

PUBLIREPORTAGE

## Craniosacral Therapie: Sanft und wirksam

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die mittels ruhender Berührungen die Selbstregulation anregt und die innewohnende Gesundheit stärkt. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und hat sich sowohl zur Unterstützung der Eltern wie auch des Kindes während der Schwangerschaft und zur Begleitung nach der Geburt bewährt.

Sie steigert die Zufriedenheit bei Schreier- oder Schlafproblemen und fördert die altersgerechte Entwicklung. Jede Behandlung geschieht angepasst an die individuelle Situation des Babys oder des Kindes und des Familiensystems, oftmals werden die Eltern mit einbezogen.

Craniosacral Therapie zählt laut einer aktuellen Studie zu den am häufigsten angewandten komplementärtherapeutischen Methoden in der Schweiz. Ihr Name setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen, da in diesem Bereich die Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit zirkuliert, die eine zentrale Bedeutung für das Nervensystem, das Hormon- und Lymphsystem, das Immunsystem – ja die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen hat.

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie. Craniosacral Therapeutinnen und Thera-

peuten behandeln dabei mit einfühlsamer Berührung und nonverbaler Kommunikation den gesamten Organismus des Babys oder Kleinkindes. Sie etablieren eine geschützte Umgebung und orientieren sich in ihrer Arbeit am innewohnenden Gesunden. Achtsam begleiten sie das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Sie regen den Selbstregulationsmechanismus von Körper und Seele an, womit nicht nur strukturelle, sondern auch emotionale Spannungen gelöst werden. Mit wenigen Sitzungen können in der Regel deutliche Verbesserungen erzielt werden. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Effekte sein.

Die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie belegt beispielsweise eine randomisierte kontrollierte Studie zu frühkindlichen Koliken aus dem Jahr 2019. Sie kommt zum Schluss, dass Craniosacral Therapie die Anzahl Schreistunden und die Stärke der Koliken signifikant reduziert und zugleich die Gesamtschlafdauer erhöht. «Craniosacral Therapie scheint eine wirksame und sichere Behandlungsmethode für kindliche Kolik zu sein.»

**Weitere Informationen:**  
[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)



Mit ruhenden Berührungen unterstützen Craniosacral Therapeut:innen die Selbstregulation.

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie.

