

Für ein **STARKES IMMUNSYSTEM**

Stress erhöht die Infektionsanfälligkeit und schwächt das Immunsystem. In einem entspannten und regulierten System wiederum funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser. Die komplementärtherapeutische Methode der Craniosacral Therapie kann dabei unterstützend wirken.

In einer Welt, in der immer mehr von uns Menschen verlangt wird und wir mit grossen Veränderungen umgehen müssen, ist Stress für viele alltäglich geworden. Chronischer Stress ist gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

Stress schwächt das Immunsystem

Kurzfristig macht uns Stress leistungsfähiger, kann jedoch zugleich auch zu einem erhöhten Puls und Blutdruck führen. Längerfristig, das haben Studien gezeigt, führt Stress zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit, verlangsamt die Wundheilung und beeinträchtigt ganz allgemein das Immunsystem.

Mittlerweile wird erforscht, inwieweit Stress für verschiedene Krankheiten wie Krebs, Depressionen und Demenz anfällig macht. Die Craniosacral Therapie bietet hier mit ihrem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz ein bewährtes Gegenmittel an.

Verbesserte Selbstregulation und Regeneration

Craniosacral Therapeut*innen unterstützen den Prozess der Selbstregulation einerseits mit ihren sprachlichen Kompetenzen, um den Prozess sicher und in die Tiefe zu begleiten; andererseits mit ruhenden, sanften Berührungen, wodurch Spannungsmuster und Blockaden von innen her gelöst werden können. Die wohlwollenden Vorgänge unterstützen die Selbstregulation der Klient*innen zusätzlich, da sich dadurch der Tonus des Vagusnervs erhöht, was parasympathisch und damit stressreduzierend wirkt.

Ausgleich von innen

Klient*innen nehmen während einer Craniosacral Therapie Behandlung in der Regel wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen und er zur Ruhe kommt. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum, um da zu sein. In einer solchen Ruhephase verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen wie Dopamin, Oxytocin, Serotonin



Mit sanften Berührungen werden in der Craniosacral Therapie Spannungsmuster von innen her gelöst.

und Endorphine. In einem entspannten und regulierten System funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser.

Studie belegt Reduktion von Schmerzen und Ängstlichkeit

Ähnliches hat auch die mit dem Holzschuhpreis ausgezeichnete wissenschaftliche Studie von Dr. Heidemarie Haller festgestellt. Sie untersuchte die Wirkung von Craniosacral Therapie bei chronischen Nackenschmerzen und fand heraus, dass nicht nur diese signifikant gelindert, sondern als Nebeneffekte auch der Schlaf der Proband*innen verbessert und ihre Ängstlichkeit erheblich reduziert werden konnten. Zudem sprachen Proband*innen von Gefühlen wie «Glück, Frieden und Zuversicht». «Die Schmerzen erschei-

nen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last», war eine weitere Aussage.

Für jedes Alter geeignet

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Sie ist wohlthuend und stärkend für alle Menschen - vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten. Die achtsamen Behandlungen wirken auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene. In der Regel erstatten Zusatzversicherungen einen Anteil an die Kosten.

Weitere Informationen zu Cranio Suisse®, die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, sowie eine Liste qualifizierter Therapeut*innen unter www.craniosuisse.ch

Wirkungsvoll

von Kopf bis Fuss



Craniosacral Therapie erleben.

Nationale Woche
der Craniosacral Therapie
vom 30. Oktober
bis 5. November 2023.



Kostenlos erleben.
Jetzt buchen.

**cranio
suisse**[®]

Wenn Stille bewegt...

www.cranio-erleben.ch