

**Auf ein Wort**



Verena Ingold,  
Gesundheits-Redaktorin  
Über Bewegung mit  
Mass

«Nume nid gsprängt», sagen die Berner. Und sie haben ganz schön recht! Laut neuesten Erkenntnissen der Berkley-Universität in Kalifornien ist ein Bewegungstraining nämlich effizienter, wenn man dabei nicht übertreibt und auch nicht das Letzte aus sich herausholt, sondern schön nach Berner Art vorgeht. Regelmässige Bewegung ist zwar sehr wichtig für unsere Gesundheit, beugt Diabetes, hohem Blutdruck und Herzkrankheiten vor – aber zügiges Gehen ist in diesem Fall besser als Rennen! Alle Gesundheitsrisiken verminderten sich beim Gehen stärker als beim Joggen – einzig bei Diabetes spielte die Art der Bewegung keine Rolle. Besonders uns Frauen dürfte diese Erkenntnis sehr entgegenkommen. Schliesslich sind wir berüchtigt dafür, dass es uns beim Training nicht nur um die Geschwindigkeit geht, sondern auch um die Gemütlichkeit. Ein kleiner Schwatz sollte schon noch drinliegen. Männer können wir damit zwar an den Rand des Wahnsinns treiben – aber wir brauchen das einfach!

# Den inneren Arzt wecken

Sie zählt zu den gefragtesten komplementärmedizinischen Behandlungen. Die behutsame **Craniosacral-Therapie** hilft, körperliche und seelische Verspannungen zu lösen. Wir haben sie getestet.

Von Marie-Luce Le Febvre

Um es gleich vorwegzunehmen: Wegen meines Hohlkreuzes ist es für mich oft ein Graus, mich auf eine Massagepritsche zu legen, da mein Rücken im Laufe einer Behandlung stets zu schmerzen beginnt. Heute scheint es anders zu verlaufen: Ich liege noch keine fünf Minuten auf der Behandlungsliege, und schon breitet sich in mir ein zutiefst entspannendes Wärmegefühl aus. Es fühlt sich an, als würde sich Zelle um Zelle entkrampfen – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Obwohl mich Sorgen plagen, verblassen sie zunehmend und machen einer Leichtigkeit Platz, wie ich sie lange nicht mehr erlebt habe. Das passendste Wort, das mir dafür einfällt, ist «Urvertrauen».

Dabei hat die Zürcher Craniosacral-Therapeutin Astrid Vollenweider ([www.lebensimpuls.ch](http://www.lebensimpuls.ch)) bisher nichts anderes getan, als meine Fussballen mit ihren Händen zu halten. Ich bin ziemlich erstaunt. Was passiert hier? «Diese erste Berührung ermöglicht mir, Informationen vom Körper des Klienten zu erhalten.

Indem ich den subtilen craniosacralen Rhythmen lausche, spüre ich die Blockaden und Schmerzstellen im Organismus auf. Durch feine manuelle Impulse, die auch auf das Nervensystem wirken, unterstütze ich dann die Selbstheilungskräfte», erklärt Astrid Vollenweider.

## Individueller Vorgang

Der Behandlungsablauf folgt keinem fixen Schema, sondern wird vom individuellen Befinden des Klienten geprägt. «Meine Aufgabe ist es, die Botschaften zu hören, die der Körper jedes Menschen still aussendet, und zu spüren, wo der Klient berührt werden sollte. Es handelt sich nicht um zufällige Berührungen, sondern um diverse Craniosacral-Techniken, die sich auch an der Anatomie des Menschen orientieren», so die Therapeutin.

Im Klartext bedeutet dies: Kommen zwei Menschen mit dem gleichen Beschwerdebild – beispielsweise Migräne – in die Praxis,

werden sie nicht unbedingt gleich behandelt. Die Berührungen richten sich nicht nach den Symptomen, sondern nach den persönlichen Störungsfeldern.

In meinem Fall hat sich die Kopfreion «gemeldet». Astrid Vollenweider fragt, ob sie in meinem Mund arbeiten dürfe. Sie zieht Einmalhandschuhe an und berührt mich ganz fein an Zähnen und Kiefer. Meine anfängliche «Erstickungsangst» verfliegt relativ schnell, ich beginne auch hier vertrauensvoll loszulassen. Es folgen weitere Berührungen am Nacken, an den Schlüsselbeinen, an einem Arm. Ich kann mich nicht mehr an alle Details erinnern. Ich weiss nur noch, dass sich meine Atmung vertieft hat und ich zwischendurch Druck in den Ohren verspürte. Mein Kopf aber schaltete ab, und ich tauchte in tiefe innere Ruhe.

## Operation wurde unnötig

Als ich mich nach 60 Minuten Behandlung aufrich-

## THERAPEUTEN/-INNEN IN IHRER REGION

Die Craniosacral-Therapie wird von der Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen (bis zu 90%) zurückvergütet, sofern der Therapeut von den Krankenkassen anerkannt ist. Therapeuten/-innen findet man über die Website des Berufsverbands Cranio Suisse: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

Verspannungen lösen durch feine manuelle Impulse: Astrid Vollenweider bei einer Behandlung.

te, ist selbst mein Hohlkreuz fit und munter. Ausserdem erstaunt es mich, dass ich meinen schmerzenden Ellenbogen wieder durchstrecken kann. Ich hatte der Therapeutin im Vorgespräch nichts davon erzählt. Sie lächelt: «Ihr Schwachpunkt ist nicht Ihr Arm, sondern Ihr Nacken. Sie sollten Ihre Sitzhaltung beim Arbeiten überprüfen.»

Die Heilwirkung der Craniosacral-Therapie kennt die sympathische Powerfrau aus eigener Erfahrung: Seit ihrer Jugend litt sie an Rückenbeschwerden, die sie nach einem Unfall mit Schleudertrauma erneut akut einholten. Da keine Therapie

fruchtete, rieten die Ärzte der ehemaligen Miss Schweiz (1972) zu einer Wirbelversteifung. Für sie kam diese Option aber nicht in Frage. «Hilfe fand ich dann bei einem Craniosacral-Therapeuten. Obwohl ich das Gefühl hatte, dass er gar nicht viel machte, wirkte es wunderbar. Ich bin heute extrem beweglich und kann ohne Schmerzen arbeiten», so ihr Fazit.

## Meine Bilanz

Die Behandlung wirkte nach, zwei Tage lang badete ich in Wohlgefühl. In der folgenden Nacht erwachte ich mit einem stark ausstrahlenden Schmerz in der Nackenregion. Mir war sofort klar, dass es sich um eine Heilreaktion meines Körpers handeln musste. Da bei der Craniosacral-Therapie in der Regel mehrere Behandlungen nötig sind, werde ich mich gleich wieder anmelden. ✱

## Was ist Craniosacral-Therapie?

Hinter der Entwicklung dieser komplementärmedizinischen Therapie stecken verschiedene Ärzte (Osteopathie). Im Mittelpunkt steht die sogenannte Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit (Liquor), die zwischen Schädel und Kreuzbein rhythmisch pulsiert. Ist dieser Rhythmus gestört, kann dies verschiedene Beschwerden hervorrufen. Ziel ist, die gespeicherten Disharmonien ganz sanft wieder ins Lot zu bringen, beispielsweise bei:

- ▶ Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
  - ▶ Rücken-/Nackenschmerzen
  - ▶ akuten/chronischen Schmerzzuständen
  - ▶ Rehabilitation nach Krankheit und Unfällen
  - ▶ Migräne
  - ▶ Schleuder- oder Sturztrauma
  - ▶ belastenden Lebenssituationen, Burnout, Schlafproblemen
  - ▶ Beschwerden und Schmerzen in der Schwangerschaft
  - ▶ Behandlung von Schrei-Babys
- Die Therapie eignet sich für die meisten Menschen – vom Neugeborenen bis zum gebrechlichen Senior.

## Experten-Tipp aus der meridol-Forschung:



### Zahnfleischbluten nicht auf die leichte Schulter nehmen

Gelegentliches Zahnfleischbluten ist nicht «normal», sondern ein Anzeichen dafür, dass mit dem Zahnfleisch etwas nicht stimmt. Zahnfleischprobleme werden oft unterschätzt, weil sie selten Schmerzen verursachen oder weil sie irrtümlicherweise als unabänderlich hingenommen werden. Geschwollenes und/oder blutendes Zahnfleisch ist jedoch meistens ein Anzeichen für eine Entzündung.

Unsere Mundhöhle ist Lebensraum für eine Vielzahl von Mikroorganismen (Bakterien), die sich auf den Zahnoberflächen festsetzen und sich dort vermehren. Hier bilden sie zusammen mit anderen Substanzen, wie z. B. Zucker oder Stärke, einen klebrigen Zahnbelag (Plaque). Diese Plaque ist die Hauptursache von Zahnfleischschreitungen und -entzündungen. Die Plaque-Bakterien geben Stoffwechselprodukte ab, die in den Zahnfleischsaum eindringen und somit einen Entzündungsprozess auslösen, der Bindegewebe zwischen Zähnen und Zahnfleisch zerstören kann.

Wird die Plaque am Zahnfleischsaum nicht regelmässig und gründlich entfernt, dann sind schnell Irritationen und Reizungen des Zahnfleisches die Folge und es kann zum Zahnfleischbluten kommen.

Durch richtige und konsequente Mundhygiene kann der Entwicklung von Entzündungen in der Mundhöhle vorgebeugt werden:

- Mindestens 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta – dabei den Zahnfleischsaum nicht vernachlässigen.
- Regelmässig Zahnseide verwenden – etwa 40% der Zahnoberflächen liegen in den Zahnzwischenräumen!
- 2x jährlich eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis durchführen lassen – hier werden die Zähne von allen weichen und harten Belägen befreit und glatt poliert, so dass Beläge weniger gut anhaften können.
- Das meridol-System, bestehend aus Zahnpasta, Mundspülung und Zahnbürste, hemmt das Plaquewachstum und bekämpft somit die Ursachen von Zahnfleischentzündungen.

