

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit

Die Craniosacral Therapie hilft bei chronischen Nackenschmerzen. Dies bestätigt eine wissenschaftliche Studie, die 2016 mit dem Holzschuh-Preis ausgezeichnet wurde. Die Studie zeigt zudem, dass durch die sanfte Therapie auch die Ängstlichkeit der Patienten abgenommen hat.

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. Hier kann die Craniosacral Therapie, bei der mit feinen manuellen Impulsen in achtsamer Begleitung die Eigenregulierung des Körpers angeregt wird, die Schmerzen signifikant lindern. Diese Wirkung wurde nun in einer Studie wissenschaftlich belegt.

Haller-Studie erfüllt höchste wissenschaftliche Anforderungen

Heidemarie Haller und ein Forscherteam der Universität Duisburg-Essen haben 2016 mit einer Studie nachgewiesen, dass Craniosacral Therapie die Intensität von chronisch unspezifischen Nackenschmerzen signifikant senken kann. Ebenfalls konnten sie eine deutliche Verringerung von funktionellen Einschränkungen belegen. Längere schmerzfreie Intervalle, weniger Kopfschmerzen, weniger Schwindel, verbesserter Schlaf – so die Ergebnisse. Die Studie, die den höchsten wissenschaftlichen Anforderungen genügt, überrascht zudem mit dem Nachweis, dass auch die Ängstlichkeit der Klienten erheblich reduziert werden konnte.

Ebenfalls konnten eine klinisch relevante Verbesserung der körperlichen Lebensqualität und des globalen Zustandes festgestellt werden. Eine aufrechte Körperhaltung und gesteigerte Körperachtsamkeit, emotionale Lösungsprozesse, Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht, Einsicht in Krankheitszusammenhänge und ein gesteigertes Selbstwirksamkeitsgefühl waren das Resultat. Infolge vegetativer Regulations- und Lernprozesse zeigten sich darüber hinaus positive Veränderungen auf perzeptiver, emotionaler, kognitiver und behavioraler Ebene, die sich bis in sozio-ökonomische Dimensionen auswirkten. Die mit dem Forschungspreis der Holzschuh-Stiftung ausgezeichnete Studie wurde mit 54 Klienten durchgeführt, die im Durchschnitt mehr als neun Jahre an Nackenschmerzen litten. Die Hälfte der Klienten erhielten im wöchentlichen Rhythmus acht 45-minütige Craniosacral Behandlungen, die andere Hälfte Placebo.

Weitere Studien zur Wirksamkeit bei ADHS, Migräne, Schlafstörungen

Nebst der Studie Haller wurden in den letzten Jahren vermehrt Studien zur Wirksamkeit von Craniosacral Therapie veröffentlicht. Zu nennen sind beispielsweise eine Studie aus dem Jahr 2013, die belegen konnte, dass Craniosacral Therapie ergänzend zu herkömmlicher Behandlung bei Frauen mit schwangerschaftsbedingten Schmerzen im Beckengürtel signifikant die Beeinträchtigung im Alltag reduzieren und die morgendliche Schmerzintensität senken konnte. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2013 liefert erste Hinweise auf die



Wenn Stille bewegt...
Quand le silence agit...
Quando il silenzio commuove...
Sche silenzi comova...

Wirksamkeit von Craniosacral Therapie bei Kindern mit ADHS. Ähnliche Resultate liegen vor bei der Behandlung von Migräne, Fibromyalgie, Demenz, Autismus-Spektrum-Störungen, Multiple Sklerose und andere neurologische Erkrankungen, Schlafstörungen, Tennisellenbogen (laterale Epicondylitis) et al. Sie finden Zusammenfassungen einiger Studien auf unserer Webseite oder auf der Seite von The International Alliance of Healthcare Educators.

Die vollständige Studie «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016)**, Haller H*, Lauche R, et al. University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» ist in englischer und deutscher Sprache zu finden unter www.craniosuisse.ch.