



Körper und Seele im Wechselspiel

Wer sich bewusst ist, wie stark der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst und wie unsere Psyche das Körpergefühl steuert, kann diese Erkenntnis für ein gelingendes Selbstmanagement nutzen.

Ist ein Mensch gestresst oder seelischen Belastungen ausgesetzt, macht sich das in seiner Haltung und seinem Bewegungsverhalten bemerkbar. Denn der Körper ist der eigentliche Spiegel der Seele. Und in der Tat erkennen wir häufig auf den ersten Blick, wie es einer Person geht. Kommt jemand beschwingt und federnden Schrittes um die Ecke oder zusammengesunken und langsam? Die Körperhaltung sagt wohl alles. Strahlt das Gesicht eines Menschen Freude und Zuversicht aus oder erkennen wir Sorgenfalten auf der Stirn? Wie sich die Person fühlt, liegt auf der Hand.

Der Körper ist die Bühne der Gefühle, wie der amerikanische Neurologe Antonio Damasio so treffend formulierte. Wobei die Beeinflussung nicht einseitig ist. Auf der Verbindung von Körper und Psyche herrscht sozusagen Gegenverkehr. Nicht nur die Psyche beeinflusst den Körper, auch der Körper wirkt ununterbrochen auf die Psyche ein.

Unter dem Begriff Embodiment wird diese Wechselwirkung auch wissenschaftlich untersucht. Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotionen experimentell zu prüfen, dachte sich das kanadisch-amerikanische Verhaltensforscher-Team Carolyn Gotay und John Riskind ein trickreiches Experiment aus. Probanden wurden unter einem Vorwand für einige Minuten in eine bestimmte Körperhaltung gebracht – die eine Hälfte in eine aufrechte, die andere in eine krumme. In einem darauffolgenden Test zeigte sich, dass diejenigen, die vorher krumm gesessen hatten, bei einer frustrierenden Aufgabe deutlich schneller kapitulierten als Erstere. Die zusammengesunkene Haltung hatte also zu einer verminderten Frustrationstoleranz geführt. Den Zusammenhang zwischen der Körperhaltung und der emotionalen Verfassung können Sie mit dem folgenden Experiment an sich selbst erfahren:

Lassen Sie sich von der Haltung her zusammenfallen, wenn Sie mögen, können Sie die Beine übereinanderschlagen. Spannen Sie den Bauch an, ziehen Sie die Schultern etwas nach oben, runzeln Sie die Stirn und beißen Sie die Zähne leicht aufeinander. Verharren Sie einen Moment in dieser Position. Versuchen Sie nun, sich in dieser Position gut zu fühlen, optimistisch und energiegeladent, kreativ und fröhlich ...

Darstellung der zur Anwendung gekommenen Aquatitan-Tapes.



Tape-Wirkung befragt. Dabei wurde die Wirkung der Aquatitan-Tapes in vier Stufen (sehr gut, gut, keine sichere Wirkung, kein Effekt) beurteilt. Betrachtet man die einzelnen Untergruppen einzeln, so fällt auf, dass sie sich nur unwesentlich voneinander unterscheiden und annähernd in sämtlichen Körperregionen ein nahezu identischer positiver Effekt erzielt werden konnte. Ein besonders gutes Ansprechen zeigte sich in der Zervikothorakalregion am Rücken.

Ergebnisse

Zusammenfassend wurde der schmerzlindernde Effekt der Tape-Anwendung von 72 Prozent der Patienten als gut bis sehr gut bewertet, während bei 28 Prozent keine sichere Wirkung bzw. kein positiver Effekt erzielt werden konnte. Bei der Mehrzahl der Patienten bestanden entweder Zervikalgien oder Lumbalgien respektive Schmerzen im Bereich von Gelenken oder der Füße.

Diskussion

Mit Hilfe der Aquatitan-Tapes von Phiten konnte bei 72 Prozent der Patienten eine gute bis sehr gute schmerzlindernde Wirkung erzielt werden, wobei der Wirkeffekt über mehrere Tage während der Zeit der Tape-Applikation anhielt, teilweise sogar noch über die Applikationsdauer hinaus. Die Tapes wurden jeweils in Muskel- oder Ligament-Technik appliziert, gemäss den Richtlinien des Kinesio-Tapings. Die Applikationsdauer betrug ein bis sieben Tage, wobei dem Patienten eine Tragedauer von sieben Tagen empfohlen wurde. Vergleicht man die Aquatitan-Tapes mit den herkömmlichen Kinesio-Tapes, welche ich vorgängig verwendet hatte, so fällt auf, dass die Aquatitan-Tapes besser und länger haften (auch Duschen ist mehrfach möglich) und somit problemlos bis zu einer Woche

getragen werden können. Auch die bei einzelnen Patienten aufgetretenen Hautreizungen mit Rötung oder Juckreiz traten bei den Aquatitan-Tapes nur sehr selten auf und führten nur vereinzelt zu Therapieabbrüchen bei Patienten mit sehr empfindlicher Haut oder Pflasterallergie. Bei einigen Patienten, welche das Kinesio-Tape nicht vertragen hatten, konnten die Aquatitan-Tapes hingegen angewendet werden. Eine mögliche psychologische Farbwirkung (Blau – detonisierend, beruhigend; im Gegensatz zu Pink – tonisierend, anregend), wie sie bei den Kinesio-Tapes propagiert wird, kam in dieser Anwendungsbeobachtung nicht zum Tragen, da sämtliche Aquatitan-Tapes hautfarben (neutrales Hellbraun) waren.

Zu erwähnen ist ferner, dass die Aquatitan-Tapes einen etwa doppelt so hohen Preis haben wie die Kinesio- oder Eure-Tapes, was die Firma Phiten mit dem aufwendigen Herstellungsprozess des «Philprocessings» begründet, wobei die Aquatitan-Partikel einen durchblutungsanregenden und einen nerven- und schmerzhemmenden Einfluss haben, im Sinne einer das körperliche Kräftesystem harmonisierenden und regulierenden Wirkung, welche sich zu der wärmenden und stützenden Wirkung der herkömmlichen Kinesio-Tapes addiert. Betrachtet man die längere mögliche Applikationsdauer und die sehr gute Wirkung der Aquatitan-Tapes im Verhältnis zu den Kinesio-Tapes so ist der höhere Preis durchaus berechtigt und der preisliche Unterschied letztendlich gering. Die noch teureren UP's-Titanium-Tapes sind nicht mehr erhältlich, wohingegen sich die Aquatitan X30-Tapes nun besonders bewährt haben und sich bei sehr guter Wirksamkeit, guter Hautverträglichkeit und guten Haftigenschaften durchsetzen konnten.

Fazit

In dieser Pilotstudie konnte gezeigt werden, dass bei 72 Prozent der Fälle bei chronischen und akuten Schmerzpatienten ein schmerzlindernder, wärmender und stützender Effekt mit Hilfe der Anwendung von Aquatitan-Tapes erzielt werden kann, so dass diese im Rahmen eines interdisziplinären Gesamtkonzeptes in der Schmerzbehandlung eine weitere empfehlenswerte therapeutische Option darstellen.

phiten

MEHR ENTSPANNUNG
MEHR WOHLBEFINDEN

Stress und sitzende
Tätigkeiten führen
zu Verspannungen



TITAN TAPES
DER GROSSERFOLG
AUS JAPAN



Power Tapes (70 Stk)
nur CHF 19.90
Art. Nr. XEPT7200
Pharmacode 5378482



Produkte erhältlich in Drogerie
und Apotheke (Pharmacode angeben)

Cizen Inc. sports&health
Monbijoustrasse 22
3011 Bern

Tel. 031 371 46 24
info@phiten.ch
www.phiten.ch