

SANFTE UNTERSTÜTZUNG IN DER PERIMENOPAUSE: MIT CRANIOSACRAL THERAPIE ZU NEUER BALANCE

Die Perimenopause ist eine Zeit des Wandels: Hormonell gesehen bereitet sie Frauen auf die eigentliche Menopause – die letzte spontane Regelblutung – vor. Für Craniosacral Therapeut*innen bietet diese Phase eine wertvolle Möglichkeit, Frauen mit einem ganzheitlichen Ansatz zu begleiten, sie zu stärken und ihre Körperwahrnehmung zu fördern.

Frauen in der Lebensmitte zeigen oft komplexe Symptome wie Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen. Diese Symptome werden zwar von Ärzt*innen behandelt, doch der kausale Zusammenhang zur beginnenden hormonellen Umstellung bleibt oft unerkannt oder wird erst spät in die Diagnose miteinbezogen.

Craniosacral Therapie: Dynamik im Becken und Zwerchfell

Die Craniosacral Therapie bietet eine zusätzliche ganzheitliche Begleitung, welche die feinen Zusammenhänge im Körper adressiert. Sie nutzt sanfte Berührungen, um die Selbstregulation des Körpers und die Beweglichkeit von Gewebe zu verbessern.

- Beckenboden und Organe: Durch die Entlastung des Beckenbodens und der Mobilisierung der Organe der Bauch- und Beckenhöhle entsteht Raum und Bewegung.
- Körperhaltung und Alltagsverhalten: Der/die Therapeut*in leitet zu einem beckenbodenschonenden Alltagsverhalten und einer aufrechten Körperhaltung an.
- Zwerchfell als Schlüssel: Die Arbeit am Zwerchfell (Atemmuskel), das über Faszien mit dem Beckenboden verbunden ist, wirkt regulierend auf das Atemmuster und kann Spannungen im Beckenbereich lösen.

Nervensystem und hormonelle Balance

Die Craniosacral Therapie arbeitet am Bindegewebe (Faszien) und zielt durch sanfte Berührungen am Schädel darauf ab, Verspannungen in Verbindung mit der Hypophyse zu lösen. Eine Entspannung des gesamten Nervensystems kann zur Reduktion von Stresshormonen beitragen und somit die allgemeine hormonelle Balance auf indirektem Weg positiv beeinflussen.

Aktiv durch den Wandel

Innerhalb einer Therapie kann es sinnvoll sein, betroffene Frauen auch über Sympto-

me wie Libidoverlust oder trockene Schleimhäute aufzuklären und sie zu ermutigen, in dieser tiefgreifenden Lebensphase aktiv für ihre Gesundheit einzustehen. Dies kann auch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachpersonen aus der Schulmedizin und Komplementärtherapie beinhalten.

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



Mit sanften, achtsamen Berührungen kann die Craniosacral Therapie dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und die Selbstregulation zu stärken. Die Aktivierung möglicher Ressourcen spielt dabei auch eine zentrale Rolle.

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie.

Cranio Suisse® ist der Berufsverband der Craniosacral Therapie in der Schweiz und vertritt über 1350 aktive Mitglieder. Er setzt sich für Qualitätssicherung, fachliche Weiterentwicklung und öffentliche Anerkennung der Methode ein.

Qualifizierte Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie unter:

www.craniosuisse.ch

