Tapen bei Menstruationsbeschwerden

Eine interessante und bewährte Methode zur Linderung von Menstruationsschmerzen ist das Mens-Tape. Es wirkt schnell und ohne Zugabe von Arzneimitteln.

So wird es gemacht:

- Schneide einen ca. 10cm langen Kinesio-Tape-Streifen und runde die Ecken ab (so bietet sich weniger Angriffsfläche zum vorzeitigen Ablösen)
- Das Papier an der Längskante bis zur Hälfte lösen
- Die Haut des Unterbauches sollte trocken und fettfrei sein
- Das Tape wird ca. drei bis fünf fingerbreit unterhalb dem Bauchnabel angeklebt
- Zuerst die lange Unterseite des Tapes auf der Haut befestigen, dann mit leichtem Zug in Richtung Bauchnabel befestigen
- Das Tape nach dem Auftragen gut anreiben, um den Kleber zu aktivieren.

Das Tape kann bis zu fünf Tage kleben bleiben. Vor dem Wegnehmen kann das Tape mit Wasser oder Öl eingeweicht werden. So wird die Haut weniger gereizt. Das Tape langsam entfernen und dabei die Haut stützen.

Durch die Fixierung der Haut mit dem Kinesiotape wird bei Bewegung (z.B. bei Bauchatmung) die Haut gegen das Unterhautgewebe leicht verschoben. So werden Nervenbahnen des entsprechenden Hautgebiets beeinflusst und haben wiederum direkt Einfluss auf die Nervenbahnen der Gebärmutter. Natürliche Reflexe fördern und unterstützen die körpereigenen Heilungsmechanismen. Die Durchblutung wird verbessert. Bauchkrämpfe, Rückenschmerzen und andere Nebenbeschwerden während der Regeln können gelindert werden.

Dieses Handout wurde in Zusammenarbeit mit Alessandra Caporale, med. Masseurin und dipl. Naturheilpraktikerin TEN erstellt.