

Schleudertrauma - wirksame Craniosacral-Therapie

Entspannendes Heilen

Bei Patienten mit Schleudertrauma, chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen sowie bei psychischen Belastungen kann die Craniosacral-Therapie den Heilungsprozess wesentlich unterstützen.

«Plötzlich fühlte ich mich sehr schwach, meine Beine zitterten stark, und zeitweise verspürte ich im Kopf ein Kribbeln, als wenn ein Ameisenhaufen darin wäre.» So schildert Susanne Meier (Name geändert) ihren Gesundheitszustand ein halbes Jahr nach der Geburt ihres dritten Kindes. Die Ärzte fanden jedoch keine konkrete körperliche Ursache und mutmassten, dass die Symptome mit einem Zeckenbiss zu tun haben könnten. Man verschrieb ihr Medikamente, die aber wenig halfen und die sie nicht über längere Zeit nehmen mochte. «Ich verspürte starkes Unbehagen gegenüber den Medikamenten und fühlte mich, überhaupt nicht ernst genommen.»

Schliesslich suchte Susanne Meier Rat bei der Craniosacral-Therapeutin Nadine Oehler, bei der sie nun seit etwa einem Jahr in Behandlung ist. Meier: «Die Craniosacral-Therapie hilft mir sehr viel: Ich habe nach den Behandlungen deutlich mehr Energie und fühle mich psychisch und physisch gestärkt.»

Zwar ist die Patientin noch nicht wieder ganz gesund, die Symptome haben sich aber wesentlich gemildert. Sie glaubt, auf dem richtigen Weg zu sein.

Therapie fördert Selbstheilung

In den letzten Jahren konnte die Craniosacral-Therapie zunehmend beachtliche Erfolge verzeichnen. Die Heilmethode ist relativ jung; anders als beispielsweise die Akupunktur kann sie sich nicht auf eine jahrtausendealte Tradition berufen. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom Osteopathen G. W. Sutherland begründet und vom Neurochirurgen John Upledger in den siebziger Jahren weiter-entwickelt. Upledger entdeckte bei einer Operation am offenen Gehirn, dass die Flüssigkeit, die Gehirn und Rückenmark umspült, sehr fein rhythmisch pulsiert - mit einer Frequenz von acht Schwingungen pro Minute. Diese gezeitenartige Bewegung der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit ist besonders deutlich spürbar am Schädel (Cranium) und am unteren Ende der Wirbelsäule, am Kreuzbein (Sacrum) - daher der Name der Therapie.

Dieser Puls überträgt sich gemäss der Craniosacral-Lehre auf den ganzen Körper und kann von geschulten Therapeuten ertastet werden.

Während der Behandlung liegt der Patient oder die Patientin in bequemer Kleidung entspannt auf dem Rücken. Die Therapeutin löst mit feinen kaum spürbaren Handbewegungen Verspannungen und Blockaden, die das Pulsieren der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit hemmen. Verursacht, werden solche Blockaden durch Unfälle, Krankheiten oder psychische Belastungen - mit oft weit reichenden Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit.

Therapeutin Nadine Oehler: «Ich unterstütze den Menschen darin, die Balance wieder zu finden. Dadurch kann der Körper seine Selbstheilungskräfte besser aktivieren. Wir sagen: Die universellen Lebenskräfte können sich dadurch freier ausdrücken.»

Breites Anwendungsspektrum

Das Anwendungsspektrum ist sehr breit. **Petra Huggel**, Körpertherapeutin und Craniosacral-Spezialistin ist überzeugt, dass mit der Therapie Unfälle jeder Art schneller verheilen. Insbesondere Patienten mit einem Schleudertrauma werden von Fachärzten immer öfter - ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung - in die Craniosacral-Therapie überwiesen. Huggel: «Die Therapie hilft, die traumatisierten, wie unter Schock stehenden Körperteile zu beleben.» Empfohlen wird die Therapie auch bei stressbedingten Beschwerden, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Kieferproblemen, Ohrensausen (Tinnitus) sowie nach Problemgeburten, bei

Erschöpfungszuständen und Depressionen. Auch bei Hyperaktivität von Kindern oder bei sei genannten Schreibabys kann Craniosacral-Therapie helfen. Ältere Menschen kommen oft wegen Gelenkbeschwerden in die Therapie. Sie trägt dazu bei, dass Muskeln und Gewebe geschmeidig bleiben oder wieder beweglich werden.

In schweren Fällen zum Arzt

Obwohl die Methode wissenschaftlich nicht vollständig erklärt ist, anerkennen viele Mediziner die Erfolge der Therapie, Wie eine Pilotstudie des Universitätsspitals Zürich nachweisen konnte, führte die Craniosacral-Therapie bei sieben von neun Schleudertrauma-Patienten zu einer nahezu vollständigen Heilung. Auch bei Schreibabys erreicht man oft mit wenigen Sitzungen so grosse Erfolge, dass die Therapie verzweifelten Müttern heute in vielen Kliniken empfohlen wird, Einzelne Spitäler bieten die Therapie wegen der guten Wirkungen in der Rheumatologie oder bei chronischen Kopfschmerzen selber an.

Craniosacrale Therapie kann den Heilungsprozess, in vielen Fällen unterstützen keinesfalls aber den Arzt oder die Ärztin ersetzen. Patientinnen und Patienten sollten bei ernsthaften Beschwerden oder nach Unfällen unbedingt eine medizinische Fachperson konsultieren. «Ich frage immer, ob jemand schon beim Arzt war», sagt die Therapeutin Nadine Oehler. Denn gerade nach Unfällen muss abgeklärt werden, ob vielleicht ein organischer Defekt vorliegt.

Katharina Truninger

Quelle: Leben & Glauben Nr. 13 vom 31.03.2005