

## Factsheet

### Craniosacral Therapie Erleben

### Nationale Woche der Craniosacral Therapie

### Vom 30. Oktober bis 5. November 2023

#### Ausgangslage

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Methode der KomplementärTherapie und wirkt auf Körper, Seele und Geist. Sie unterstützt Prozesse der Selbstregulation und hat sich bei akuten wie chronischen Beschwerden, Schmerzen und Krankheiten bewährt. Sie dient der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Rehabilitation nach Unfällen und Operationen. Ihre Wirkung wurde in mehreren wissenschaftlichen [Studien](#) belegt.

Die Craniosacral Therapie zählt zu den am häufigsten in Anspruch genommenen Methoden der KomplementärTherapie in der Schweiz.

#### Nationale Woche der Craniosacral Therapie

In der Woche vom 30. Oktober bis 05. November 2023 findet die nationale Woche der Craniosacral Therapie statt.

Primäres Ziel ist es, die Craniosacral Therapie in der Bevölkerung noch bekannter zu machen. Hierfür bieten von Cranio Suisse® qualifizierte Craniosacral Therapeut\*innen Probetermine in der ganzen Schweiz an. Bereits haben mehr als 200 Therapeut\*innen ihre Teilnahme zugesichert.

Über die neue Webseite [www.cranio-erleben.ch](http://www.cranio-erleben.ch) können interessierte Menschen ab Ende August einen Termin zum Kennenlernen dieser nachhaltigen komplementärtherapeutischen Methode buchen.

Mittels Flyer, Anzeigen, Medienberichten und insbesondere der Unterstützung der Mitglieder von Cranio Suisse® wird der Anlass bekannt gemacht. So sollen möglichst viele für diese Methode begeistert und die Öffentlichkeit dafür sensibilisiert werden.

#### Was ist Craniosacral Therapie?

Craniosacral Therapie ist eine seit 2015 eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie, deren Ausbildung auf tertiärer Bildungsstufe mit einer höheren Fachprüfung abschliesst.

Sie ist wohltuend 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 der Kosten.

#### Die Craniosacral Therapie ist insbesondere in folgenden Situationen empfehlenswert:

- zur Unterstützung der Rehabilitation nach Unfällen, Operationen und Krankheiten

- zur Stärkung, Harmonisierung und Förderung grösserer Beweglichkeit des Stütz- und Bewegungsapparates, z.B. bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata, orthopädischen Beschwerden, Beckenschiefstand, bei Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen, Muskel- und Gelenkerkrankungen
- zur Erlangung und Verfeinerung der Selbstregulation der Organe und ihrer Aufgaben, z.B. bei Verdauungsbeschwerden, Reflux, Blasenentzündungen, Hauterkrankungen
- bei der Förderung der Eigenregulation des Lymph- und Hormonsystems, z.B. bei Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden, Wachstumsschmerzen bei Kindern
- bei der Regulation des vegetativen und zentralen Nervensystems, z.B. bei Schlafproblemen, Veränderungen im Gehirn und Rückenmark, Ängsten (Phobien)
- zur Stärkung des Immunsystems, z.B. bei Sinusitis, Infektionen, Allergien
- zur physischen und psychischen Unterstützung, z.B. bei Erschöpfungszuständen und Depressionen, Burn-Out Syndrom
- beim Finden und Stärken von Ressourcen, z.B. in belastenden Lebenssituationen
- beim Erforschen von Körperphänomenen und deren Linderung, z.B. bei Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus
- zur Prophylaxe und zur Erhöhung der Lebensqualität in jedem Alter

### **Studie bestätigt Wirkung**

Die preisgekrönte Studie von Dr. Heidemarie Haller hat anhand von Patienten mit chronischen Nackenschmerzen belegt, dass Craniosacral Therapie nicht nur die Schmerzen signifikant lindern, sondern auch den Schlaf verbessern und Ängstlichkeit erheblich reduzieren konnte. Zudem beschrieben die Probanden «Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.»

## **Über Cranio Suisse**

Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse® vertritt seit 2005 in der Öffentlichkeit und in den berufspolitischen Organisationen die Interessen von aktuell über 1'300 aktiven Craniosacral Therapeut\*innen und 8 Ausbildungsinstituten und ist damit einer der grössten komplementärtherapeutischen Methodenverbänden der Schweiz.

Cranio Suisse® ist das Qualitätslabel für Craniosacral Therapie und setzt sich für Qualität und Anerkennung der Methode ein. Weitere Informationen sowie eine Liste qualifizierter Therapeut\*innen finden Sie unter: **[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)**

## **Kontakt**

Cranio Suisse®

Hermetschloostrasse 70/4.01

8048 Zürich

Tel: +41 44 500 24 25

[medienkontakt@craniosuisse.ch](mailto:medienkontakt@craniosuisse.ch)