesandt hat, wo er eigentlich her kommt. Man blockiert sozusagen den Schmerzimpuls auf Seiten des Zentralnervensystems, was in der Fachsprache als Gate-Control-Theory (deutsch: Kontrollschrankentheorie) bezeichnet wird.



(Schema Schmerzentsstehung)



(Schema subkutane Irritation)

Kinetic Resolve:

Durch die zuvor erläuterten konstanten Mikromassage-Impulse wird das beklebte Gewebe zu einer Restrukturierung angeregt. Hierdurch können Myogelosen im Muskel, bzw. Verklebungen und Verhärtungen im Faszien-gewebe gelöst werden. Auch werden vermehrt Verfilzungen, die durch Immobilität entstehen können, im Bereich der Faszien abgebaut – dies erklärt u.a. den nachhaltigen Effekt auf Aku-Punkte / Reflexpunkte durch die Manipulation mit den Cross-Patches. Da diese in der Regel über Nervengeflechten liegen, wird durch den Kinetic-Resolve-Effekt die neurologische Sensibilität des Punktes verändert (kinästetischer Effekt) und dieser somit nachhaltig positiv verändert, was eine indirekte Auswirkung auf die gesamte Neurologie, bis hin zum motorischen

Zentrum des Zentralnervensystems hat. Denn in Verfilzungen eingebettete Nervengeflechte haben eingeschränkte Funktionalität, welche durch die entstehende verminderte Wahrnehmung zu funktionellen Ungleichgewichten, im zugehörigen myofaszialen Gewebe, führen kann. Wir können hier auch von einer sensomotoric disconnection (deutsch: sensomotorische Trennung) sprechen. Der Körper verliert mit dem Altern und durch limitierende Körpererfahrungen, die er sammelt, kombiniert mit zu wenig flexibler Bewegung, an Eigenwahrnehmung (Sensorik) und als Folge daraus auch seine Beweglichkeit bzw. das dynamische Gleichgewicht (Motorik). Durch das Cross-Taping kann die sensomotorische Rückverbindung / Erinnerung (engl.: sensomotoric reconnection) gefördert werden, indem die Neurologie wieder sensibler und offener für neue Reize gemacht wird. So können alte und schlechte neurologische Muster, wie Fehlspannungen der Muskulatur überarbeitet und Spannungen wieder in einem natürlichen Ausmaß eingelernt werden. Aus diesem Grund ist Bewegung mit Cross-Tapes ebenfalls wichtig – sie schaffen die Möglichkeit, wieder gesunde und bewegliche Muster in den Alltag zu integrieren.

Meridian-System der TCM

Auch in der westlichen Welt ist die Tatsache seit Jahren akzeptiert, dass Muskeln nicht als in sich abgeschlossene Einheit und einzeln betrachtet werden können, wenn es um Bewegung, Gesundheit und Gesundung geht. Hierfür wurde westlich gesehen das Betrachtungskonzept der Faszien-Ketten (Bindegewebs-Ketten), in der Methodik des Rolfings, entwickelt, welche Muskeln, Knochen, Bänder, Sehnen zu funktionellen, ganzheitlichen Einheiten verschmelzen lassen.

Schmerzfrei mit wenig Aufwand!

Dies ist mit Meridian-Cross-Taping möglich.

Wo hakt es in der praktischen Anwendung von Cross-Tapes genau?

Trotz, oder gerade wegen, ihrer einfachen Anwendung, werden Cross-Patches oft in der Praxis nicht optimal genutzt.

Sie werden als nichts Besonderes abgetan, es wird ihnen wenig Aufmerksamkeit geschenkt, einfach nur schnell mal geklebt und wenn eben nur halbherzig angewandt.

In diesem Buch stelle ich ein Konzept, angelehnt an die Akupressur der traditionellen chinesische Medizin, kombiniert mit westlich-manualtherapeutischen Inhalten, vor, dass ganz klar diese Anwendungslücke schließen soll.

Die dargestellten Inhalte sind hierbei sowohl für den erfahrenen Therapeuten, aber auch für Trainer und direkt für den Anwender, relevant aufbereitet.

