

Dr. Winfried Weber

---

**Zusammenhänge zwischen  
emotionalen Themen und  
körperlichen Problemen**

**Mit Rauchen gegen Stress?**

**Überblick:  
Emotional-Taping-  
Gebrauchsinformation**

**Schlagwortverzeichnis  
der Symptome**

---

Themen	Geflechte	Stress-Bereich
<p>Ich gebe Nähe auf, um existieren zu können</p> <p>Beziehung und Bindung</p>	<p>Beckengeflecht Keimdrüsengeflecht</p>	<p>Körperbewusstsein, körperliche und sexuelle Abgrenzung</p>
<p>Ich gebe die Freiheit auf, um in Harmonie leben zu können</p> <p>Die Persönlichkeit und das Durchsetzungsvermögen</p>	<p>Hirnanhangdrüse Herzgeflecht</p>	<p>Persönlichkeit Selbst-Rücknahme bei dominierenden Personen</p>
<p>Ich gebe meine Existenz auf, um unabhängig zu sein</p> <p>Das Ich und die Identität</p>	<p>Lungengeflecht</p>	<p>Identität Ich-Abgrenzung</p>
<p>Ich gebe meine Existenz auf, um geliebt zu werden</p> <p>Die Kompetenz und das Loslassen</p>	<p>Herzgeflecht</p>	<p>Körperbewusstsein Leistungsdruck</p>
<p>Ich gebe die Harmonie auf, um in Sicherheit leben zu können</p> <p>Das Durchsetzen und das Unterordnen</p>	<p>Oberbauchgeflecht</p>	<p>Persönlichkeit Selbst-Betonung</p>
<p>Ich gebe die Harmonie auf, um unabhängig bleiben zu können</p> <p>Ich gebe meine Unabhängig- keit auf, um anerkannt zu werden und meine Bedürfnisse erfüllen zu können</p> <p>Selbstdarstellung, Hass, Zuwendung und Anerkennung</p>	<p>Oberbauchgeflecht</p>	<p>Identität</p> <p>Selbst-Darstellung</p>

Projizierende Organe und Segmente	Ängste und Verhalten
Gebärmutter, Eierstöcke, Scheide, Reizblase, Niere und Bandscheibenprobleme der unteren Lendenwirbelsäule (L5-S1), kalte Füße	Ängste vor Sexualität, Bindung, körperlichen Übergriffen und seelischen Verletzungen, zwischenmenschliche Probleme in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz, existenzielle (auch finanzielle) Bedrohungen
Hormonungleichgewicht in Hypophyse, Schilddrüse, Brustdrüse, Eierstöcke, Nebennierenrinde Brustwirbelsäule (B3-4, L1-2)	Beziehungs-, Minderwertigkeits-, Persönlichkeits- und Kommunikations-Ängste, übersteigertes Anpassungsverhalten, hausgemachter innerer Stress
Lunge, Dickdarm, Haut, Brustwirbelsäule (B1-4, B8-12)	Abgrenzungs-, Verfolgungs- und Versagensängste
Herz, Gefäße, Brustwirbelsäule (B1-2, B5-6)	Kompetenz-, Zukunfts- und Versagensängste
Leber, Galle, Hirngefäße, Augen, Darm, Gebärmuttervergrößerung, Hämorrhoiden, Juckreiz an Po und Genitalbereich, Brustwirbelsäule (B 8-12 rechts)	Angst vor Machtverlust im Umgang mit Gleichgestellten, Aggression, Depression, Müdigkeit, Schlafstörung, Kopfschmerzen
a) Magen (bei Asthenikern) b) Bauchspeicheldrüse (bei kräftigem Körperbau), BWS 7-10 links	a) pessimistische Grundeinstellung b) Angst vor Zuwendungsverlust, Verhungern, Heißhunger und gesteigerter Redefluss

## Rauchen hilft gegen Stress ... und die Sonne kreist um die Erde!?

Zugegeben, für manche Leute mag es viele Gründe geben, „eine zu rauchen“, aber es gibt deutlich mehr Gründe, damit aufzuhören.

Vermutlich kennen Sie Äußerungen wie diese:

„Herr Doktor, dreimal habe ich schon versucht, das Rauchen aufzugeben. Jedesmal verliere ich nach kurzer Zeit die Nerven, stopfe mich mit Süßigkeiten voll und nehme bald so sehr zu, dass mir meine Kleider nicht mehr passen. Das kann es doch nicht sein! Da fange ich doch lieber wieder an zu rauchen – dann habe ich diese Probleme nicht mehr!“

Das kann es aber auch nicht sein, wird jeder normal denkende Mensch antworten. Vom Lungen-, Kehlkopf- und Blasenkrebs einmal abgesehen, ist die Blutzucker-, Schlaganfall- und Herzinfarktrate bei Rauchern auffällig höher. Aber was ist zu tun? Was ist die Ursache für Unausgeglichenheit und Gewichtszunahme?

Schon in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts wurde festgestellt, dass Übergewichtige zwar die gleichen Blutzuckerwerte wie Normalgewichtige haben, aber sie haben auffällig hohe Insulinwerte. Das wäre nicht weiter schlimm, wenn diese erhöhten Werte nicht in Wechselwirkung mit den Stresshormonen treten würden. Das Hormon Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und regelt den Zuckerstoff-

wechsel. Es baut Zucker in Form von Stärke in die Leber ein. Sein Gegenspieler, das Stresshormon Cortisol, bringt das Insulin bei Bedarf wieder in die Blutbahn. Zur Zeit unserer urzeitlichen Vorfahren war dieser Mechanismus zweckmäßig, da diese in häufigen Stresssituationen für eine notwendig werdende Flucht oder für einen Angriff viel Energie benötigten. Heute sitzen wir den Stress aus und beantworten den Ruf des Körpers nach Energie (sprich: den Heißhunger auf Süßes) mit Schokolade, Kuchen, Limonade oder Fastfood.

Die Folge: Zum einen wird der Überschuss des anfallenden Zuckers in „Hüftgold“ umgebaut, zum anderen werden die Erkennungsstellen (Rezeptoren) für Insulin im Körper vermindert. Bei geringerer Rezeptorenzahl muss man, um genauso viel Zucker in die Leber einzulagern wie bei normaler Rezeptorenzahl, mehr Insulin bilden. Es entsteht eine Insulinschwäche, die sogenannte Insulinresistenz. Insulinresistenz bei normalen Blutzuckerwerten gilt als Vorstufe des Diabetes und entsteht durch ein Überangebot von Zucker- und Stärkeanteilen.

Aber zur Insulinresistenz gibt es noch einen anderen Weg. Spritzt man Mäusen zweimal täglich Nikotin, fressen sie weniger und verlieren an Gewicht, weil Nikotin als Nervengift (wie andere Drogen: Alkohol, Kokain...) das Hungergefühl unterdrückt.

Nimmt man dem Raucher nun sein appetithemmendes Nikotin weg, lebt er seine Insulinresistenz aus und wird übergewichtig.

Untersuchungen vieler Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren gezeigt, dass ein Flachhalten des Insulinspiegels zum einen ein wirksames Mittel gegen die Insulinresistenz (sprich: gegen Gewichtszunahme) darstellt, aber auch das subjektive Verlangen nach Suchtbefriedigung reduziert (zwanghaftes Rauchen, Essen, Trinken von Süßem, Telefonieren ...).

Und hier liegt die große Chance, den Rauchzwang langfristig ohne Gewichtszunahme und schwere gesundheitliche Folgen zu besiegen. Zu bedenken ist jedoch, dass die Ursache und der Hintergrund des Rauchens oft tiefer liegen. Berufliche oder familiäre Probleme sind

zwar nicht unbedingt zu lösen, jedoch kann die Verarbeitung des hierdurch ausgelösten Stresses normalisiert werden. *Denn Stress ist nicht das, was man hat, sondern das, was man sich macht.*

Notwendig sind bei einem Raucherentwöhnungsprogramm deshalb diese vier Dinge:

- eine genaue Funktions- und Verhaltensanalyse,
- Hilfestellung bei dem Bemühen, hier Ordnung zu schaffen,
- Festlegung einer den Insulinspiegel stabilisierenden Diät und
- beratende Begleitung bei der Durchführung dieser Diät.

Ansprechpartner finden Sie unter [www.burnoutzentrum.com](http://www.burnoutzentrum.com).

## Überblick: Emotional-Taping-Gebrauchsinformation

### Praktische Anwendung der Tapes

- Drängen Sie niemandem Tapes auf, der sie nicht haben möchte. So sehr Sie selbst auch vom Taping überzeugt sein mögen – Überredung führt eher zu einer gegenteiligen Reaktion.
- Bei Vorliegen einer Pflasterallergie sollten Sie zunächst nur ein kleines Probetape anlegen, um die Verträglichkeit zu testen.
- Kleben Sie ein Tape immer so weit wie möglich vorgespannt und faltenfrei auf die Haut. Achten Sie darauf, dass sich Tapes unterschiedlicher Zugrichtung nicht kreuzen.
- Die Betroffenen können mit den Tapes duschen und baden und die Tapes bis zu sieben Tage am Körper tragen, sofern diese sich nicht früher von selbst lösen.
- Rote Tapes bewirken eine Steigerung der Durchblutung sowie Entspannung im jeweiligen Segment.
- Braune Tapes wirken ähnlich, fördern die Durchblutung aber nicht so stark wie die roten. Braune Tapes eignen sich auch am besten zum Austesten bei unklarer Indikation.
- Blaue Tapes verringern die Durchblutung (– bei meiner Emotional-Taping-Methode verwende ich sie nicht).
- Gelbe Tapes dienen zum Stimulieren eines Körpersegments. Sie sollten sie normalerweise nur am Rücken anwenden. Bei Ängsten, Schlafstörungen, Schmerzen, Reizorgansymptomen und entzündlichen Prozessen sollten Sie sie nicht einsetzen.
- Gibt es über der Wirbelsäule kleine Verspannungszonen (Radius nicht mehr als 5 cm), sollten die Tapes *horizontal* über die betroffenen Zonen geklebt werden. Dann ist nur ein Tape von 10 cm Länge notwendig (2 große Tapequadrate, die sich vorgespannt auf eine Länge von rund 15 cm ausdehnen).
- Auf Verspannungszonen mit mehr als 5 cm Durchmesser sollten 2 Tapes parallel zur Wirbelsäule geklebt werden (also *vertikal*), im Abstand von etwa 1 cm (innerer Rand der Tapes zur Mittellinie der Wirbelsäule).
- Stark behaarte Hautstellen sollten einen Tag vor dem Taping rasiert werden. Taping unmittelbar nach der Rasur würde das Risiko einer Allergie erhöhen.
- Noch einmal: Kleben Sie die Tapes immer in *gedehntem* Zustand auf die nicht vorgedehnte Haut auf!

### Eintritt der Wirkung

Wenn die den Beschwerden genau entsprechende Körperstelle getapt wurde, tritt eine Wirkung in der Regel sofort ein. An den Folgetagen kommt es zur Festigung der Wirkung und des Wohlbefindens. Wie bereits erwähnt: Mit einer Erstverschlechterung der Beschwerden, gegen die das Taping helfen soll, ist in etwa 30 % der Fälle zu rechnen. Die Verschlechterung steht als Zeichen dafür, dass die Therapie greift. Die Beschwerden bessern sich in der Regel nach drei bis vier Tagen. Falls nicht, sollten Sie die Therapie abbrechen und nach einem geeigneteren Tapingmuster suchen.

### Mögliche Nebenwirkungen

- Hier steht an erster Stelle die Unverträglichkeit des Klebstoffs. Eine leichte, nicht juckende Rötung vor allem im Randbereich der Tapes ist normal. Großflächige Rötung mit starkem Juckreiz und Blasenbildung spricht für eine Allergie. Das Pflaster sollte in diesem Fall sofort entfernt werden. Zweckmäßig ist dann der Wechsel zu Tapes eines anderen Herstellers, der eine schonendere Zusammensetzung des Klebstoffs gewährleistet.
- Zur Prophylaxe einer Unverträglichkeit bieten sich zwei Produkte an: Tape-Plus-Gel von Spenglersan, das vor dem Taping großflächig in die Haut eingerieben wird, oder Caviol-Spray von der SL-GmbH, das vor dem Taping auf die Haut gesprüht wird.
- Kommt es durch Taping zu einer Bewegungseinschränkung, so ist das betreffende Tape falsch angelegt und sollte korrigiert werden.

### Kontraindikationen

- Bei bekannter Pflasterallergie dürfen Tapes nicht angewendet werden. (Ausnahme: Kautschukallergie)
- Tapes dürfen nie auf entzündete, offene Hautflächen oder Wunden geklebt werden.
- Bei Psychosen oder depressiven Zuständen darf *Emotional Taping* nicht angewendet werden – vielmehr ist dann sofort ein Arzt zu konsultieren.
- Sie sollten nie einen „Rundumschlag“, einen Tape-Streifen rund um Arme, Beine, Körper oder Hals kleben! Dies würde zu venösen Stauungen oder Lymphstauungen führen.
- Wie bereits erwähnt sollten Sie niemanden taping, der das nicht möchte.

## Schlagwortverzeichnis der Symptome

Bei welchen körperlichen Beschwerden sollte welches Tapingmuster gewählt werden?

Bei dem Hinweis (**Arzt!**) in diesem Verzeichnis: bitte dringend einen Arzt zur Abklärung der Beschwerden aufsuchen!

Bei *mehreren* Vorschlägen für Tapingmuster bitte durch Nachlesen differenzieren und herausfinden, welches am besten passt.

In diesem Verzeichnis bedeutet die Anmerkung (kein Kaffee!), dass Betroffene mit der jeweiligen Symptomatik ab Beginn der Tapingtherapie für mindestens 6 Wochen den Genuss von Kaffee absolut vermeiden sollten (wegen des den Gallefluss hemmenden Ochratoxingehaltes von Kaffee).

### Ängste:

Abgrenzungsängste	272, 273
Angst vor Harmonieverlust	268, 269
Angst vor Machtverlust im Umgang mit Gleichgestellten	280, 281 (kein Kaffee!)
Ängste vor Verletzung	264, 265
Angst vor Zuwendungsverlust	284, 285
Angst zu verhungern	50, 51
Bindungsängste	264, 265
Entscheidungsängste	264, 265
Erwartungsängste	264, 265
Existenzängste	264, 265
Kommunikationsängste	280, 281 (kein Kaffee!), 268, 269
Kompetenzängste	276, 277
Minderwertigkeitsängste	280, 281 (kein Kaffee!)
Misstrauen	288, 289
Persönlichkeitsängste	280, 281 (kein Kaffee!)
Verfolgungsängste	272, 273
Verlustängste	264, 265
Versagensängste	276, 277
Zukunftsängste	264, 265

### Augen:

geschwollene Augen	64, 65 (kein Kaffee!)
kurzsichtige	64, 65 (kein Kaffee!)
müde	64, 65 (kein Kaffee!)
trockene	64, 65 (kein Kaffee!)

### Bauch:

Blähbauch	46, 47
Krämpfe ( <b>Arzt!</b> )	46, 47
Spannungsgefühl im Oberbauch Mitte	54, 55
Spannungsgefühl im Oberbauch links	50, 51
Spannungsgefühl im Oberbauch rechts	54, 55 / 64, 65 (kein Kaffee!)
Völlegefühl	54, 55
<b>Brustspannung, PMS</b>	60, 61
<b>Darm:</b>	
Reizdarm	214, 215
<b>Durst, nächtlicher</b>	64, 65 (kein Kaffee!)
<b>Endometriose</b>	36, 37



<b>Füße, kalte</b>	36, 37		(kein Kaffee!)
<b>Gemüt:</b>		Po	64, 65
Gereiztheit	54, 55 / 64, 65		(kein Kaffee!)
	(kein Kaffee!)	Scheide	64, 65
hohe Aggressionsrate	46, 47		(kein Kaffee!)
Hyperaktivität	258, 259	<b>Kaltschweißigkeit</b>	50, 51
Muskelschmerzen	50, 51	<b>Karpaltunnelsyndrom:</b>	
Neigung zu Depressionen	54, 55 /	rechts	64, 65
	60, 61		(kein Kaffee!)
<b>Gewichtsabnahme (Arzt!)</b>		links	50, 51 / 54, 55
<b>Haarausfall, periodenweise</b>	36, 37	<b>Kiefer:</b>	
<b>Hals (Kloßgefühl)</b>	46, 47	ausstrahlende Schmerzen	
<b>Hämorrhoiden</b>	64, 65	in Kieferwinkel rechts (Arzt!)	40, 41
	(kein Kaffee!)	<b>Konzentrationsstörungen</b>	36, 37
<b>Hände:</b>		<b>Kopfschmerzen:</b>	
ausstrahlende Schmerzen		Kopfschmerzen hinter dem Auge	64, 65
in Kleinfinger links (Arzt!)	40, 41		(kein Kaffee!)
kalte Hände	36, 37	Nackenkopfschmerzen	234, 235
<b>Harnblase:</b>		Schläfenkopfschmerzen	60, 61
Blasendruck	36, 37	Scheitelkopfschmerzen links	240, 241
Harndrang	36, 37	Scheitelkopfschmerzen rechts	236, 237
Reizblase	224		(kein Kaffee!)
<b>Haut:</b>		Stirnkopfschmerzen Mitte	246, 247
Akne	36, 37	Stirnkopfschmerzen seitlich	46, 47
allergische Reaktion	46, 47	<b>Kraftlosigkeit (Arzt!)</b>	
Ekzeme	46, 47	<b>Langzeitgedächtnis,</b>	
fette Haut	36, 37	eingeschränktes	40, 41
Neurodermitis	254	<b>Leber (Reizleber)</b>	228
unreine Haut	36, 37		(kein Kaffee!)
schrundige, dicke Haut	46, 47	<b>Lunge:</b>	
<b>Heißhunger</b>	50, 51	Asthma	250
Herz:		Luftnot (Arzt!)	46, 47
Druckschmerzen		Krampfhusten	46, 47
vor dem Herzen (Arzt!)	40, 41	Reizhusten	46, 47
Engegefühl im Brustkorb (Arzt!)	40, 41	<b>Lustlosigkeit, sexuell</b>	188, 189
Herzjagen	40, 41 / 60, 61	<b>Magen:</b>	
Herzstolpern	40, 41 / 60, 61	Magendruck	54, 55
<b>Immunschwäche</b>	46, 47	Reizmagen	220
<b>Juckreiz:</b>		Sodbrennen	54, 55
Hodensack	64, 65	Völlegefühl	54, 55

<b>Milchfluss (Arzt!)</b>	60, 61	Brennen	36, 37
<b>Migräne</b> siehe Kopfschmerzen		Schmerzen beim Verkehr	36, 37
<b>Mund:</b>		Wundsein	36, 37
seitliche Anteile der		<b>Schilddrüse</b> (Überfunktion)	60, 61
Unterlippe geschwollen	64, 65	<b>Schlafstörungen:</b>	
	(kein Kaffee!)	beim Durchschlafen	64, 65
trockener Mund	64, 65		(kein Kaffee!)
	(kein Kaffee!)	beim Einschlafen	36, 37
<b>Nacken</b> (Spannungsschmerzen)	36, 37	<b>Schulter:</b>	
<b>Nase</b> , trockene	64, 65	Schmerzen links	50, 51 / 54, 55
	(kein Kaffee!)	Schmerzen rechts	64, 65
<b>Ohren</b> , trockene	64, 65		(kein Kaffee!)
	(kein Kaffee!)	<b>Schwäche (Arzt!)</b>	
<b>Penis:</b>		<b>Stirn</b> (Kopfschmerzen)	36, 37
Ausfluss	36, 37	<b>Stuhl:</b>	
Brennen	36, 37	Blutauflagerung (Arzt!)	46, 47
Wundsein	36, 37	breiiger Stuhl	46, 47 / 50, 51
<b>Periode:</b>		Durchfall	46, 47
unregelmäßig	36, 37	Schleimauflagerung	46, 47
verlängert	36, 37	<b>Tinnitus</b>	64, 65
schmerzhaft	36, 37		(kein Kaffee!)
verkürzt	36, 37	<b>Unruhe</b> , geistige	40, 41
Schmierblutung	36, 37	<b>Unterbauch:</b>	
Zwischenblutung	36, 37 / 60, 61	Eisprungschmerzen	36, 37 / 60, 61
<b>Rückenschmerzen:</b>		Krämpfe (Arzt!)	36, 37
Nackenschmerzen	36, 37	Periodenschmerzen	36, 37
tiefe Kreuzschmerzen	36, 37	Spannungsgefühl im U.	36, 37
untere Lendenwirbelsäule	36, 37	stechende Schmerzen	
Verspannungen		über d. Leiste	60, 61
der unteren HWS	50, 51 / 54, 55	Völlegefühl	36, 37
Verspannungen		<b>Warzenfortsatz:</b>	
der mittleren BWS	40, 41	hinterer Anteil	
Verspannungen		links druckschmerzhaft	50, 51 / 54, 55
der unteren BWS	50, 51 /	hinterer Anteil	
	54, 55 / 64, 65	rechts druckschmerzhaft	64, 65
<b>Scheide:</b>			(kein Kaffee!)
Ausfluss	36, 37	<b>Zähneknirschen</b>	184, 185