



Craniosacral Therapie

# Für ein starkes Immunsystem

**Stress erhöht die Infektionsanfälligkeit und schwächt das Immunsystem. Die Craniosacral Therapie bietet hier mit ihrem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz Unterstützung an.**

Seit Monaten verunsichert uns Covid-19 und hat uns das Gefühl von Kontrolle, Sicherheit und Planbarkeit genommen. Das bedeutet in vielfacher Hinsicht Stress. Chronischer Stress ist gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

## Stress schwächt das Immunsystem

Kurzfristig macht Stress uns leistungsfähiger, längerfristig, das haben Studien gezeigt, führt Stress zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit, verlangsamt die Wundheilung und beeinträchtigt ganz allgemein das Immunsystem. Mittler-



Auch Babys kann die Craniosacral Therapie helfen. z.V.g./Thomas Andenmatten



Die Craniosacral Therapie stärkt das Immunsystem, was dieser Tage besonders wichtig ist. Ausserdem ist sie für alle Menschen geeignet. z.V.g./Thomas Andenmatten

weile wird erforscht, inwieweit Stress für verschiedene Krankheiten wie Krebs, Depressionen und Demenz anfällig macht. Craniosacral Therapie hilft mit ihrer stressreduzierenden und regulierenden Wirkung.

## Verbesserte Selbstregulation und Regeneration

Während einer Craniosacral Therapie Behandlung werden Blockaden und Spannungsmuster von innen her gelöst. Klient\*innen nehmen dabei in der Regel wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen und Ruhe einkehrt. Ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und Ein-

heit kann entstehen. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum dazu zu sein. Das System findet zu einem neuen Gleichgewicht. In einer solchen Ruhephase verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen (Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Endorphine). In einem entspannten und regulierten System funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser. Denn «Psyche, Gehirn und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft», bestätigt Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, der im Bereich der Psychoneuroimmunologie forscht. pd

## Einzelheiten zur Craniosacral Therapie: Für wen, für was, wo?

### Wie verläuft eine Craniosacral Therapie Sitzung?

Eine Sitzung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Zu Beginn werden Informationen ausgetauscht und das Anliegen geklärt. Anschliessend legt sich der oder die Klient\*in in bequemer Kleidung auf eine Massageliege. Mit ruhenden, sanften Berührungen wird nun der ganze Körper behandelt. Im abschliessenden Gespräch werden gemachte Erfahrungen besprochen und ihr Transfer in den Alltag unterstützt.

### Für wen eignet sich diese Methode?

Die Craniosacral Therapie ist wohlthuend und stärkend für alle Menschen – vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten. Sie wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene. Gemäss einer aktuellen Studie ist sie die am zweithäufigsten angewandte komplementärtherapeutische Methode in der Schweiz.

### Wann eignet sich Craniosacral Therapie?

- bei Rücken-, Schulter-, Kopf- und Nackenschmerzen
- nach Unfällen, Operationen und Krankheiten
- zur Stärkung und Förderung grösserer Beweglichkeit
- in belastenden Lebenssituationen
- während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- bei Schlafproblemen, Ängsten

-zur Stärkung des Immunsystems  
-bei Erschöpfungszuständen, Depressionen, Burn-Out Syndrom  
-bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata u.v.m.

### Kann ich die Kosten einer Behandlung abrechnen?

Ja, die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Behandlungskosten werden von Zusatzversicherungen in der Regel rückvergütet.

### Gibt es wissenschaftliche Studien dazu?

Ja, zum Beispiel die preisgekrönte Studie von Dr. Heidemarie Haller. Sie 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. Die Probanden beschrieben zudem «Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.»

### Wie finde ich eine Therapeutin, einen Therapeuten?

Cranio Suisse®, die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, führt eine Liste qualifizierter Therapeut\*innen. Diese und viele weitere Infos finden Sie unter: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

**Craniosacral Therapie**  
Tanja Huber  
dipl. Craniosacral Therapeutin

Praxis: Seehofstrasse 1, 8592 Uttwil  
Kontakt: 079/ 473 43 59  
[www.cranio-huber.ch](http://www.cranio-huber.ch) / [info@cranio-huber.ch](mailto:info@cranio-huber.ch)

**crihas | craniosacral-therapie**

Christine Hasler  
Kartäuserweg 4  
8532 Warth

Telefon 052 740 01 34  
Mobil 076 489 44 56  
[mail@crihas.ch](mailto:mail@crihas.ch)  
[www.crihas.ch](http://www.crihas.ch)

Krankenkasse-Anerkennung  
EMR | ASCA | EGK

**Klang & Stille**  
Andreas Tobler

Craniosacral und Klang Therapie  
Hauptstrasse 79 8274 Tägerwil  
[www.klangundstille.ch](http://www.klangundstille.ch) 079 884 48 24

**Cranio Bea Bauer**  
KomplementärTherapie Praxis  
für Erwachsene und Kinder

**Praxis für Craniosacral Therapie und Trauma Arbeit  
Für Babys, Kinder und Erwachsene**

Cranio Bea Bauer | Seehofstrasse 1 | 8592 Uttwil  
[www.cranio-beabauer.ch](http://www.cranio-beabauer.ch)

**K R A N K E N K A S S E N A N E R K A N N T**

**CRANIO-SWISS**

Craniosacral-Therapeutin  
**Daniela Moser**  
KomplementärTherapeutin  
mit Branchenzertifikat Oda KT

Zürcherstrasse 125, 8500 Frauenfeld  
[www.cranio-swiss.ch](http://www.cranio-swiss.ch)  
[info@cranio-swiss.ch](mailto:info@cranio-swiss.ch)  
Telefon 079 334 34 40

**Ihr Wohlbefinden ist mein Anliegen**

Unsere Craniosacral-Therapeutinnen verfügen über langjährige therapeutische Erfahrung und sind Krankenkassen anerkannt. Sie begleiten Sie achtsam und kompetent, um in Ihr Gleichgewicht und ursprüngliche Kraft zu kommen. Die feine tiefgreifende Körperarbeit mit verbaler Begleitung reguliert das Nervensystem und löst Blockierungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene.

- Spezialisierung Babies, Kinder und Ihre Eltern
- Weiterbildung in Trauma- und Systemischer Arbeit.

Wir freuen uns, Sie in unserer Praxis zu begrüssen.

Jan Hagoort Integral Centrum AG • Eisenwerkstrasse 9 • 8500 Frauenfeld • 052 720 48 77

craniosacral balancing® - med. massage - somatic experiencing/traumaheilung

**somatix.ch**

Gabriela Rominger - Seestrasse 200 - 8266 Steckborn 052 366 35 00

**Ein Ort für natürliche Ressourcen und Lebenskraft**

**Regula Utzinger Hug**

- Hebamme • Craniosacraltherapie • Bindungsdynamik
- Trauma-Arbeit • Verlust/Abschied

Mit meiner Arbeit unterstütze und begleite ich Menschen, ob klein oder gross auf dem Weg zur eigenen Stärke und Wohlfühl.

[www.familie-praxis.ch](http://www.familie-praxis.ch), 079 217 68 37