

## **Herzratenvariabilität und der Einfluss von Craniosacral Therapie auf die Regulation des autonomen Nervensystems bei Personen mit subjektiven Befindlichkeitsstörungen. Pilotstudie.**

Girsberger W<sup>1</sup>, Bänziger U<sup>2</sup>, Lingg G<sup>2</sup>, Lothaller H<sup>2</sup>, Endler PC<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Praxis für Craniosacral Therapie, Kronenstr. 48, 8006 Zürich, wanda.girsberger@hispeed.ch.

<sup>2</sup> Interuniversitäres Kolleg für Gesundheit und Entwicklung, Schloss Seggau, 8042 Graz.

### **Hintergrund**

Subjektive Befindlichkeitsstörungen im subklinischen Bereich (wie z.B. Anspannung, Nervosität, Schlafstörungen, allg. Schwächegefühl, Müdigkeit) beruhen oft auf der unausgeglichene Aktivität des Autonomen Nervensystems. Das Nervensystem steht im Zentrum der craniosacralen Therapie.

### **Ziel**

In dieser Studie soll der Einfluss von Craniosacral Therapie auf die Herzratenvariabilität (HRV) untersucht werden. Die Analyse der HRV wird weltweit standardmässig zur Darstellung von autonom-nervösen Regulationsprozessen eingesetzt.

### **Design**

Die Studie ist randomisiert, kontrolliert und beinhaltet ein cross-over Design. In einer privaten Praxis wurden an 31 Personen mit subjektiven Beschwerden vor und nach einer Kontroll- und einer Interventionsphase Messungen durchgeführt. Mit einem Gerät, das in 140s über Elektrodenkontakt der Fingerspitzen eine Messung vornimmt, wurde die HRV berechnet. Analysiert wurde die Veränderung der HRV unter dem Einfluss einer einmaligen 30-minütigen Intervention mit Craniosacral Therapie im Vergleich zu einer gleich langen Ruhephase in Rückenlage (Kontrollintervention).

### **Resultat**

Die beiden Parameter SDNN und TP wurden interpretiert als ein Indikator für die Aktivität des autonomen Nervensystems bei den untersuchten Personen:  
SDNN (ms) = Standardabweichungen der RR-Intervalle und  
TP (ms<sup>2</sup>) = Total Power der RR-Intervallvariabilität im Frequenzbereich 0.003-0.4 Hz.  
SDNN und TP galten als Mass für die Regulationsfähigkeit der ProbandInnen und als Hinweis auf ihre Fähigkeit, auf Anforderungen an ihre Gesundheit zu reagieren. Beide Parameter erhöhten sich in der Interventionsphase mit Craniosacral Therapie ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ). Keiner dieser Parameter erhöhte sich während der Kontrollphase ( $p > 0.05$ ). Zwischen der Behandlung und der Erhöhung zeigte sich keine statistisch signifikante Interaktion ( $p > 0.05$ ). Bei der sympathiko-vagalen Balance Low

Frequency/High Frequency wurden weder bei der Kontroll- noch bei der Interventionsphase statistisch relevante Veränderungen beobachtet.

### **Schlussfolgerung**

Die Craniosacral Behandlungen hatten einen günstigen Effekt auf die Aktivität des Autonomen Nervensystems – die Herzratenvariabilität und somit die autonom-nervöse Regulationsfähigkeit hat bei den ProbandInnen zugenommen. Dies ist bereits ein interessantes Ergebnis, aber weitere Untersuchungen werden nötig sein, um den spezifischen Effekt der craniosacralen Techniken von der unspezifischen Interaktion Therapeut-Klient zu unterscheiden.