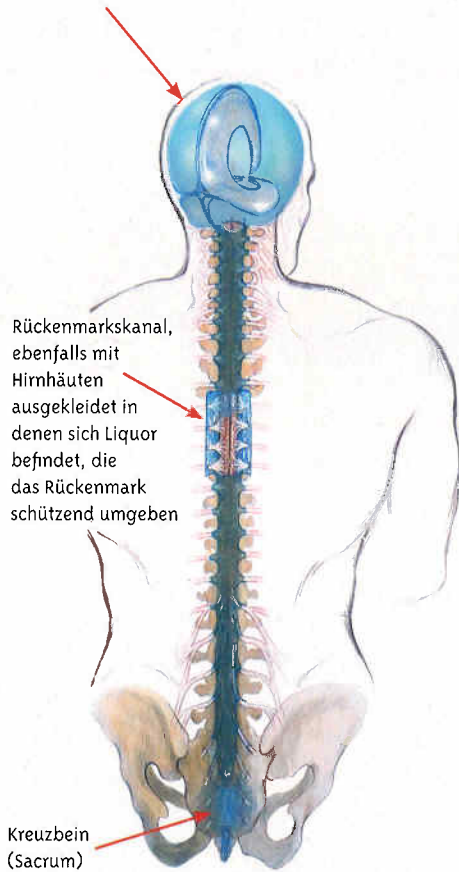


# Schmerzen durch sanfte Berührung lindern

Schädel (Cranium) mit Hirnhäuten (hier blau dargestellt) in denen sich der Liquor (Hirnflüssigkeit) befindet, die das Gehirn schützend umgeben



Das Blaue sind die harten Hirnhäute, Dura Mater, das Braune sind Knochen, bzw angeschnittene Wirbelkörper

Die Craniosacral Therapie hat sich aus der Osteopathie heraus entwickelt. Schädel und Kreuzbein bilden die beiden Pole der Heilmethode, bei der feine Impulse der Hände die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Die craniosacrale Therapie wird bei Beschwerden verschiedenster Art angewandt, so auch bei Rückenproblemen.

Seit vielen Jahren leidet Frau Simone S. an Rückenschmerzen im Kreuz, die sich vor allem beim Sitzen verstärken. Zudem klagt die 45-Jährige über Verspannungen im Schultergürtel. Weiter spürt sie seit mehreren Jahren eine stärker werdende Schwere im rechten Bein und hat immer wieder massive Menstruationsbeschwerden. Simone S. entscheidet sich nach mehreren Arztbesuchen für eine Craniosacral Therapie.

## Ganzheitlicher Ansatz

Am Anfang der Behandlung – eine Sitzung dauert in der Regel eine Stunde – steht stets die Anamnese des Patienten\*. Während eines ausführlichen Gespräches entsteht ein erster Kontakt, Informationen werden ausgetauscht. Anschließend legt sich der Patient auf die Massageliege. Je nach Beschwerden kann die Behandlung auch im Sitzen oder gar in der Bewegung erfolgen. Bei Kindern arbeitet der Therapeut\* oft auch am Boden.

Das craniosacrale System besteht aus zwei Polen: Das obere Ende bildet der Schädel, Cranium genannt. Unten macht das Kreuzbein, in der Fachsprache mit Sacrum bezeichnet, den Abschluss. Gehirn- und Rückenmarkshäute verbinden das Ganze zu einer Einheit, in der die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsirt. Dieser Rhythmus über-

trägt sich auf den ganzen Körper, wo der Therapeut ihn fühlen kann. Das Ziel der Craniosacral Therapie ist es, diesem Rhythmus die grösstmögliche Bewegungsfreiheit zu verschaffen, was schliesslich Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Behandelten beeinflusst.

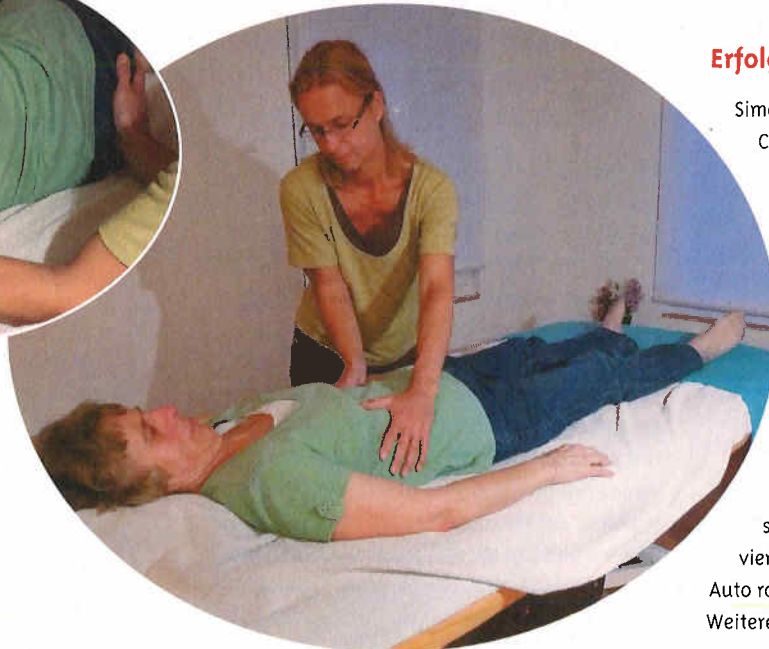
«Mit seinen Händen gibt der Therapeut behutsame Impulse und wirkt so auf die verschiedenen Gewebe des Körpers ein.»

Mit seinen Händen gibt der Therapeut behutsame Impulse, wirkt so auf die verschiedenen Gewebe des Körpers ein und aktiviert so dessen Selbstregulierungskräfte. Dies kann bei Knochen, Bindegewebe, Flüssigkeiten bis hin zu den Nerven stattfinden. Mit fundiertem Wissen in Anatomie und den Zusammenhängen im Körper «horcht» der Therapeut aufmerksam mit seinen Händen in den Körper des Klienten und gibt dann dort Impulse, wo sie nötig sind. In ruhender Haltung wird dem Körper anschliessend die Möglichkeit gegeben, die Veränderung zu integrieren. Das Heile, Gute im Menschen wird gestärkt. Als Folge davon kann mit Herausforderungen besser umgegangen werden.

## Erfolge sind sicht- und spürbar

Simone S. erfährt bereits während der ersten Craniosacral Sitzung eine tiefe Entspannung. In den darauffolgenden Tagen nehmen ihre Nacken- und Schulterverspannungen ab.

Eine zweite Therapiesitzung zehn Tage später bringt erneut Entspannung für Rücken und Nervensystem. Dazu verschwindet einen Tag nach der Behandlung das Schweregefühl im Bein und zwar dauerhaft. Zwar hat Simone S. zu Beginn etwas Muskelkater, doch die Blockade im rechten Bein ist weg. Ursprung der Beschwerden war ein Unfall, der vier Jahre vor Therapiebeginn geschah. Ein Auto rollte über den rechten Fuss der Patientin. Weitere zwei Wochen später bringt eine dritte





Craniosacral Behandlung bei Simone S. den Durchbruch. Das Becken ist zwar weicher und beweglicher geworden. Noch fühlen sich aber Kreuzbein und Steissbein wie eingefroren an. Einige Minuten nach dem Behandlungsimpuls des Therapeuten schwindet aber die Kälte im Gewebe und das Kreuzbein löst sich in einer Drehbewegung aus einer lange gehaltenen Spannung. Zwei Tage nach der Sitzung taucht über dem Steissbein von Simone S. ein Bluterguss auf, obwohl nicht der geringste Druck ausgeübt wurde. Die Patientin war vor mehreren Jahren auf Eis ausgerutscht und mit dem Steissbein heftig aufgeschlagen. Die akuten Schmerzen verschwanden zwar bald, doch die chronischen Rückenbeschwerden nahmen zu diesem Zeitpunkt ihren Anfang. Mit Hilfe der Craniosacral Therapie konnte das Gewebe den eingeschlossenen Bluterguss nun freigeben. In der Folge lösen sich auch die Rückenschmerzen auf. Zwei Behandlungen später ist Simone S. völlig schmerzfrei. Nach einigen Monaten berichtet sie zudem, dass auch die heftigen Menstruationskrämpfe ausgeblieben sind.

### Für Körper und Seele

Neben den körperlichen Empfindungen sind es auch die seelischen, die in einer Craniosacral Therapie Platz haben. Die Stunde gehört dem Klienten, hier geht es einmal nur um ihn. Die Hektik des Alltags darf vor der Tür gelassen werden. Der Patient bekommt Gelegenheit, sich zu spüren, Bedürfnisse wahrzunehmen, anzupassen und Veränderungen einzuleiten.

### «Die Craniosacral Therapie orientiert sich konsequent an der Gesundheit und den Ressourcen des Menschen»

Die Craniosacral Therapie orientiert sich konsequent an der Gesundheit und den Ressourcen des Menschen. Sie wird bei Leuten jeden Alters praktiziert, so auch bei Babys, Kindern und Schwangeren. Und die Methode findet Anwendung bei verschiedensten körperlichen Be-

schwerden, unter anderem bei Schleudertraumen und Rückenschmerzen. Weiter können viele andere Herausforderungen des Lebens, diverse Schmerzzustände und chronische Krankheiten mit dieser Therapie behandelt und mit Selbsthilfebungen ergänzt werden.

### «Diese Therapie bietet eine wichtige Ergänzung zur herkömmlichen medizinischen Versorgung»

Die Craniosacral Therapie hat sich in den USA vor gut hundert Jahren aus der Osteopathie heraus entwickelt. In den letzten Jahren ist sie zu einer der meistgefragten Methoden geworden.

Die Craniosacral Therapie gehört zu den komplementär-medizinischen Therapien und bietet eine wichtige Ergänzung zur herkömmlichen medizinischen Versorgung. Sie kann über die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen abgerechnet werden.

### • Cranio Suisse®

Die vom Berufsverband Cranio Suisse® anerkannten Craniosacral Praktizierenden haben eine fundierte, kontrollierte Ausbildung absolviert und sind berechtigt, sich «Craniosacral Therapeutin/Therapeut Cranio Suisse®» zu nennen.

Neben Fachunterricht weisen sie ein umfangreiches medizinisches Grundwissen auf und verpflichten sich im Sinne von Qualitätssicherung zur laufenden Fortbildung. Anerkannte Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Umgebung finden Sie auf der Therapeutenliste unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

Die meisten Krankenkassen erstatten die Kosten für Craniosacral Therapie im Rahmen einer Zusatzversicherung zurück.

Autoren: Craniosuisse®, Annette Würzler und Christoph Glauser, Craniosacral Therapeuten mit eigener Praxis in Jegenstorf und Bern. Sie sind für den Verband Craniosuisse® tätig im Bereich Öffentlichkeitsarbeit.

\* Der Einfachheit halber wurde nur die männliche Form verwendet

### • Die Meinung des Orthopäden



Dr. med. Carsten Mees, Facharzt für orthopädische Chirurgie am Sonnenhofspital und eigener Praxis in Bern

Dr. med. Carsten Mees macht seit Jahren gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Craniosacral Therapie. Der Facharzt für orthopädische Chirurgie zieht chirurgische Eingriffe erst in Erwägung, wenn konservative Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind. Dabei erachtet er das Prinzip «Gesunder Geist in gesundem Körper» als wichtigen ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit des Bewegungsapparates und sieht sich darin von der Craniosacral Therapie wirksam unterstützt.

«Craniosacral Therapie stellt, am medizinischen Aufwand gemessen, eine einfache Methode dar, um mannigfaltige orthopädische Probleme in den Griff zu bekommen und bietet mit ihrem konsequent gesundheitsorientierten Ansatz überzeugende Argumente.

Auch bei Patienten mit Rückenbeschwerden erzielen wir in der Zusammenarbeit mit der Craniosacral Therapie gute Resultate, sei es komplementär zu medizinischen und physiotherapeutischen Massnahmen oder aber um einen neuen therapeutischen Akzent setzen zu können, wenn die klassischen Behandlungsmethoden nicht mehr weiter führen. Insbesondere bei Patienten, die in der Körperstatik ihre Mitte verloren und eine schiefe Haltung mit einem entsprechenden Gang entwickelt haben, ist das Ergebnis einer Serie Craniosacral Behandlungen oft frappant. Gut zugänglich für die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie sind oft auch posttraumatische Schmerzzustände.

Ausserdem beobachten wir, dass die Craniosacral Therapie besonders gut für Patienten geeignet ist, die ihren Heilungsprozess eigenverantwortlich und reflektiert wahrnehmen.»