



Wissenschaftliche Studie zur Craniosacral Therapie ausgezeichnet

Chronische Nackenschmerzen behandeln



Nackenschmerzen können quälend sein. Jeder zweite ist davon im Laufe seines Lebens mindestens einmal betroffen, jeder zehnte leidet unter chronischen Beschwerden. Die Folgen sind oft weitreichend, vom Arbeitsausfall bis zum gesellschaftlichen Rückzug.

Nun hat ein Forscherteam um Heidemarie Haller von der Universität Duisburg – Essen mit einer Studie nachgewiesen, dass Craniosacral Therapie bei chronisch unspezifischen Nackenschmerzpatienten die Schmerzintensität statistisch signifikant senken kann. Die mit dem Forschungspreis der

Holzschuh-Stiftung ausgezeichnete Studie wurde mit Klienten durchgeführt, die im Durchschnitt seit mehr als neun Jahren an Nackenschmerzen litten. Mit dem höchsten wissenschaftlichen Standard weist sie erhebliche Schmerzreduktion und eine Verringerung von funktionellen Einschränkungen nach.

Ängstlichkeit reduziert

Neben der Wirksamkeit der Craniosacral Therapie bei durch Bewegung verursachten Schmerzen überrascht die Studie mit dem Nachweis, dass auch die Ängstlichkeit der Patienten reduziert wurde. Die auch in der Schweiz weit verbreitete Craniosacral Therapie ist seit 2015 Teil der Komplementär-The-

rapie, welche auf eidgenössischer Ebene geregelt ist.

Von den Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten, die in der Schweiz praktizieren, sind über 1'100 beim Berufsverband Cranio Suisse® registriert. In der Zwischenzeit sind etwa 300 davon im Besitz eines eidgenössischen Diploms. Cranio Suisse® ist auf eidgenössischer Ebene für die Entwicklung und Qualitätssicherung in der Craniosacral Therapie zuständig. Online gibt es eine Therapeutenliste.

Quelle und die Therapeutenliste:
www.craniosuisse.ch



Behandlung

Wie verläuft eine Therapiesitzung?



Ein ausführliches Gespräch gehört vor jeder Therapie dazu.

fotolia



Die Craniosacral Therapie kann auch bei Kindern angewendet werden.

z.V.g.



Die Craniosacral Therapie eignet sich für jedes Alter. Vom Säugling bis zum Senior können alle davon profitieren. Doch wie läuft eine solche Sitzung eigentlich ab?

Ein ausführliches Gespräch schafft einen ersten Kontakt und bietet Möglichkeiten für alle beteiligten Personen, erste Eindrücke und Informationen auszutauschen. Hier erfahren Klient und Therapeut, wo die Erwartungen liegen und welche Möglichkeiten es gibt. Schliesslich folgt die Behandlung.

Eine Behandlung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten, bei Kindern und älteren Menschen kann sie kürzer sein. In bequemer Kleidung liegt der Klient oder die Klientin auf einer Massageliege. Es kann auch im Sitzen oder in der Bewegung gearbeitet werden.

Behutsam und respektvoll für den Selbstheilungsprozess

Sehr behutsam und respektvoll wird am ganzen Körper behandelt. Die Therapie kann verbal begleitet werden oder in Ruhe stattfinden. Die Sitzungen sind auf die Gesundheit und die Selbstheilungskräfte ausgerichtet. Die Anzahl und Häufigkeit der Behandlungen orientiert sich am Heilungsprozess.

Baby und Kinder

Die Kinderbehandlung ist eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie. In dieser Therapie begleiten die Craniosacral Praktizierenden mit

sanfter, nicht invasiver, einfühlsamer Körperarbeit den gesamten Organismus. Sie wenden ihre Kenntnisse mit umfassender Aufmerksamkeit an und lauschen zusammen mit dem Baby oder dem Kind auf den Rhythmus. Von der Mitte aus und von Innen nach Aussen entsteht Raum, Raum für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Hände der Craniosacral-Praktizierenden begleiten die subtilen Bewegungen des craniosacralen Rhythmus. Es entsteht eine non-verbale Kommunikation zwischen dem Baby oder dem Kind und der Therapeutin. Das bewusste und subtile «in Beziehung treten» mit den Strukturen des craniosacralen Systems ermöglicht dem Kind eine tiefgreifende Entspannung.

Mit der Anregung der Selbstheilungskräfte von Körper und Seele werden nicht nur strukturelle, sondern auch emotionale Spannungen gelöst.

Besonders viel Erfahrung

Therapeutisch Tätige in der Craniosacral Therapie, welche für die Behandlung von Babys und Kindern spezialisiert sind, weisen neben der Ausbildung in Craniosacral Therapie zusätzliche Fortbildungen zur kinderspezifischen Craniosacral Therapie aus. Zudem verfügen diese Personen über ausreichende Erfahrung im Umgang mit Kindern und deren Eltern.

Quelle und weitere Informationen:
www.craniosuisse.ch