



PRÄHABILITATION UND REHABILITATION

Warum Vorbereitung und Nachsorge den Unterschied bei einer Operation machen



Vier Tapes. Ein System.

Kinesiologisches Taping: so vielseitig wie die Menschen, die es nutzen

Seite 4



Therapie bei Burnout und vegetativer Dysbalance

Wenn hohe Dynamik und permanente Erreichbarkeit zur psychosozialen Belastung werden

Seite 24

Arthrose

Beschwerdebild und Therapie mittels kinesiologischem Taping: eine spürbare Entlastung

Seite 26





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in diesem Magazin möchten wir euch Informationen zu einem unserer wichtigsten Produkte an die Hand geben: den **kinesiologischen Tapes**. Auf den ersten Blick wirkt Tape vielleicht wie ein „einfaches“ Hilfsmittel – doch in Kombination mit dem großen Wissen und der Erfahrung des Anwenders hat es sich längst einen festen Platz in **Sport, Therapie und Medizin** erobert. Durch **nicht-invasive, sensorische Reize** können Tapes zahlreiche Prozesse im menschlichen Körper positiv beeinflussen und die körpereigene Regulation unterstützen.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Magazins ist die **praktische Anwendung der Tapes**, zum Beispiel bei **Arthrose** oder im Zusammenhang mit **Burnout und vegetativer Dysbalance**.

Besonders am Herzen liegt mir außerdem das Thema **Prähabilitation** – also die gezielte Vorbereitung auf eine Operation. Aus meiner Erfahrung wird diesem wichtigen Bereich in Kliniken und medizinischen Einrichtungen leider noch immer zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Auch der **Frauensport** steht aktuell im Fokus. Umso mehr freuen wir uns über ein spannendes Interview mit **Sven Kienzle**, dem Cheftherapeuten der **TSG Hoffenheim Frauen**, mit der wir eine vertrauensvolle Zusammenarbeit pflegen.

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern und Lesen!

Viele Grüße

Siegfried Breitenbach
Geschäftsführer / CEO K-Active®

INHALT

- 03 **Editorial**
- 04 **Vier Tapes. Ein System.**
Die K-Active® Tape-Familie im Überblick
- 06 **Das Original**
Das K-Active® Tape Classic
- 09 **Der perfekte Schnitt**
Die Bedeutung hochwertiger Taping-Scheren
- 10 **Das sanfteste Tape**
Das K-Active® Tape Gentle
- 12 **Zuverlässige Haftung, sanft zur sensiblen Haut**
Das K-Active® Tape Elite
- 14 **Stabilität trifft Dynamik**
Das K-Active® Tape Sport
- 16 **Interview: Sven Kienzle**
Cheftherapeut TSG Hoffenheim Frauen
- 18 **Prähabilitation und Rehabilitation**
am Beispiel einer komplizierten Unterschenkelfraktur
- 22 **Ganzheitlicher Ansatz nach Zahnextraktionen**
- 23 **Narben und Lymphstau**
Eine ergänzende Behandlungsalternative
- 23 **Der K-Active® Ratgeber**
Themen aus Therapie, Training und Prävention
- 24 **Therapie bei Burnout und vegetativer Dysbalance**
- 26 **Arthrose**
Auswirkungen und Therapie
- 27 **Weil nicht jedes Tape zu jedem passt**
Das K-Active® Starterpaket

VIER TAPES. EIN SYSTEM. WELCHES PASST ZU DIR?

CLASSIC, GENTLE, ELITE, SPORT –
DIE K-Active® TAPE-FAMILIE IM ÜBERBLICK



Kinesiologisches Taping ist so vielseitig wie die Menschen, die es nutzen.

Manche brauchen ein Tape, das jeden Alltag mitmacht. Andere brauchen maximale Hautschonung. Wieder andere wollen sensibler Haut verlässlichen Halt unter hoher Belastung bieten – und manchmal zählt vor allem Stabilität.

Genau deshalb gibt es bei **K-Active®** vier Tape-Linien, die aufeinander aufbauen und jeweils einen klaren Schwerpunkt haben: **Classic, Gentle, Elite und Sport**. Alle Tapes stehen für höchste Qualität, bewährte japanische Fertigung und professionelle Performance – aber jedes davon hat seinen eigenen Charakter.

K-Active® Tape Classic – das Original aus Japan

Das Tape Classic ist die Basis

unseres Sortiments und seit Jahrzehnten international bewährt. Es basiert auf der Original-Technologie von Nitto Denko Japan, dem ersten Hersteller kinesiologischer Tapes vor über 40 Jahren. Viele wissenschaftliche Studien wurden mit diesem Original-Tape durchgeführt – ein Grund, warum Classic bis heute von führenden Ärzten und Therapeuten weltweit empfohlen wird.

In der Anwendung ist Classic ein echter Allrounder: Es hält zuverlässig bei Schweiß, Wasser und Bewegung, passt sich dem Körper perfekt an und begleitet dich sicher in Therapie, Alltag und Sport. Hautfreundlich, latexfrei und langlebig – ein Tape, das einfach funktioniert, wenn man es braucht.

K-Active® Tape Gentle – maximale Sanftheit für sensible Haut

Wo Haut besonderen Schutz braucht, beginnt der Einsatzbereich des Tape Gentle. Es wurde speziell für extrem empfindliche Haut entwickelt – etwa bei Babys und Kindern, in der Schwangerschaft, im höheren Alter oder bei diabetischer, chronisch veränderter und wundnaher Haut.

Das Herzstück ist der Stragel-Kleber, der sich beim Abziehen in sich selbst auflöst. Dadurch werden kaum Hautpartikel mitgenommen, und selbst regelmäßige Tape-Wechsel belasten die Haut nicht unnötig. Gentle ist damit die sanfteste Lösung im gesamten Sortiment – und

besonders im Beauty-/Face-Taping eine ideale Wahl für empfindliche Hautregionen.

K-Active® Tape Elite – sensibel, aber mit extra Power

Manchmal reicht „sanft“ allein nicht aus. Wer sensible Haut hat, aber Alltag, Arbeit oder Sport mit hoher Belastung erlebt, braucht ein Tape, das hält wie ein Leistungstape – und trotzdem hautfreundlich bleibt. Genau dafür steht das Tape Elite.

Es nutzt die Stratagel-Technologie in verstärkter Haftform, sodass es auch bei starkem Schwitzen, Reibung, Feuchtigkeit, Chlor- oder Salzwasser zuverlässig bleibt. Elite ist die Lösung, wenn Hautschutz wichtig ist, aber gleichzeitig

maximale Haftkraft gefordert wird – in Therapie, Beruf und Sport.

K-Active® Tape Sport – stabilitätsorientiert und wirtschaftlich

Das Tape Sport ist euer Preis-Leistungs-Champion. Es vereint die Qualität der **K-Active®** Tapes mit einem besonders attraktiven Preis – ideal für häufige oder kurzzeitige Anwendungen in Praxis und Sportbetreuung.

Sein besonderer Vorteil liegt in der reduzierten Dehnbarkeit (ca. 140 %). Dadurch entsteht ein stabileres Tape-Gefühl und ein verstärkter sensorischer Input, der Koordination und Stabilität unterstützen kann. Tape Sport



ist damit eine wertvolle Zwischenlösung zwischen klassischem Kinesiotaping und sporttherapeutischer Stabilisation.

Tape Classic, Gentle, Elite und Sport.

DER SCHNELLE VERGLEICH AUF EINEN BLICK

K-Active® Tape Classic

- das Original-Allround-Tape
- höchste Zuverlässigkeit in Therapie, Alltag und Sport
- Standard-Dehnbarkeit (ca. 155 %)
- stark, langlebig, universell

K-Active® Tape Gentle

- das sanfteste Tape für extrem sensible Haut
- Stratagel-Kleber löst sich beim Abnehmen in sich selbst
- ideal bei Babyhaut, Schwangerschaft, Geriatrie, Lymphologie, Diabetes, Wundumfeld, Beauty-Taping

K-Active® Tape Elite

- sensible Haut + sehr starke Haftung
- verstärkte Stratagel-Technologie
- ideal bei hoher Belastung: Alltag, Beruf, Sport, Wasser, Schweiß

K-Active® Tape Sport

- Preis-Leistungs-Highlight
- reduzierte Dehnbarkeit (ca. 140 %) für mehr Stabilitätsgefühl
- ideal für Sportphysio, stabilisierende Anlagen, häufige/kurzzeitige Anwendungen

WELCHES K-Active® TAPE PASST WANN?

Tape	Hautfokus	Halt / Belastung	Besonderheit	Typische Einsätze
Classic	sehr hautfreundlich	hoch	Das erste Tape aus Japan , Standard-Stretch (~155%)	Therapie-Allrounder, Alltag, Sport
Gentle	maximal sanft	mittel	STRATAGEL® löst sich beim Abziehen in sich selbst	Pädiatrie, Lymphologie, Geriatrie, Diabetes/Wundumfeld, Beauty-Face-Taping
Elite	sehr sanft	sehr hoch	STRATAGEL® in verstärkter Haftform	Alltag/Job mit Belastung, Reha, Sport, Schwitzen, Wasser
Sport	sehr hautfreundlich	sehr hoch	reduzierter Stretch (~140%) = mehr Stabilitätsgefühl	Sportphysio, stabilisierende Anlagen, häufige/kurzzeitige Anwendungen

K-Active® TAPE CLASSIC:

DAS ORIGINAL, AUF DAS DIE WELT VERTRAUT

Manchmal braucht es gar keine großen Worte, um echte Qualität zu erkennen. Man spürt sie. Im Material. In der Anwendung. In der Sicherheit, die ein Produkt vermittelt, sobald es auf der Haut liegt. Das K-Active® Tape Classic gehört genau in diese Kategorie.

Ein Tape, das hält was es verspricht: zuverlässige Performance, hohe Hautverträglichkeit und maximale Alltagstauglichkeit.



Es ist nicht einfach ein weiteres Kinesiotape – es ist das **Original aus Japan**, das seit über vier Jahrzehnten die Grundlage für professionelles kinesiologisches Taping bildet. Ein Tape, das weltweit in Therapie und Sport verwendet wird, weil es hält, was es verspricht: **zuverlässige Performance, hohe Hautverträglichkeit und maximale Alltags-tauglichkeit.**

Wissenschaftlich fundiert – empfohlen von Experten weltweit

Ein weiterer Grund, warum Tape Classic so fest im Markt verankert ist, liegt in seiner wissenschaftlichen Basis. **Viele Studien** zum kinesiologischen Taping wurden mit dem Original-Tape von Nitto Denko durchgeführt. Das bedeutet für Anwender: Hier geht es nicht nur um Erfahrung, sondern um **medizinisch geprüfte Sicherheit.**

Aus dieser Kombination aus Praxis und Forschung ist über die Jahre ein klares Bild entstanden: Das Tape Classic wird von **führenden Ärzten und Therapeuten weltweit empfohlen**, weil es zuverlässig ist, reproduzierbar funktioniert und dabei eine hohe Hautverträglichkeit bietet. Gerade in der Therapie zählt nicht nur die Wirkung, sondern vor allem die Konstanz – und genau dafür steht dieses Tape seit Jahrzehnten.

Performance, die mit Bewegung lebt

Kinesiotaping ist kein starres Konzept. Es lebt von Bewegung. Genau dafür wurde das **K-Active® Tape Classic** gemacht: Es unterstützt den Körper, ohne ihn einzuschränken. Der hypoallergene Kleber sorgt für starken Halt, während die elastische Textur dem natürlichen Bewegungsumfang der Haut und Muskulatur folgt. So entsteht ein Zusammenspiel, das viele Anwender als besonders angenehm empfinden – fast so, als wäre das Tape Teil des Körpers.

Aus ärztlichen und therapeutischen Erkenntnissen ist bekannt, dass kinesiologisches Taping **schmerzlindernd wirken**, den **Muskeltonus harmonisieren** und so helfen kann, Verspannungen zu lösen. Das Tape Classic begleitet diese Prozesse zuverlässig – im Training, im Alltag oder in der Rehabilitation – und bleibt dort, wo es wirken soll.

Der Stoff, auf den man zählen kann

Das **K-Active® Tape Classic** besteht aus **hochwertiger, atmungsaktiver und wasserabweisender Baumwolle**. Diese Materialqualität hat einen klaren Zweck: Das Tape soll auch dann stabil bleiben, wenn der Alltag herausfordernd wird. Schwitzen, Duschen, Regen oder sportliche Belastung – das Tape hält. Gleichzeitig

Tape Classic wird von führenden Ärzten und Therapeuten weltweit empfohlen

bleibt die Haut durch die Atmungsaktivität gut versorgt, was für lange Tragezeiten besonders wichtig ist.

Ein Detail, das man erst schätzt, wenn man es einmal erlebt hat, ist der **makellose Kantenschnitt**. Er verhindert das Ausfransen der Fäden und verlängert die Tragedauer deutlich. Auch nach mehreren Tagen wirkt das Tape noch sauber und zuverlässig. Dazu kommt: Das Tape Classic ist **100 % latexfrei** und frei von Schadstoffen wie halogenorganischen Verbindungen – ein klares Zeichen für eure Qualitätsstandards und ein echtes Plus für sensible Haut.

Kleber mit Balance: stark, aber hautfreundlich

Kleber muss zwei Dinge können: sicher halten und gut verträglich sein. Das Tape Classic erfüllt genau diese Balance. Die hypoallergene Kleberformel wurde so entwickelt, dass sie **auch bei empfindlicher Haut** zuverlässig eingesetzt werden kann. Das Tape ist stark in der Haftung, aber nicht aggressiv zur Haut. ▶



EIN STÜCK TAPING-GESCHICHTE: NITTO DENKO JAPAN

Die Geschichte des modernen Kinesiotaping beginnt in Japan. **Nitto Denko**, der erste und ursprüngliche Hersteller dieser Tape-Technologie, entwickelte vor über **40 Jahren** das Tape, das heute als Maßstab gilt. Auf dieser Originaltechnologie basiert das **K-Active® Tape Classic** – und genau das macht seinen Charakter aus: Es ist nicht „inspiriert von“ oder „vergleichbar mit“, sondern es ist **DAS Tape, mit dem alles begann.**

Diese Herkunft ist weit mehr als ein Qualitätslabel. Sie ist die Gewissheit, auf eine Technologie zu setzen, die über Jahrzehnte hinweg optimiert wurde und sich in unzähligen Anwendungen bewährt hat. Wer das Tape Classic nutzt, greift auf eine jahrzehntelange Hersteller-Expertise zurück – mit dem Anspruch, in jeder Situation ein Produkt zu bieten, das professionell funktioniert und gleichzeitig angenehm zu tragen ist.



K-Active® Tape Classic – für deine sichere kinesiologische Tapeanlage

Es lässt sich nach der Tragedauer **leicht entfernen**, ohne Rückstände zu hinterlassen. Das ist nicht nur angenehmer, sondern auch praktisch im Alltag und besonders wichtig in der Therapie, wenn regelmäßig neu getaped werden muss. Hautfreundlichkeit ist hier kein Zusatznutzen, sondern Teil des Grundkonzepts.

Ein Allrounder für Therapie, Alltag und Sport

Das **K-Active® Tape Classic** ist bewusst ein **universelles Profi-Tape**. Es eignet sich für Menschen aller Altersklassen und Aktivitätsniveaus – vom Alltag bis zur intensiven Belastung. Typische Einsatzfelder reichen von Rücken- und Nackenspannungen über Überlastungsbeschwerden bis hin zur Unterstützung nach Verletzungen. Der Vorteil: Durch seine Material- und Klebeeigenschaften passt es sich jeder Körperregion an und bleibt zuverlässig wirksam.

Wer ein Tape sucht, das vielseitig ist, ohne Kompromisse in der Haltbarkeit zu machen,

findet im Classic genau das richtige Produkt. Es ist das Tape, das einfach funktioniert. Weil es seit Jahrzehnten für genau diesen Zweck entwickelt wurde.

Einfach anzuwenden – mit einem echten Vorteil

Einen guten Klassiker erkennt man auch daran, wie leicht er sich in die Praxis integrieren lässt. Das Tape Classic ist in der Anwendung **intuitiv und sicher**. Du wählst die passende Technik, schneidest das Tape zu, positionierst es und aktivierst es. Dabei gibt es einen Vorteil, der oft übersehen wird, aber in der Praxis enorm wertvoll ist: **Vor dem Aktivieren kann die Position mehrfach korrigiert werden.**

Das ist ein echter Unterschied zu vielen Konkurrenzprodukten. Gerade für Einsteiger oder in hektischen Praxis-Momenten macht diese Möglichkeit das Taping **stressfreier, präziser und sicherer**. Das Tape hilft dir also nicht nur therapeutisch, sondern auch organisatorisch – weil es Fehler verzeiht, bevor es aktiviert wird.

Fazit: Ein Original, das bleibt

Das **K-Active® Tape Classic** ist ein Tape für alle, die sich nicht

auf Trends verlassen möchten, sondern auf **bewährte Qualität**. Es stammt vom ersten Hersteller dieser Technologie, ist wissenschaftlich fundiert, von Experten empfohlen und in der Praxis weltweit etabliert. Es hält bei Schweiß und Wasser, fühlt sich angenehm auf der Haut an, ist leicht anzuwenden und besitzt eine Zuverlässigkeit, die seit Jahrzehnten Maßstäbe setzt.

Kurz gesagt:

Wer ein kinesiologisches Tape sucht, das alles kann – und zwar zuverlässig – greift zum Original. Zum K-Active® Tape Classic.

WELTWEITER PARTNER DES SPITZENSPORTS INGESETZT VON DEN BESTEN



Dass ein Tape funktioniert, zeigt sich am klarsten dort, wo Belastung maximal ist. Die langjährige Zusammenarbeit macht das deutlich: **K-Active® durfte das Deutsche Team von 2006 in Turin bis 2024 in Paris mit den Kinesiologischen Tapes unterstützen.** Ein Zeichen für Vertrauen auf höchstem Niveau und für ein Produkt, das bei den anspruchsvollsten Athleten der Welt zuverlässig bestehen musste.

Diese Partnerschaft ist nicht nur ein sportliches Statement, sondern auch ein medizinisches. Denn dort, wo Leistung zählt, zählt auch Präzision, Haltbarkeit und Hautverträglichkeit. Das Tape Classic hat über viele Jahre genau das geliefert.



K-Active® Tape Classic
der Allrounder

DER PERFEKTE SCHNITT

DIE BEDEUTUNG HOCHWERTIGER TAPING-SCHEREN

Ein sauberer, präziser Schnitt ist beim Taping weit mehr als eine Nebensache. Er entscheidet maßgeblich darüber, wie gut und wie lange eine Anlage hält.

Unschärfe oder ungeeignete Scheren ziehen am Tape, quetschen die Fasern oder hinterlassen ausgefranzte Kanten. Die Folge: Das Tape rollt sich schneller auf, bleibt an Kleidung hängen und löst sich durch Schweiß oder Wasser deutlich früher. Nicht selten liegt die Ursache für eine verkürzte Haltbarkeit also nicht am Tape selbst, sondern am Werkzeug, mit dem es zugeschnitten wird. Eine gute Taping-Schere sorgt hingegen für glatte, saubere Ränder, spart Zeit beim Arbeiten und schafft die optimale Basis für eine langlebige, professionelle Anlage.

Eine gute Taping-Schere schafft die optimale Basis für eine langlebige, professionelle Anlage

Genau hier setzen hochwertige Taping-Scheren an, die speziell für die Anforderungen im Praxis-, Sport- oder Alltagsgebrauch entwickelt wurden. Sie zeichnen sich durch hohe Schärfe, ergonomisches Handling und eine Schnittqualität aus, die das Material nicht belastet, sondern unterstützt.

Die **K-Scissors K210** – auch als „Samurai-Schere“ bekannt – gilt in Japan, dem Ursprungsland des kinesiologischen Tappings, als Referenz.



Die Samurai-Schere aus Japan für höchste Ansprüche

Dank ihrer teflonbeschichteten Schneidflächen schneidet sie Tape besonders leicht und präzise, ohne dass sich Kleberreste festsetzen. So bleibt der Schnitt über lange Zeit gleichmäßig sauber. Ihr geringes Gewicht und die ausgewogene Form sorgen zudem für ein müheloses, angenehmes Arbeiten – selbst bei häufiger Nutzung.

Die **K-Active® Schere „Classic“** überzeugt durch besonders scharfe Klingen, die das Tape glatt schneiden, ohne die Fasern zu quetschen. Saubere

Kanten verhindern Ausfransen und Aufrollen und tragen so zu einer längeren Haltbarkeit der Anlage bei. Gefertigt in Solingen, dem Zentrum der deutschen Scherenindustrie, steht sie für zuverlässige Qualität, ergonomisches Handling und dauerhafte Schärfe – ideal für den täglichen Einsatz in Praxis und Sport.

Am Ende zeigt sich: Beim Taping liegt der Erfolg oft im Detail. Ein gutes Tape ist wichtig – aber erst die richtige Schere holt das volle Potenzial heraus. Ein sauberer Schnitt ist kein Luxus, sondern ein entscheidender Faktor für professionelle, haltbare und überzeugende Ergebnisse.

K-Active® Schere „Classic“
Made in Germany



Japanische Innovation
für die sensible Haut

K-Active® TAPE GENTLE:

DAS SANFTESTE TAPE FÜR DIE SENSIBELSTE HAUT

Es gibt Zeiten, in denen die Haut mehr braucht: mehr Schutz, mehr Rücksicht, mehr Verständnis.

Sensibilität zeigt sich in jedem Lebensabschnitt anders, und sie fordert Produkte, die mitdenken. Genau dafür wurde das K-Active® Tape Gentle entwickelt.

Ein Tape, das dort wirkt, wo herkömmliche Kinesiotapes an ihre Grenzen stoßen. Dank der innovativen japanischen **STRATAGEL-Klebertechnologie** verbindet es außergewöhnliche Sanftheit mit zuverlässiger Unterstützung und setzt damit neue Maßstäbe in der Tape-Welt.

Sanftheit, die man fühlt durch Technologie, die man kaum spürt

Im Zentrum des Tape Gentle steht der besondere **STRATAGEL-Kleber**, der sich beim



Sanftheit, die sich dem Körper anpasst.

Ablösen von der Haut „in sich selbst“ auflöst. Diese Technologie verhindert, dass Hautartikel mitgenommen werden und sorgt selbst bei häufigem

Neuanlegen oder Entfernen des Tapes für eine unglaublich sanfte Anwendung. Reibung, Ziehen und Brennen gehören der Vergangenheit an – zurück

Tape Gentle bewahrt die Haut und vor Irritationen oder Mikroverletzungen

bleibt das Gefühl eines kaum spürbaren Tapes.

Gerade für sehr empfindliche, trockene oder vorgeschädigte Haut ist dies ein entscheidender Vorteil. Denn während viele Tapes im Alltag schon beim Entfernen Probleme ver-

und **Kleinkindern**, deren Haut extrem zart und verletzlich ist, bietet es maximale Schonung und dennoch ausreichend Unterstützung für therapeutische Anwendungen. Auch im **höheren Alter**, wenn die Haut dünner, trockener und anfälliger wird, schenkt Tape Gentle eine sichere Möglichkeit, Bewegungen oder Strukturen zu unterstützen, ohne zusätzlichen Stress zu verursachen.

Für **Diabetiker oder Menschen mit chronischen Wunden** ist das Abnehmen eines Tapes oft das größte Problem. Hier



Das Baby und die sanfte Haut der Mutter optimal geschützt.
Optimal zur Reduktion von Rückenschmerzen und Strias

ursachen, schützt Tape Gentle die Haut und bewahrt sie vor Irritationen oder Mikroverletzungen. Die selbstauflösende Klebestruktur ist einzigartig auf dem Markt; kein anderes Tape bietet diese Form der hautfreundlichen Sanftheit.

Sanftheit, die mit dir mitwächst – Unterstützung für jedes Alter

Empfindliche Haut kennt keine Altersgrenzen, und darum begleitet das Tape Gentle Menschen durch alle Lebensphasen. In der **Schwangerschaft**, wenn hormonelle Veränderungen die Haut dehnbarer, empfindlicher und reaktionsbereiter machen, sorgt es für ein gutes Gefühl. Bei **Säuglingen**

spielt die **STRATAGEL**-Technologie ihre Stärke besonders aus, da sie ein hautschonendes Ablösen ermöglicht und die empfindliche Haut bestmöglich schützt.

Und bei **Allergien oder Stoffwechselstörungen**, die die Haut schnell irritierbar machen, passt sich Tape Gentle mit seiner hypoallergen Formel optimal an.

Beauty Taping – sanfte Unterstützung für ein frisches Hautbild

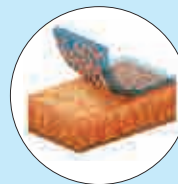
Beauty Taping nutzt die Prinzipien des Kinesiologischen Taping, um Gesichtszüge zu entspannen, die Lymphzirkulation anzuregen und das Hautbild

DIE STRATAGEL-KLEBERTECHNOLOGIE

DIE NOCH NICHT MAL EINE ZEITUNG ZERREISST

Diese Technologie vereint die Vorteile eines **hypoallergen** Klebers mit einer ganz besonderen Eigenschaft: Beim Abnehmen von der Haut **löst sich der Kleber in sich selbst** auf.

In unserem Versuch mit der Zeitung wird das sehr deutlich. Ein herkömmlicher Kleber reißt beim Entfernen Teile der Zeitung mit ab. Der **STRATAGEL**-Kleber hingegen nimmt höchstens ein wenig **Druckerschwärze** mit – aber keine Papierfasern.



Reguläres Kinesiologisches Tape



STRATAGEL-Kleber

optisch frischer wirken zu lassen sowie Falten zu reduzieren, und das ganz ohne Nadeln oder invasive Behandlungen.

Auch hierbei zeigt das **K-Active® Tape Gentle** seine Stärke. Die empfindliche Gesichtshaut benötigt ein Tape, das kaum spürbar ist, sich leicht ablösen lässt und keine Spuren hinterlässt. Mit der **STRATAGEL**-Technologie gelingt das mühelos. Ob für einige Stunden am Tag oder über Nacht: Beauty Taping wird so

zu einem sanften, natürlichen Pflege-Ritual, das das Wohlbefinden und die Hautoptik gleichermaßen unterstützt.

Sanft. Sicher. Unvergleichlich. Das K-Active® Tape Gentle.



K-Active® TAPE ELITE:

ZUVERLÄSSIGE HAFTUNG, SANFT ZUR SENSIBLEN HAUT



Maik Liesbrock, Physiotherapeut VFL Bochum:
„Teilweise muss ich jeden Tag die Tapeanlage wechseln. In solchen Situationen verwende ich gerne das **K-Active® Tape Elite**, da es die Hautirritation so gering wie möglich hält!“

Viele Menschen kennen das Problem: Die Haut reagiert empfindlich, wird schnell gereizt oder trocken – gleichzeitig verlangt das Leben nach Bewegung, Flexibilität und Belastbarkeit.

Ob im Beruf, im Alltag, in der Therapie oder beim Sport: Der Körper braucht Unterstützung, aber die Haut verträgt nicht jedes Tape. Genau hier setzt das **K-Active® Tape Elite** an.

Es kombiniert die innovative **STRATAGEL-Klebertechnologie aus Japan** mit einer verstärkten Klebekraft, die auch bei hoher Aktivität zuverlässig hält. Das Besondere: Trotz seiner starken Haftung bleibt das Tape außergewöhnlich **hautfreundlich** – ideal für alle, deren Haut schnell reagiert oder besonders sensibel ist.

Einer der größten Vorteile des **K-Active® Tape Elite** zeigt sich dort, wo viele andere Tapes

scheitern: beim **Ablösen von der Haut**. Gerade sensible Haut leidet häufig nicht nur unter dem Tragen eines Tapes, sondern vor allem unter dem wiederholten Entfernen. Der **STRATAGEL-Kleber** des Tape Elite löst sich beim Abziehen **in sich selbst auf**, anstatt an der Haut zu zerren. Dadurch werden Irritationen, Rötungen oder Hautschädigungen deutlich reduziert – ein echter Gewinn für alle, die regelmäßig tapen müssen.

Doch nicht nur die Haut profitiert. Das **K-Active® Tape Elite** wurde entwickelt, um im **echten Alltag** zu bestehen: beim langen Stehen im Beruf, beim Heben im Haushalt, bei der Gartenarbeit, beim Tragen von

Kindern oder beim Arbeiten in der Pflege. Es bleibt auch dann zuverlässig haften, wenn Hitze, Schweiß oder Feuchtigkeit ins Spiel kommen. Selbst Chlor im Schwimmbad oder Salzwasser im Urlaub können der Haftung kaum etwas anhaben.

Gleichzeitig bietet das Tape eine spürbare Unterstützung für **Muskeln, Faszien und Gelenke** und kann dadurch Verspannungen lindern, Bewegungen erleichtern und den Körper stabilisieren, ganz ohne einzuschränken. Die lange Tragedauer, kombiniert mit einem angenehmen Hautgefühl, macht es sowohl für den therapeutischen Bereich als auch für aktive Menschen und Berufstätige interessant.





Das **K-Active® Tape Elite** wurde entwickelt, um im echten Alltag zu bestehen: Es bleibt auch dann zuverlässig haften, wenn Hitze, Schweiß oder Feuchtigkeit ins Spiel kommen

K-Active® TAPE SPORT:

STABILITÄT TRIFFT DYNAMIK

Athleten in dynamischen Sportarten wie Fußball, Basketball, Handball oder Volleyball profitieren besonders

Das K-Active® Tape Sport ist universell im kinesiologischen Taping einsetzbar und gleichzeitig das Preis-Highlight unter den K-Active® Tapes. Es vereint alle positiven Eigenschaften der K-Active® Tapes, bietet jedoch dank gezielt reduzierter Elastizität (140% statt 155%) deutlich mehr mechanische Stabilität.

Ideal für alle, die im Training oder Wettkampf etwas mehr Halt und Kontrolle benötigen. Es ist die intelligente Zwischenlösung zwischen starrem Sporttape und elastischem kinesiologischem Tape. Stabil genug für anspruchsvolle Belastungen, aber flexibel genug, um deine Dynamik nicht einzuschränken.

Stabilität trifft Dynamik

Du brauchst im Sport Bewegungsfreiheit, aber auch Sicherheit. Ein starres Tape gibt Halt, nimmt dir aber Flexibilität. Ein kinesiologisches Tape ist dynamisch, bietet aber nicht immer genug Stabilität.

Das K-Active® Tape Sport kann genau diesen Spagat schaffen. Es kann mehr Stabilität sowie Führung durch die verringerte Dehnbarkeit bieten und kann gleichzeitig für intensiveres sensorisches Feedback für Propriozeption sorgen. Dadurch kannst du mehr Koordination und Bewegungskontrollen in dynamischen Situationen erlangen. Dies kann dir wiederum ein optimales Körpergefühl ermöglichen, ohne deine Bewegungsamplitude einzuschränken.

Perfekt für Sportler und Therapeuten, die ein Tape mit spürbarer Support-Wirkung suchen.

Für verschiedene Anwendergruppen geeignet

Das K-Active® Tape Sport eignet sich für verschiedene Anwendergruppen. Athleten in dynamischen Sportarten wie

Fußball, Basketball, Handball oder Volleyball profitieren besonders, da Sprünge, Stopps und schnelle Richtungswechsel eine hohe Gelenkstabilität erfordern.

Auch Therapeuten nutzen das Tape gezielt für stabilisierende Techniken, um Patienten wieder mehr Sicherheit in der Bewegung zu geben. Kraftsportler und CrossFitter schätzen die zusätzliche Führung für Handgelenke, Knie oder Daumen bei Lifts, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Dank des attraktiven Preises ist das Tape zudem ideal für Nutzer mit häufigem Tapewechsel geeignet, beispielsweise wenn nach jeder Trainingseinheit neu getapet wird.

Die Technologie hinter dem Tape

Das reduzierte Stretchverhalten kann für einen stärkeren mechanischen Halt sorgen und setzt dadurch intensivere Reize auf die Hautrezeptoren. Dadurch erhält dein Körper ein präziseres Feedback über Gelenkposition und -bewegung. Das kann ein entscheidender Faktor für mehr Stabilität und sichere Bewegungsabläufe sein.

Die Materialvorteile des K-Active® Tape Sport liegen auf Profi-Niveau. Ein dicht gewebtes, atmungsaktives Baumwollgewebe sorgt für hohen Tragekomfort, während die Wasser- und Luftdurchlässigkeit eine optimale Zirkulation ermöglicht, wodurch ein Wärmestau und somit Belastung der Haut verhindert wird. Der hypoallergene, sinusförmig aufgetragene Acrylkleber ist besonders hautfreundlich und wird durch Körperwärme aktiviert, wodurch das Tape auch bei Schweiß und Wasserkontakt zuverlässig hält. So bleibt das Tape auch bei hoher Belastung angenehm tragbar und funktionell.



Das Tape, das dich sicher durch deine höchsten Belastungen führt

Mehr Halt, mehr Kontrolle und maximal wirtschaftlich

Das K-Active® Tape Sport ist die perfekte Wahl für alle, die ein Tape mit mehr Stabilität, einem präziseren Bewegungsgefühl und einem attraktiven Preis suchen. Besonders in der frühen Phase einer Verletzung oder bei hoher sportlicher Belastung unterstützt es Gelenke gezielt, begrenzt unerwünschte Bewegungen und vermittelt dem Sportler ein klares, stabiles und sicheres Bewegungsgefühl. Dadurch kann Vertrau-

en in die eigene Bewegung zurückgewonnen und die Belastbarkeit Schritt für Schritt gesteigert werden.

Es kombiniert Dynamik und Support wie kein anderes Tape in diesem Segment und liefert genau das Feedback, das du brauchst, um deine Leistung zu kontrollieren und sicher und mit voller Konzentration abzurufen. Im Training wie auch im Wettkampf.

K-Active® Tape Sport - für Stabilität, die sich bewegt.



INTERVIEW: SVEN KIENZLE

CHEFTHERAPEUT TSG HOFFENHEIM FRAUEN – ERFAHRUNGEN AUS DEM MÄNNER- UND FRAUENPROFIFUSSBALL

K-Active®: Herr Kienzle, Sie haben viele Jahre im Männerprofifußball gearbeitet, unter anderem beim Karlsruher SC, und sind heute Cheftherapeut bei den Bundesliga-Frauen der TSG Hoffenheim. Wie verlief Ihr persönlicher Weg in den Profifußball – und was hat Sie an dieser neuen Aufgabe besonders gereizt?

Sven Kienzle: Schon während meiner Ausbildung und meines Bachelorstudiums war Sportphysiotherapie mein klarer Schwerpunkt. Der Einstieg in den Profifußball gelang früh: Über meine erste Stelle bei Tri-medica betreute ich zunächst die KSC-Amateure und wurde bereits neun Monate später Teil des Teams der Männer-Profis.

Parallel absolvierte ich den Master in Sportphysiotherapie in Salzburg, um meine praktische Arbeit evidenzbasiert zu untermauern. Nach weiteren Stationen war für mich schnell klar, dass ich im Hochleistungssport bleiben möchte. Über die TSG Reha entstand der Kontakt zu Stephan Lerch – seine Vision und die Chance, den Frauenfußball auf Top-Niveau mitzugestalten und die medizinische Abteilung strategisch weiterzuentwickeln, haben mich sofort überzeugt.

Aus therapeutischer Sicht: Was sind für Sie die größten Unterschiede zwischen Männer- und Frauenfußball? Gibt es Aspekte, die Sie besonders überrascht haben?

Aus therapeutischer Sicht liegen die größten Unterschiede vor allem in der Biomechanik und den daraus resultierenden

Sven Kienzle, seine Spielerinnen und K-Active®



Verletzungsprofilen. Ein zentrales Thema im Frauenfußball ist die statistisch höhere Inzidenz von Kreuzbandverletzungen. Hier spielen anatomische Faktoren, wie die Beckenstatik und der daraus resultierende Q-Winkel (der Winkel zwischen Oberschenkel und Schienbein), eine entscheidende Rolle für die Gelenkstabilität. Als Therapeut erfordert das eine noch spezifischere Herangehensweise an die neuromuskuläre Kontrolle und die Kraftentwicklung der Spielerinnen.

Was mich in der täglichen Arbeit besonders überrascht – und auch begeistert – hat, sind die hohe Compliance und das ausgeprägte Körperbewusstsein. Ich habe im Frauenfußball eine enorme Bereitschaft erlebt, sich auf komplexe, prophylaktische Trainingsansätze einzulassen. Die Spielerinnen hinterfragen Prozesse oft sehr tiefgründig und wollen genau verstehen, warum eine bestimmte präventive Maß-

nahme für ihre Performance wichtig ist. Diese intrinsische Motivation, aktiv an der eigenen Belastbarkeit zu arbeiten, macht die therapeutische Arbeit in diesem Bereich effizient und zielgerichtet.

Die Intensität im Frauenfußball hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Sind die Trainingsbelastungen heute bereits mit denen im Männerfußball vergleichbar?

Die Intensität hat sich angeglichen, vor allem, was die relativen Belastungswerte angeht. In Bezug auf hochintensive Läufe (High-Intensity-Sprints) und die Gesamtbelastung pro Spielminute agieren Top-Spielerinnen heute auf einem Niveau, das dem Männerfußball nahekommmt.

Strukturell gesehen ist die Trainingsbelastung im Profibereich der Frauen vergleichbar: Wir arbeiten mit den gleichen GPS-Trackingsystemen,

steuern die Intensität über dieselben physiologischen Parameter und stoßen in ähnliche Grenzbereiche vor.

Gibt es Unterschiede zum Männerfußball in Regeneration, Belastungssteuerung oder Verletzungsprofilen, auf die Sie im Alltag besonders achten müssen? Spielt der weibliche Zyklus eine Rolle in der Trainings- und Therapieplanung?

Definitiv. Der weibliche Zyklus ist keine Hürde, sondern ein wertvoller Parameter für eine präzisere Steuerung. In der Belastungssteuerung achten wir auf die hormonellen Schwankungen – insbesondere in der präovulatorischen Phase steigt statistisch das Risiko für Bandverletzungen.

Auch in der Regeneration gibt es Unterschiede: In bestimmten Zyklusphasen reagiert der Körper sensibler auf Entzündungsprozesse oder benötigt eine angepasste Nährstoffzu-

fuhr, um die Erholung zu optimieren. In der Therapieplanung bedeutet das für mich, dass wir die Trainingsintensität und die Rehabilitationsprotokolle individuell anpassen. Wir nutzen dieses Wissen proaktiv, um die Belastbarkeit der Spielerinnen zu erhöhen und Verletzungen vorzubeugen, statt lediglich auf sie zu reagieren. Die Integration dieser Daten in den Alltag ist heute ein wesentlicher Teil einer professionellen medizinischen Abteilung.

Sie arbeiten seit einiger Zeit mit K-Active® zusammen. Wie erleben Sie die Zusammenarbeit und was schätzen Sie besonders daran?

Die Zusammenarbeit mit **K-Active®** erlebe ich als Partnerschaft auf Augenhöhe, die von einer enormen Zuverlässigkeit geprägt ist. Im Profisport muss es oft schnell gehen, daher schätze ich die hervorragende Erreichbarkeit und die reibungslose Abwicklung aller Anliegen und Bestellungen sehr. Meine Erwartungen wurden bisher immer voll erfüllt.

Besonders hervorzuheben ist die unkomplizierte Unterstützung bei Herausforderungen sowie die persönliche Nähe zum Team. Dass sogar ein direkter Kontakt zum Geschäftsführer Siegfried Breitenbach besteht, ist im heutigen Geschäftsumfeld nicht

selbstverständlich. Diese kurzen Wege und das gegenseitige Vertrauen geben mir die nötige Sicherheit, um mich im Alltag voll auf die Betreuung der Spielerinnen konzentrieren zu können. Man merkt einfach, dass hier Menschen arbeiten, denen der Erfolg unserer Arbeit genauso am Herzen liegt, wie uns selbst.

Welche K-Active® Produkte setzen Sie im Alltag am häufigsten ein – und in welchen Situationen?

Mein absoluter Standard im Physioraum, ausgestattet mit den Behandlungsliegen von Novak, sind funktionelle Verbände wie Leukotape und Gazofix für die tägliche Gelenkstabilisierung. Darüber hinaus setze ich gezielt **K-Active®** Kinesiotapes ein, besonders die breite Variante für präzise Lymptapes nach Traumata. Ein unverzichtbares Werkzeug ist dabei die K-Scissors K160N – im harten Alltag braucht man eine Schere, die präzise und zuverlässig schneidet, gerade wenn es schnell gehen muss.

Ergänzend nutzen wir die Elektrolyt-Creme zur Stoffwechselunterstützung bei manuellen Behandlungen sowie das First Aid Spray zur Erstversorgung. Für mich ist entscheidend, dass ich alles aus einer Hand beziehen kann – von der klassischen Stabilitäts-Versorgung, bis hin zu spezialisierten



Therapie-Tools wie Flossing-Bändern.

Wie sehen Sie die Entwicklung des Frauenfußballs in den nächsten Jahren – auch aus medizinisch-therapeutischer Sicht?

Die Entwicklung ist rasant und wird sich in den nächsten Jahren vor allem in der Professionalisierung der Infrastruktur zeigen. Wir erleben gerade, dass das „Team um das Team“ massiv wächst: Abteilungen werden interdisziplinärer und die Spezialisierung nimmt zu.

Aus therapeutischer Sicht bedeutet das, dass wir weg von einer reinen Akutbehandlung hin zu einem ganzheitlichen Performance-Management kommen. Die medizinische Betreuung gleicht sich hier immer mehr den Standards im Männerfußball an. Ich erwarte, dass der Frauenfußball in puncto Datenerfassung und spezifischer Verletzungsprävention sogar eine Vorreiterrolle einnehmen wird. Das Ziel ist klar: optimale Rahmenbedingungen zu schaffen, damit die Athletinnen ihr steigendes athletischen Potential sicher und langfristig auf den Platz bringen können.

Zum Schluss: Was motiviert Sie persönlich jeden Tag in Ihrer Arbeit mit einem Bundesliga-Team – und was bedeutet es für Sie, Teil dieses professionellen Umfelds zu sein?

Die Zusammenarbeit mit K-Active®: eine Partnerschaft auf Augenhöhe

Mich motiviert vor allem die unmittelbare Verbindung von Präzision und Erfolg. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn das Team am Wochenende gewinnt. Für mich ist ein Sieg der Beleg dafür, dass die Arbeit des gesamten Staffs im Hintergrund funktioniert hat. Zu sehen, dass die Spielerinnen fit und belastbar auf dem Platz stehen, ist für mich die schönste Bestätigung unserer gemeinsamen Arbeit.

Teil dieses professionellen Umfelds zu sein, bedeutet für mich aber auch eine ständige eigene Weiterentwicklung. Der Profisport duldet keinen Stillstand. Deshalb ist es für mich selbstverständlich, meine Expertise durch Fortbildungen und meine aktuelle Ausbildung zum Osteopathen stetig zu erweitern. Mein Ziel ist es, meinen wissenschaftlichen Background aus dem Master mit den ganzheitlichen Ansätzen der Osteopathie zu verknüpfen, um Spielerinnen eine noch individuellere und effektivere Betreuung zu bieten. Dieser tägliche Anspruch, auf höchstem Niveau zu arbeiten und Teil einer gemeinsamen Mission zu sein, treibt mich jeden Tag aufs Neue an.





PRÄHABILITATION UND REHABILITATION

AM BEISPIEL EINER KOMPLIZIERTEN UNTERSCHENKELFRAKTUR

In der Akutversorgung und der Prähabilitation ist die Reduktion von Einblutung und Schwellung entscheidend

Wie schnell ist es passiert – beim Sport, bei der Arbeit oder im Alltag. Ein unglücklicher Moment kann ausreichen, um sich z. B. eine komplizierte Unterschenkelfraktur zuzuziehen. Lange Zeit lag der Fokus in solchen Fällen fast ausschließlich auf der Operation und der anschließenden Rehabilitation.

Heute weiß man, dass bereits die Phase **vor dem operativen Eingriff** eine entscheidende Rolle spielt. Die **Prähabilitation** hat sich als wichtiger Bestandteil im Behandlungsprozess etabliert. Ziel ist es, den Patienten bestmöglich auf die bevorstehende Operation vorzubereiten, indem körperliche Voraussetzungen, funktionelle Fähigkeiten und die allgemeine Belastbarkeit gezielt verbessert oder erhalten werden.

Durch eine strukturierte Prähabilitation kann häufig **früher operiert** werden, Komplikationen können reduziert und die postoperative Rehabilitation erleichtert werden. Der Patient erhält frühzeitig alle notwendigen Unterstützungsmaßnahmen, um den operativen Eingriff **physisch und mental besser zu bewältigen** und anschließend schneller in den Rehabilitationsprozess einzusteigen.

Was passiert in der akuten Phase im Körper?

Unmittelbar nach einer komplizierten Unterschenkelfraktur gerät der Körper in einen **akuten Stress- und Schockzustand**. Das vegetative Nervensystem wird stark aktiviert, zahlreiche **Stresshormone und Botenstoffe** werden ausgeschüttet und der Organismus schaltet in einen **Überlebensmodus**, um lebenswichtige Funktionen zu sichern.

Auf lokaler Ebene führen die **Gewebeverletzungen und -zerreißen** unter anderem zu **Einblutungen in das umliegende Gewebe**. Diese verursachen **Schwellungen**, einen erhöhten Gewebedruck sowie ein ausgeprägtes **Spannungs- und Enge-Gefühl**. Gleichzeitig werden die **Schmerzrezeptoren** intensiv stimuliert und leiten deutliche Signale über das Ausmaß der Verletzung an das Gehirn weiter.

Zusätzlich werden **neuroaktive Substanzen** freigesetzt, die die Schmerzverarbeitung und die Sensibilität des betroffenen Bereichs weiter verstärken. Diese komplexen Prozesse erklären, warum Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen in der akuten Phase besonders ausgeprägt sind und eine **frühe, gezielte medizinische und therapeutische Begleitung** entscheidend ist.

Welche Maßnahmen sind in dieser Phase sinnvoll?

Nach der Akutversorgung und der ärztlichen Abklärung ist es entscheidend, gezielt an der **Reduktion von Einblutung und Schwellung** zu arbeiten. Überschüssige Flüssigkeit sowie Zell- und Strukturtrümmer müssen überwiegend über das **lymphatische System** abtransportiert werden. Daher kommt der **Optimierung dieses Systems** in der frühen

Phase eine zentrale Bedeutung zu.

Tiefenoszillation

Eine besonders wirkungsvolle Maßnahme stellt hierbei die **Tiefenoszillation** dar. Durch **elektrostatische Impulse** wird das Gewebe sanft angezogen und wieder gelöst. Diese rhythmischen Schwingungen erzeugen mehrere therapeutisch relevante Effekte: Förderung der **Tixotropie** (Verflüssigung von Flüssigkeiten), Aktivierung des **lymphatischen Abtransports**, Reduktion von **Schwellung und Gewebedruck** und Linderung des **Spannungs- und Schmerzempfindens**.

Zusätzlich führt die Aktivierung von **Mechanorezeptoren** zu einer **Hemmung der Schmerzweiterleitung auf Rückenmarksebene**, was eine natürliche und nicht invasive Schmerzlinderung unterstützt.

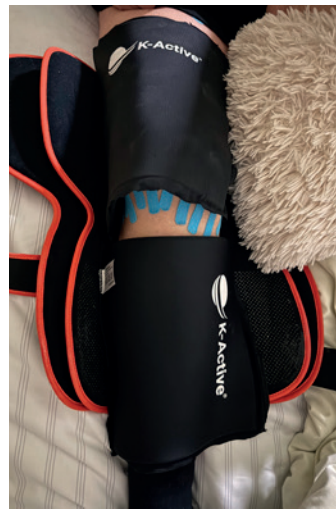


Lymphdrainage in Verbindung mit Tiefenoszillation durch den Therapeuten

Milde Kälteanwendung

Eine weitere sinnvolle Maßnahme ist der Einsatz von **milder Kälte**, beispielsweise mit den **K-Active® Ice Sleeves**. Diese entziehen dem Gewebe überschüssige Energie und helfen dabei, **überschießende Entzündungsreaktionen zu regulieren**, ohne die physiologisch notwendige Entzündungsphase vollständig zu unterdrücken.

Die Sleeves können sowohl **intermittierend** als auch –



Kälte und Kompression durch die Ice Sleeves

aufgrund ihres sanften Kälteereizes – über einen längeren Zeitraum im betroffenen Bereich angewendet werden, was sie besonders alltagstauglich macht.

Kompression

Ein zentraler Bestandteil der frühen Versorgung ist zudem die **Kompression**. Durch gezielten Druck von außen kann weitere **Einblutung** begrenzt sowie der Zustrom von überschüssigen Flüssigkeiten über das Gefäßsystem reduziert werden.

Gleichzeitig unterstützt Kompression – in Kombination mit sanfter Muskel- und Gewebeaktivität – den Abtransport von Flüssigkeit, fördert die Abschwellung und verbessert das **Körper- und Bewegungsgefühl**.

Zentraler Bestandteil der frühen Versorgung ist die Kühlung und Kompression

Durch die Reduktion von Schwellung und Gewebespannung werden die verletzten Strukturen in einen **heilungs-**



6D-Tapes und Lymphzügel

fördernden Zustand versetzt und optimal auf die folgenden Phasen der Rehabilitation vorbereitet.

Zufuhr aktivierter Spurenelemente

Zahlreiche Studien zeigen, dass die **Zufuhr aktivierter Spurenelemente** die **Heilungsprozesse nach offenen und geschlossenen Verletzungen** positiv unterstützen kann. Diese Spurenelemente liegen in **ionisierter Form** vor und können unter anderem **transdermal über die Haut aufgenommen** werden.

Im Gewebe tragen diese Ionen zur **Optimierung des lokalen Milieus** bei und übernehmen gleichzeitig eine zentrale Rolle als **Bestandteile und Aktivatoren enzymatischer Prozesse**. Enzyme fungieren als **Biokatalysatoren**, die biochemische Reaktionen im Stoffwechsel beschleunigen und damit reparative und regenerative Abläufe effizienter gestalten.

Der Körper kann Spurenelemente einerseits über das **Gefäßsystem** bereitstellen, andererseits lassen sie sich auch **gezielt von außen zuführen**, beispielsweise über **K-Active® First Aid** oder die **K-Active® Elektrolyt Creme**.

Auf diese Weise wird das verletzte Gewebe zusätzlich unterstützt und in einen **stoffwechselaktiven Zustand** versetzt.

Durch die verbesserte enzymatische Aktivität erreicht das Gewebe schneller seine **energetische „Betriebstemperatur“**, wodurch Reparatur- und Heilungsprozesse beschleunigt und die Grundlage für eine strukturierte weitere Rehabilitation geschaffen werden.

6D-Tape und kinesiologisches Taping

Das **6D-Tape** ist ein spezielles kinesiologisches Tape, das mit einem **zusätzlichen Handgriff** appliziert wird und vor allem im Bereich von **Lymphknotenregionen** zum Einsatz kommt. Durch diese besondere Applikationstechnik können die oberflächlichen Gewebestrukturen in **sechs Dimensionen** sanft bewegt werden, mit dem Ziel, das **lymphatische System gezielt zu aktivieren**.

Im Anschluss an das **6D-Tape** wird in der Regel die **Basis eines Lymphfächers** geklebt, dessen Tapezügel in Richtung der **verletzten oder geschwollenen Strukturen** verlaufen. Durch das **sanfte Anheben der Haut- und Gewebeschichten** sowie die begleitende Bewegung der betroffenen Region entsteht eine **milde, funktionelle Lymphdrainage**.

Auf diese Weise können **überschüssige Flüssigkeiten und Zell- bzw. Strukturtrümmer** effektiver über die initialen Lymphknoten in das lymphatische System aufgenommen und anschließend über die Lymphgefäße abtransportiert werden. Das **6D-Tape** und die Lymphfächer unterstützen damit auf schonende Weise die **Reduktion von Schwellung**, entlasten das Gewebe und fördern ein **angenehmeres Spannungsgefühl** im betroffenen Bereich. ▶

Optimierung der Entzündung durch natürliche Pflanzenstoffe

Es gibt verschieden Pflanzen, deren Inhaltsstoffe sich positiv auf die Entzündungsreaktionen des Körpers auswirken. Die CleanFlam Complex-Kapseln der Marke Living Root beispielsweise enthalten als zentralen Bestandteil die natürlichen Enzyme **Bromelain** und **Papain**, die aus Ananas bzw. Papaya gewonnen werden. Diese Enzyme werden seit vielen Jahren im Zusammenhang mit **entzündungsbedingten Gewebeprozessen** eingesetzt. Sie können den Körper dabei unterstützen, **überschüssige Eiweißstrukturen und Zelltrümmer**, wie sie nach Verletzungen oder Traumata entstehen, effizienter abzubauen.

Gerade nach einer Fraktur kommt es häufig zu **Ödembildung und entzündlicher Ge-**



K-Active® First Aid
Creme / Elektrolyt Creme für
die Spurenelementzufuhr

webereaktion, die mit Schwellung, Spannungsgefühl und Bewegungseinschränkung einhergehen. Bromelain und Papain können dazu beitragen, diese Prozesse zu modulieren, indem sie den **Abbau von entzündungsassoziierten Proteinen** fördern und so das **lokale Gewebemilieu entlasten**.

Durch die Unterstützung des enzymatischen Abbaus kann der **Flüssigkeitsabtransport im Gewebe** erleichtert und das Spannungsgefühl reduziert

werden. Dies kann insbesondere in der posttraumatischen Phase nach einer Fraktur hilfreich sein, um **Schwellungen zu regulieren** und den Körper in seiner natürlichen Heilungsreaktion zu unterstützen – ohne diese vollständig zu unterdrücken.

Aktivierung der nicht betroffenen Regionen

Auch wenn die verletzte Region in der frühen Phase geschont oder ruhiggestellt werden muss, spricht nichts dagegen, die **nicht betroffenen Körperregionen gezielt zu aktivieren**. Ein angepasstes Training dient dazu, die **Herz-Kreislauf-Funktion aufrechtzuerhalten** und den allgemeinen Leistungszustand möglichst stabil zu halten.

Darüber hinaus kann durch gezielte Übungen der **Muskelabbau in den nicht betroffenen Regionen** reduziert werden. Abhängig vom Heilungsverlauf und der ärztlich-therapeutischen Freigabe ist es in manchen Fällen sogar möglich, die betroffene Region **indirekt oder in sehr angepasster Form** einzubeziehen.

Zum Einsatz kommen dabei unter anderem **Therabänder, leichte Gewichte oder das eigene Körpergewicht**, um die Übungen kontrolliert und effektiv durchzuführen. Ein solches angepasstes Aktivitätsprogramm unterstützt nicht nur die körperliche Belastbarkeit, sondern wirkt sich auch positiv auf den **Heilungsverlauf und das allgemeine Wohlbefinden** aus und bildet die Grundlage für einen effektiven Start des Wiederaufbaus nach der Operation.

Zustand nach Operation und Rehabilitation

Nach der Operation ist es wichtig zu verstehen, dass der chirurgische Eingriff aus Sicht des Körpers eine **zweite Verletzung** darstellt. Das Gehirn



Frühfunktionelles Training
mittels TheraBand

unterscheidet nicht zwischen einer traumatischen Verletzung und einer gezielten Gewebeschädigung durch Skalpell oder Bohrer während der Operation. Entsprechend werden erneut **Stress- und Schutzmechanismen** aktiviert.

Über Stressmediatoren, das vegetative Nervensystem und weitere Regulationssysteme fährt der Körper seine **lebenserhaltenden Programme** hoch. Gleichzeitig entstehen durch den operativen Eingriff erneut **Gewebetraumata**, Einblutungen, Zell- und Strukturtrümmer sowie veränderte Stoffwechselsituationen, die den Heilungsprozess zusätzlich fordern.

K-Active® First Aid Spray kann den Wundverschluss deutlich beschleunigen

Therapeutische Maßnahmen nach der Operation

Die therapeutische Begleitung in dieser Phase zielt darauf ab, die **postoperativen Reaktionen des Körpers zu regulieren** und optimale Voraussetzungen für die Heilung zu schaf-

fen. Bewährte Maßnahmen, wie bereits in der Prähabilitation eingesetzt, sind unter anderem:

- Tiefenoszillation
- Anwendung milder Kälte
- Kompression
- 6D-Tape und lymphatische Zügeltechniken
- Zufuhr von Spurenelementen
- Unterstützung durch pflanzliche Substanzen

Diese Maßnahmen tragen dazu bei, **Einblutungen, Schwellungen, Entzündungsreaktionen und Schmerzen** zu reduzieren und den Heilungsprozess gezielt zu unterstützen.

Narbentherapie

Die Narbenbildung ist eine **lebenswichtige Schutzreaktion des Körpers**, da ohne sie jede Verletzung mit einem hohen Blutverlust verbunden wäre. Ziel der Therapie ist es, die **Narbenentwicklung von Beginn an optimal zu begleiten**, damit sich eine funktionell belastbare und gut integrierte Narbe ausbilden kann.

Wird dieser Prozess nicht ausreichend unterstützt, kann Narbengewebe zu einem **mechanischen, zirkulatorischen oder energetischen Störfaktor** werden und langfristig Bewegungs- oder Spannungsprobleme verursachen.

Spurenelementzufuhr zur Wund- und Narbenheilung

Die gezielte Zufuhr von **Spurenelementen im physiologisch abgestimmten Verhältnis**, wie sie beispielsweise im **K-Active® First Aid Spray** enthalten sind, kann den **Wundverschluss deutlich beschleunigen**. Studien und praktische Erfahrungen zeigen, dass sich der Zeitraum bis zum Wundverschluss unter optimalen Bedingungen von etwa acht auf **rund vier Tage** verkürzen kann.

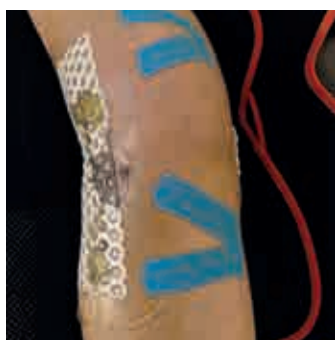


Erhöhung der Belastung durch funktionelles Training mittels Krankengymnastik am Gerät

Ein schnellerer Wundverschluss reduziert das **Risiko von Keimbelastungen**, unterstützt die weitere **Narbenreifung** und trägt zu einer verbesserten **Ausheilung der darunterliegenden Strukturen** bei.

Entlastung der Narbe durch kinesiologisches Taping

Die Haut steht insbesondere nach Operationen unter **erhöhter Spannung** – bedingt durch Schwellung, Gewebereaktionen und den Zug, der beim Vernähen der Strukturen entsteht. Diese Spannung kann zu **ungünstigen Zugkräften auf die Narbe** führen und unter Umständen die Entstehung



Um die Narbe zu entlasten, werden jeweils zwei Faszientechniken von vorn und hinten angelegt.

von **hypertrophem oder hyperkollagenem Narbengewebe** begünstigen.

Durch gezielte **Zügeltechniken von beiden Seiten**, die auf die Narbe zulaufen, lässt sich dieser mechanische Zug reduzieren. Diese Techniken liegen außerhalb des eigentlichen Wundverschlusses des Operateurs. Nach abgeschlossener Wundheilung können **dünne Tape-Streifen über Kreuz** im Narbenbereich appliziert werden, um die Spannung weiter zu reduzieren und eine **funktionell optimale Narbenentwicklung** zu unterstützen.

Belastungsaufbau von Strukturen und Muskulatur

Durch Verletzung und Immobilisation kommt es zu einer **Reduktion der Leistungsfähigkeit** verschiedener Körpersysteme, insbesondere des **Herz-Kreislauf-Systems**, des **myofaszialen Systems** sowie weiterer funktioneller Strukturen. Gleichzeitig verbleibt das Nervensystem häufig in einem erhöhten Stresszustand.

Therapeutisches Ziel ist es daher, das Nervensystem schrittweise aus der Anspannung zu

Für den gezielten Wiederaufbau der Muskulatur wird häufig auch die Elektrotherapie eingesetzt

führen und parallel die anderen Systeme wieder kontrolliert zu aktivieren und aufzubauen. In dieser Phase ist es sinnvoll, **Bewegungsausmaße, Kraft und Funktion** systematisch zu messen und zu dokumentieren, um den Heilungsverlauf objektiv nachvollziehen zu können.

Zum Einsatz kommen unter anderem **Krankengymnastik, gerätgestützte Therapieformen sowie Bewegungstherapie im Wasser**, unter Reduktion der Eigenlast.

Für den gezielten Wiederaufbau der Muskulatur wird häufig auch die **Elektrotherapie** eingesetzt. Durch definierte elektrische Impulse werden Muskelfasern aktiviert und können so einen wichtigen Beitrag zum **Wiederaufbau myofaszialer Strukturen** leisten.

FAZIT ZUR PRÄ- UND REHABILITATION

Die Prähabilitation und Rehabilitation ist ein kontinuierlicher, ganzheitlicher Prozess, der weit über die operative Versorgung hinausgeht.

Eine frühzeitig beginnende Prähabilitation bereitet den Körper gezielt auf den chirurgischen Eingriff vor und schafft wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Heilungsverlauf. In der akuten und postoperativen Phase tragen strukturierte therapeutische Maßnahmen dazu bei, Schwellung, Entzündung und Schmerzen zu regulieren und gleichzeitig die Funktion der betroffenen und nicht betroffenen Strukturen zu erhalten.

Durch das gezielte Zusammenspiel aus lymphatischer Aktivierung, Narbenmanagement, angepasster Belastungssteuerung und stoffwechselunterstützenden Maßnahmen wird der Körper in seiner natürlichen Regenerationsfähigkeit unterstützt. Eine individuell angepasste Prä- und Rehabilitation ermöglicht es, Komplikationen zu reduzieren, die Belastbarkeit schrittweise wieder aufzubauen und den Patienten sicher und nachhaltig in die Arbeit und Return to Play zurückzuführen.

GANZHEITLICHER ANSATZ NACH ZAHNEXTRAKTIONEN

UND OPERATIVEN EINGRIFFEN IM MUNDBEREICH

Unabhängig davon, ob Weisheitszähne oder stark kariöse Zähne entfernt werden müssen – jeder zahnärztliche Eingriff hinterlässt eine Wunde im Mundbereich.

Diese Region stellt besondere Anforderungen an den Heilungsprozess: Ein dauerhaft feuchtes Milieu durch Speichel, mechanische Belastungen beim Sprechen und Essen sowie eine hohe bakterielle Besiedelung können die Wundheilung beeinflussen und mitunter verzögern. In den ersten Tagen nach dem Eingriff klagen Patientinnen und Patienten daher nicht selten über Schwellung, Druckgefühl und Schmerzen im Gesichts- und Kieferbereich.

Ziel einer zeitgemäßen Nachsorge ist es nicht, die natürliche Entzündungsreaktion zu unterdrücken, sondern sie gezielt zu **regulieren**, um eine komplikationslose und qualitativ hochwertige Heilung zu unterstützen.

Einsatz des K-Active® First Aid Sprays

Zur Unterstützung der Wundheilung sowie zur Reduktion von Schmerz und Schwellung kann direkt nach dem Eingriff das **K-Active® First Aid Spray** im Mundbereich angewendet werden. Dabei handelt es sich um ein **Medizinprodukt der Klasse IIa**, das zur Anwendung auf Schleimhäuten und im Bereich offener Wunden zugelassen ist.

Das Spray besteht überwiegend aus Wasser sowie **11 aktivierten Spurenelementen**. Aufgrund dieser Zusammensetzung kann die Flüssigkeit bei Bedarf auch geschluckt werden, ohne ein gesundheitliches Risiko darzustellen.



*Optimal:
Sofortige Anlage
des Tapes nach
dem Eingriff*



*Lymphfächer
im Bereich der
ableitenden
Lymphgefäße*

Amerikanische und deutsche Studien zeigen, dass mit der entsprechenden Lösung die Dauer der Wundheilung deutlich verkürzt werden kann – in einzelnen Untersuchungen von etwa acht auf vier Tage.

Unterstützung des Lymph- abflusses mittels kinesio- logischer Tapes

Postoperative Schwellungen im Gesichts- und Kieferbereich sind häufig nicht ausschließlich entzündlich bedingt, sondern auch Ausdruck eines **vorübergehend eingeschränkten Lymphabflusses**. Hier kann ein äußerlich angewandtes, elastisches kinesiologisches Taping einen ergänzenden Beitrag zur Reduktion von Schwellung und Spannungsgefühl leisten und

den Heilungsverlauf positiv begleiten.

Die Basis der Tapeanlage wird im Bereich der ableitenden Lymphknoten platziert, während die fächerförmigen Anteile in Richtung des Operationsgebietes verlaufen. Die Anwendung erfolgt stets individuell angepasst an Hautzustand, Ausmaß der Schwellung und Sensibilität der Patientin oder des Patienten.

Tipp: Für besonders empfindliche Haut empfiehlt sich die Anwendung des **K-Active® Tape Gentle**.

Unterstützung von außen durch die Elektrolyt Creme
Ergänzend kann von außen die

K-Active® Elektrolyt Creme angewendet werden. Auch hier kommen aktivierte Spurenelemente zum Einsatz, um die Schwellungsreduktion und die Wundheilung zusätzlich zu unterstützen. Für einen zusätzlichen kühlenden Effekt kann die Creme vor der Anwendung im Kühlschrank gelagert werden.

*Empfohlen:
Moderate und
dosierte Anwen-
dung von Kälte*

Kühlung – maßvoll statt intensiv

Während früher häufig zu intensiver Kühlung geraten wurde, empfehlen aktuelle Ansätze eine **moderate und dosierte Anwendung von Kälte**. Bewährt hat sich die sogenannte „milde Kälte“, beispielsweise durch einen kühlen, feuchten Waschlappen. Diese Form der Kühlung kann helfen, Schwellung und Schmerz zu lindern, ohne die Durchblutung übermäßig zu reduzieren und damit den Heilungsprozess negativ zu beeinflussen. Kurze, wiederholte Anwendungen sind dabei sinnvoller als langanhaltende, sehr kalte Reize.

Zusammenfassung

Die beschriebenen Maßnahmen können mehrmals täglich angewendet werden, um postoperative Beschwerden zu reduzieren, den Heilungsverlauf zu verkürzen und die **Qualität der Ausheilung** nachhaltig zu verbessern. Sie stellen eine sinnvolle Ergänzung zur zahnärztlichen Nachsorge dar und unterstützen Patientinnen und Patienten in einer möglichst angenehmen und funktionellen Genesungsphase.

NARBEN UND LYMPHSTAU

EINE ERGÄNZENDE BEHANDLUNGSAKTIVITÄT AUF EVIDENZBASIERTER GRUNDLAGE

Kinesiologische Tapes sind heute weit mehr als ein Hilfsmittel aus der Sportmedizin. In den vergangenen Jahren hat sich ihr Einsatz auch in der Rehabilitation, der Narbenbehandlung sowie in der unterstützenden Therapie lymphatischer Beschwerden etabliert.

Insbesondere nach operativen Eingriffen, onkologischen Behandlungen oder Traumata suchen viele Betroffene nach sanften, gut verträglichen Möglichkeiten, Heilungsprozesse zu unterstützen. Moderne Tape-Konzepte greifen dabei nicht aktiv in den Körper ein, sondern nutzen physiologische Regulationsmechanismen der Haut und des darunterliegenden Gewebes.

Unterstützung des Lymphtransports – aktueller wissenschaftlicher Stand

Nach heutigem Kenntnisstand kann das Aufbringen elastischer Tapes zu einer **leichten Anhebung der Hautschichten** führen. Dieser Effekt wird mit einer Reduktion des lokalen interstitiellen Drucks in Verbindung gebracht, was günstige Bedingungen für die **Mikrozirkulation und den Lymphabfluss** schaffen kann. Erste bildgebende Untersuchungen konnten diese Hautverschie-

bungen nach Tape-Applikation nachweisen. Nach operativer Lymphknotenentfernung oder Bestrahlung – etwa im Rahmen der Brustkrebstherapie – ist der Lymphabfluss häufig gestört. Übergänge zwischen lymphatischen Regionen, die sogenannten **Wasserscheiden**, stellen dabei funktionelle Barrieren dar. Die manuelle Lymphdrainage bleibt hier weiterhin die zentrale Therapieform. Studien zeigen jedoch, dass kinesiologisches Taping als **ergänzende Maßnahme** helfen kann, erzielte Effekte zwischen den Behandlungseinheiten zu stabilisieren.

In klinischen Untersuchungen berichten Patientinnen mit mildem bis moderatem Lymphödem über:

- ein reduziertes Spannungs- und Schweregefühl,
- eine subjektive Abnahme der Schwellung,



- sowie eine verbesserte Alltagstauglichkeit der Therapie.

Besonders bewährt haben sich fächerförmige oder lineare Tapeanlagen, die von gut drainierenden Arealen ausgehend in Richtung des betroffenen Gebietes appliziert werden.

Narben – funktionell und evidenzorientiert betrachtet

Narben werden heute zunehmend als **funktionell relevantes Gewebe** verstanden.

Technik zur Überbrückung von Wasserscheiden. Spiralische Lymphanlage am Arm.

Einschränkungen der Verschiebbarkeit zwischen Haut, Subkutis und Faszien können nicht nur lokale Beschwerden verursachen, sondern auch Einfluss auf Bewegungsabläufe sowie den lymphatische, venösen Rückfluss und energetischen System nehmen.

Sanfte Tapeanlagen mit geringer Spannung setzen mechanische und sensorische Reize, die:

- die **Gewebemobilität** fördern können,
- die **propriozeptive Wahrnehmung** verbessern,
- und dadurch eine funktionelle Integration der Narbe unterstützen.

Auch wenn die Studienlage zur Narbenbehandlung mit Tape noch begrenzt ist, zeigen erste Untersuchungen und systematische Reviews positive Effekte auf Schmerz, Beweglichkeit und subjektives Wohlbefinden.



DER K-Active® RATGEBER

Du möchtest noch mehr spannende Artikel rund um die Themen Physiotherapie und Sportmedizin lesen? Dann freuen wir uns, wenn du in unserem **K-Active® Ratgeber** vorbeischaust.

Dort findest du interessante Videos und hilfreiche Artikel zu vielen Themen aus Therapie, Training und Prävention.

Einfach dem QR-Code folgen oder direkt auf **www.k-active.com** gehen.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!



THERAPIE BEI BURNOUT UND VEGETATIVER DYSBALANCE

Wir leben in einer Zeit, die durch hohe Dynamik, permanente Erreichbarkeit und zunehmende psychosoziale Belastungen geprägt ist.

Wirtschaftliche Unsicherheiten, gesellschaftliche Herausforderungen sowie komplexe Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag führen dazu, dass viele Menschen über längere Zeiträume in einem Zustand erhöhter Anspannung verbleiben.

Aus neurophysiologischer Sicht kommt es dabei häufig zu einer **Dysregulation des vegetativen Nervensystems**. Insbesondere der **Sympathikus** als aktivierender Anteil wird wiederholt und teilweise chronisch stimuliert. Er steuert zentrale Stressreaktionen, fördert die Ausschüttung von Stressmediatoren, erhöht die Vigilanz und versetzt den Organismus in einen leistungsorientierten Zustand.

Dem gegenüber steht der **Parasympathikus**, der für Erholung, Regeneration und Wiederherstellung physiologischer Funktionen verantwortlich ist. Kommt dieser Anteil dauerhaft zu kurz, gelingt es dem Körper zunehmend schlechter, zuverlässig in notwendige Ruhe- und Reparaturprozesse umzuschalten. In der klinischen Praxis zeigen sich daraus resultierende Beschwerden häufig in Form von Schlafstörungen, innerer Unruhe, Reizbarkeit, vegetativen Symptomen, erhöhter Infektanfälligkeit sowie einer verminderten Belastbarkeit. In ausgeprägten Fällen kann sich daraus eine **vegetative Dysbalance (vegetative Dystonie)**



Anlage über die Dornfortsätze und im Bereich der Nieren / Nebennieren



Ligamentenkreuz im Bereich der Plexus Solaris



Interdigitale Anlage am Vorfuß

entwickeln, bis hin zu einem Burnout-Syndrom.

Neben etablierten Ansätzen wie Atemtherapie, Entspannungsverfahren, Wärmeanwendungen oder Yoga existieren ergänzende Konzepte, die über **sensorische Reize** auf die vegetative Regulation einwirken. In diesem Zusammenhang wurde von japanischen Instruktoren eine Tapeanlage beschrieben, die mittels **kinesiologischen Tapings** unterstützend Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen kann.

Kinesiologisches Taping zur vegetativen Regulation

Im Rahmen dieser Tapeanlage wird zunächst ein **5 cm breiter Tape-Streifen** ohne Dehnung entlang der Wirbelsäule appliziert, beginnend über dem **Kreuzbein** bis in den Bereich des **Nackens**. Besonders im Abschnitt der **Brustwirbelsäule** befinden sich vegetative Regulationszentren, die über den sanften mechanosensorischen Reiz des Tapes moduliert werden können. Ziel ist eine beruhigende Einflussnahme auf das autonome Nerven-

system durch kontinuierliche afferente Stimulation.

Ergänzend werden beidseits **paravertebral** im Bereich der **Nieren / Nebennierenregion** Tape-Streifen **ohne Zug** angelegt. Diese Anlage soll die vegetative Regulation in einem Bereich unterstützen, der funktionell eng mit der Stressantwort verknüpft ist. Über neurovegetative Verschaltungen kann dabei auch die Aktivität der **Nebennieren** als zentrale Struktur der Stresshormonregulation begleitend beeinflusst werden.

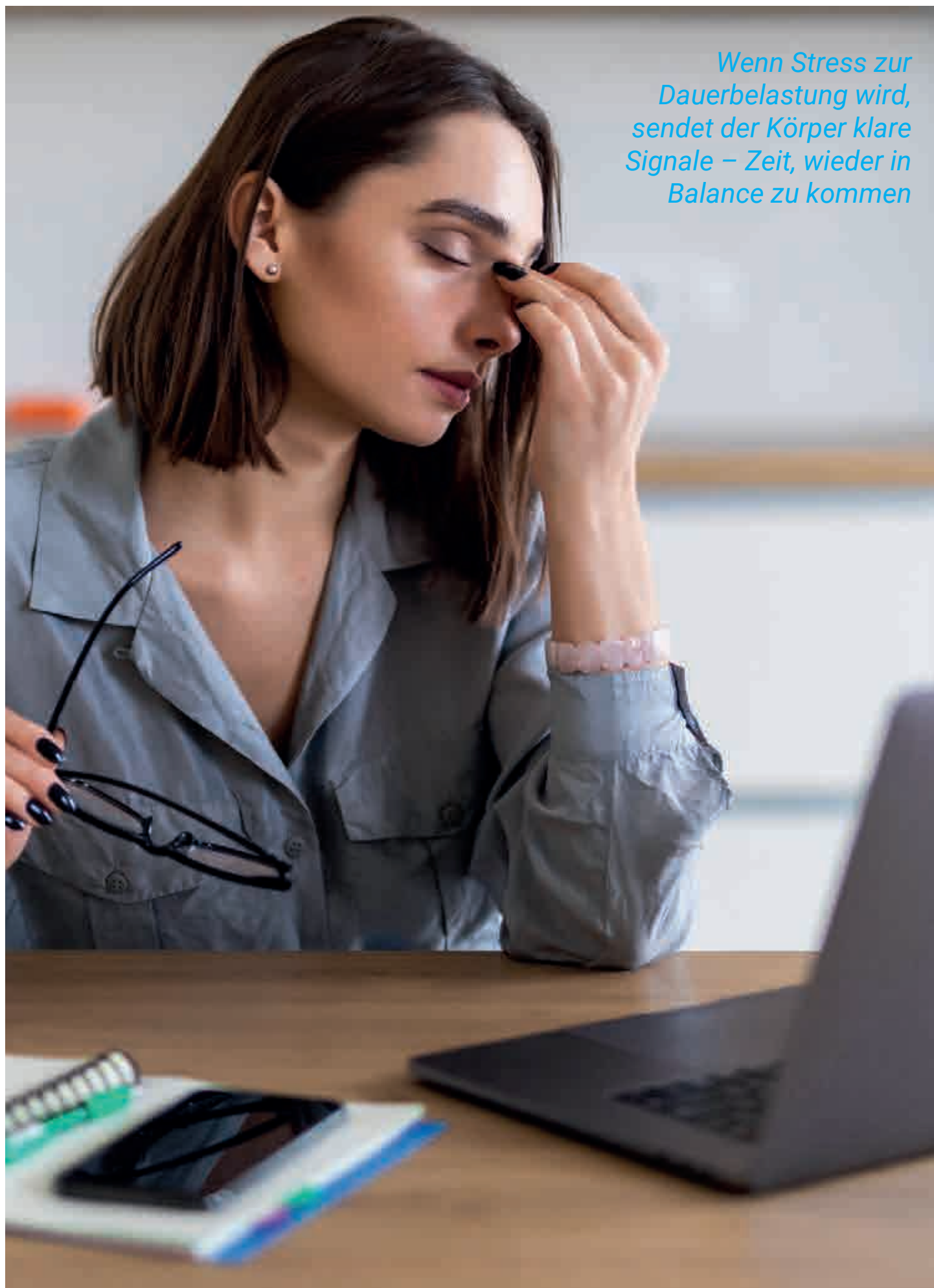
Das **Sonnengeflecht (Plexus solaris)** oberhalb des Bauchnabels gilt als bedeutende „Verteilerstation“ des vegetativen Nervensystems und spielt eine zentrale Rolle in der Regulation viszeraler Funktionen, insbesondere im Bauchraum. In diesem Bereich werden sanfte **Ligament-Techniken** in Form eines **Ligament-Kreuzes** angelegt. Ziel ist es, eine übersteigerte sympathische Aktivität zu modulieren und dem Parasympathikus mehr Raum zu geben, um Regeneration, Verdauungsfunktionen und vegetative Balance zu fördern.

Eine weitere ergänzende Technik erfolgt **interdigital zwischen den Zehen beider Füße**. Der Fuß weist eine hohe Dichte an Mechanorezeptoren auf und ist über sensorische Verschaltungen eng mit zentralen Regulationsmechanismen verbunden. Durch diese zusätzliche Stimulation kann ein beruhigender Effekt auf das vegetative Gesamtstressniveau unterstützt werden.

Fazit

Diese Tapeanlagen stellen **sanfte, nicht invasive und alltagstaugliche** ergänzende Maßnahmen dar, um das vegetative Nervensystem im Rahmen einer vegetativen Dysbalance unterstützend zu regulieren. Über gezielte mechanosensorische Reize kann eine übersteigerte sympathische Aktivität moduliert und der Organismus in Richtung **mehr Ruhe, vegetativer Balance und Regeneration** begleitet werden. Insbesondere in Phasen hoher Belastung kann diese Methode eine sinnvolle Ergänzung zu etablierten therapeutischen Strategien darstellen und verdient als schonender Ansatz in der Praxis eine Chance.

*Wenn Stress zur
Dauerbelastung wird,
sendet der Körper klare
Signale – Zeit, wieder in
Balance zu kommen*



ARTHROSE

BESCHWERDEBILD UND THERAPIE MITTELS KINESIOLOGISCHEM TAPING

Arthrose ist eine sehr weitverbreitete Erkrankung der Gelenke. Mit ihr gehen zentrale Veränderungen einher, die den Alltag vieler Betroffener deutlich beeinflussen:

Es kommt zu Knorpelabbau und Gelenkverschleiß, zu Schmerzen, Steifigkeit und eingeschränkter Beweglichkeit, zu entzündlichen Reizzuständen mit Schwellung sowie zu Knochenveränderungen und Gelenkverformungen. In der Folge nimmt häufig die Muskelkraft ab, das Gelenk wird instabiler und die Funktion im Alltag wird zunehmend eingeschränkt.

Übliche Therapien

Je nach Stadium und Beschwerdebild kommen zahlreiche therapeutische Möglichkeiten zum Einsatz. Dazu zählen unter anderem Kälteanwendungen, Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Elektrotherapie, gezieltes Training und weitere physiotherapeutische Maßnahmen. In fortgeschrittenen Fällen kann auch eine operative Versorgung bis hin zum Gelenkersatz notwendig werden.

Therapie mit kinesiologischem Tape

Dem kinesiologischen Taping werden verschiedene positive Effekte zugeschrieben, auch wenn nicht alle Wirkmechanismen wissenschaftlich abschließend belegt sind. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass Taping vielen Patientinnen und Patienten eine spürbare Entlastung ermöglichen kann – vor allem als Ergänzung zu aktiven Therapieformen.

Lymphzügeln

Häufig wird die Anlage im Bereich der ableitenden Lymph-

knoten begonnen. Von dort verlaufen die Zügel in Richtung Gelenk und umfassen es. Durch die Tapeanlage selbst und die entstehenden Convolutions (Wellenbildung der Haut) wird der Lymphfluss angeregt. Ziel ist es, vor allem Flüssigkeit sowie Stoffwechselendprodukte aus dem betroffenen Gebiet abzutransportieren. So können Schwellungen und Gewebespannungen reduziert werden. Dadurch werden weniger Dehn- und Schmerzrezeptoren aktiviert, was wiederum Beweglichkeit, Steifigkeit, entzündliche Prozesse und das subjektive Beschwerdeempfinden positiv beeinflussen kann.

Stabilisierende Techniken

Arthrose geht sehr häufig mit Veränderungen der achsengerechten Belastung einher. Das bedeutet: Das Gangbild verändert sich, Belastungen verlagern sich und dieser Mechanismus kann die weitere Schädigung des Gelenks unterstützen. Hier können stabilisierende Techniken, wie z. B. Ligamenttechniken, eingesetzt werden, um etwa den medialen



Lymphzügeln: durch die entstehenden Convolutions (Wellenbildung der Haut) wird der Lymphfluss angeregt



(inneren) oder lateralen (äußeren) Bereich des Knies gezielt zu entlasten bzw. zu führen.

Auch korrigierende Anlagen in der Ferne können sinnvoll sein. So kann beispielsweise eine Fußfehlstellung eine Kniearthrose begünstigen. Wird diese Fehlstellung am Fuß unterstützt, kann das Belastungspotenzial im Knie reduziert und damit ein wichtiger Einflussfaktor im Gesamtsystem verbessert werden.

Optimierung der Muskelkraft

Wie beschrieben führt Arthrose oft zu einem deutlichen Kraftverlust. Das ist ein Schutzmechanismus des Körpers: Für das Gehirn wäre es unlogisch, einen schmerzhaften und geschädigten Bereich weiter stark zu belasten. Gleichzeitig wissen wir, dass eine bessere Muskelaktivität zu mehr Stabilität, sichererer Bewegungsführung und damit zu weniger Beschwerden beitragen kann.



Ligamenttechnik: um den medialen (inneren) oder lateralen (äußeren) Bereich des Knies gezielt zu entlasten

In solchen Fällen wird ein sogenanntes Muskeltape angelegt. Über den sensorischen Reiz des Tapes kann die Ansteuerbarkeit des Muskels verbessert und die Aktivität gezielt unterstützt werden – als hilfreiche Brücke zwischen Schmerzreduktion und aktivem Aufbaustraining.

Fazit

Arthrose ist ein multifaktorielles Problem und muss deshalb auch auf unterschiedlichen Wegen behandelt werden.

Kinesiologisches Taping kann dabei eine schonende, aber dennoch wirksame Ergänzung darstellen. Es unterstützt den Patienten in seinen Belastungs- und Leidensbereichen, kann Schmerzen und Schwellungen reduzieren, die Bewegungsqualität verbessern und so helfen, den Weg zurück in eine aktive Therapie und in einen beweglicheren Alltag zu erleichtern.



Muskeloptimierung: über den sensorischen Reiz des Tapes kann die Ansteuerbarkeit des Muskels verbessert werden

K-Active® STARTERPAKET:

WEIL NICHT JEDES TAPE ZU JEDEM PASST



Wer tapet, weiß: Ein Tape ist nie nur ein Tape. Was auf dem Papier ähnlich aussieht, fühlt sich in der Anwendung oft völlig unterschiedlich an. Manche Haut braucht maximale Sanftheit, manche Belastung maximale Haftung. Und manchmal ist ein stabilisierendes Tape-Gefühl gerade das, was den Unterschied macht.

Genau deshalb besteht das **K-Active®** Tape-Sortiment aus vier unterschiedlichen Tapes, die jeweils einen klaren Schwerpunkt haben. Aus diesem Grund haben wir unser **K-Active® Starterpaket** zusammengestellt: Es gibt dir die Möglichkeit, **alle vier Tapes in Ruhe kennenzulernen** – und herauszufinden, welches Tape in welcher Situation wirklich ideal ist und am besten zu dir passt. Denn die wichtigste Frage ist nicht: „Welches Tape ist das beste?“ Sondern: „**Welches Tape ist für diese Haut, diese Belastung und diesen Menschen das richtige?**“

Warum das Starterpaket so viel Sinn macht

Gerade wenn man neu in die Tape-Welt einsteigt oder als Therapeut für unterschiedliche Zielgruppen arbeitet, ist das Starterpaket ein echter Vorteil: Du musst nicht raten oder „auf Verdacht“ verschiedene Rollen kaufen. Stattdes-

sen hast du alles im Set – und kannst in Ruhe testen, was am besten passt.

Das spart nicht nur Zeit, sondern macht dich auch sicherer in der Auswahl und Beratung. Und natürlich lohnt sich das Paket auch finanziell: **Alle vier Rollen sind im Starterpaket 30 % günstiger** als einzeln gekauft.

Neuer Look – bewährte Qualität

Das Starterpaket kommt in einer praktischen **Tape-Box**, die die Rollen sauber schützt und ideal für unterwegs ist. Ob Praxis, Sportplatz oder Reise – deine Tapes bleiben ordentlich verstaut und sind sofort griffbereit. Die Twistpacks lassen sich per Drehverschluss öffnen und schließen, sind größenverstellbar und machen den Alltag noch einfacher. Der Inhalt bleibt dabei unverändert: **vier echte K-Active® Tapes in bewährter Qualität.**

Ein Tipp aus der Praxis

Viele unterschätzen, wie stark das Schneiden den Tape-Erfolg beeinflusst. Mit einer stumpfen Haushaltsschere fransen Kanten schneller aus – und ein ausgefranstes Tape löst sich früher. Eine scharfe Taping-Schere sorgt für glatte Schnittkanten und damit für **längere Klebedauer**. Wenn du häufiger tapest, lohnt sich das als kleines Upgrade enorm.

Fazit: Das **K-Active® Starterpaket** ist der perfekte Einstieg und gleichzeitig ein praktisches Werkzeug für alle, die in Therapie oder Alltag flexibel bleiben wollen. Vier Tapes, vier Stärken, ein System.

Du lernst die Unterschiede nicht theoretisch kennen, sondern direkt in der Anwendung – und findest so das **richtige Tape für jeden Menschen, jede Haut und jede Belastung**. Ein Set. Vier Rollen. Maximale Klarheit – und 30 % günstiger.

HILFREICHE ADD-ONS

K-Active® CleanSkin Spray

Damit ein Tape über längere Zeit zuverlässig hält, ist es wichtig, die Haut vor dem Anlegen gründlich zu reinigen. So werden Hautpartikel, Fett und Schweiß entfernt und die Haftung verbessert. Empfohlen wird dafür grundsätzlich neutrale Seife und Wasser.

Nicht immer – zum Beispiel beim Sport oder unterwegs – hat man diese Möglichkeit. Wenn es in der Praxis oder in der Sportbetreuung schnell gehen muss, ist das **K-Active® CleanSkin Spray** die ideale Lösung: Einfach aufsprühen, mit einem Tuch abwischen, und schon kann das Tape optimal und wirkungsvoll angelegt werden.

Sprühkleber – BSN Tensospray

An besonders schweißanfälligen Stellen, wie zum Beispiel an Händen oder Füßen, kann der Einsatz von Sprühkleber sinnvoll sein. Dadurch lässt sich die Haltbarkeit der Tapeanlage deutlich verbessern. Du kannst den Sprühkleber entweder direkt auf die betreffende Hautstelle aufsprühen oder nach dem Entfernen des Release Papers die Klebeseite des Tapes leicht einsprühen. So ist eine längere und stabilere Tapeanlage möglich, auch bei hoher Belastung.



K-Active Europe GmbH

Frohnradstraße 2 | 63768 Hösbach

Tel.: +49 (0) 6021 62998-100

info@k-active.com

k-active.com