

Kraniosakral-Therapie

Mehr als nur Handauflegen



Den Rhythmus erspüren.

Joy Winistörfer entspannt sich total, während Brigitte von Wenzl sie therapiert.

Fotos: Sonja Ruckstuhl

Kraniosakral-Therapie: Der Name klingt mystisch und weckt Assoziationen an Räucherstäbchen. Hinter dem Begriff verbirgt sich aber ein modernes Heilverfahren. Eine neue Pilotstudie wird seine Wirksamkeit beweisen.

SF zwei TV-THEMA

VON ANGELA FÄSSLER

Minutenlang verharrt die rechte Hand der Therapeutin auf dem Kopf ihrer Patientin, während die Linke auf ihrem Bauch zu ruhen scheint. Dann nimmt sie den Kopf in beide Hände. Sie bewegt ihre Finger im Zeitlupentempo dem Schädel entlang, um mit kaum spürbaren Berührungen immer wieder in einer anderen Position zu verharrern. Dann tastet sie den Körper behutsam ab, um Blockaden, Spannungen und Fehlfunktionen zu entdecken. Um diese Schwachstellen zu lösen, gibt sie gezielt sanfte Impulse. Die junge Frau auf der Massageliege wirkt dabei völlig entspannt, ganz so, als würde sie schlafen.

«**FÜR UNBETEILIGTE SIEHT ES AUS**, als wäre ich eine Handauflegerin», sagt Brigitte von Wenzl, 50. Sie ist eine erfahrene Kinderkrankenschwester, war über viele Jahre Elektrophysiologie-Assistentin und arbeitet heute als Kraniosakral-Therapeutin mit körperzentrierter Psychotherapie-Ausbildung.

Ihre wichtigsten Arbeitsinstrumente sind Intuition und Fingerspitzengefühl. Ihr wichtigstes Messinstrument: der kraniosakrale Rhythmus (siehe Seite 29). Er wird von der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit bestimmt, die zwischen den Knochen des Schädels (lateinisch: cranium) zirkuliert – und in Richtung des Kreuzbeins (sacrum). Dies erklärt auch die auf den ersten Blick mystisch klingende Bezeichnung «craniosacral».

Entdecker dieser manuellen Behandlungsform ist der amerikanische Osteopath William Garner Sutherland (1873–1954). Als weiterer Pionier gilt der Arzt John E. Upledger, der bei einer Operation am offenen Gehirn sehr feine Bewegungen der Hirnhaut feststellte. Heute leitet Upledger ein Institut in Miami, Florida, das auch der Erforschung der Kraniosakral-Therapie gilt.

«Ist der kraniosakrale Rhythmus eingeschränkt oder unklar, weist das darauf hin, >



dass eine Störung im Körpersystem vorliegt und die Selbstheilungskräfte nicht voll arbeiten können», erklärt von Wenzl. «So können zum Beispiel Beschwerden am Nacken das Ergebnis einer Kettenreaktion sein, weil der Körper an anderer Stelle aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Balance wiederherzustellen, indem ich diese Blockaden löse, das ist meine Aufgabe.»

Die Zürcher Schauspielerinnen Joy Winistörfer, 33, schwört auf diese Methode. «Ich sah, wie sie beim Sohn einer Freundin Erfolg hatte», sagt die Mutter zweier Mädchen. Sie meldete daraufhin ihre dreieinhalb Monate alte Amelie zur Therapie an. Denn das Baby wirkte schlaff. «Bereits nach wenigen Sitzungen entwickelte sich die Muskelspannung.» Dann liess sie ihre fünfjährige Tochter Lucy, die an Schlafstörungen litt, erfolgreich therapieren und schliesslich sich selbst.

«Ich war dauernd erkältet und konnte deswegen meinen Job als Spitalclownin nicht ausüben», sagt Joy Winistörfer. «Nach den Behandlungen funktionierten meine Ab-

wehrkräfte wieder.» Von Wenzl hat damit gerechnet: «Die Kraniosakral-Therapie stärkt das Immunsystem.» Bewährt hat sie sich insbesondere bei Schleudertraumata, chronischen Schmerzen, Migräne, stressbedingten Beschwerden, Entwicklungsproblemen bei Kindern und vielem mehr.

Bis heute bezweifeln gewisse Schulmediziner jedoch, dass die Gehirn- und Rücken-

stehen immer mehr Fachärzte dieser Komplementär-Therapie erstaunliche Erfolge zu.

«Noch vor zehn Jahren riefen mich immer wieder Ärzte an, deren Patienten eine Kraniosakral-Behandlung wünschten. Die Mediziner wollten wissen, was das überhaupt sei», erzählt von Wenzl, die selten ohne ärztliche Verordnung behandelt. «Heute hat sich diese Therapie etabliert.» Und sie



Begleittherapie. «Die Kraniosakral-Therapie ist eine meiner wichtigsten komplementären Methoden zur Behandlung von Kopfweg-Patienten.»

Dr. Reto Agosti, Facharzt FMH für Neurologie

marksflüssigkeit unabhängig von Blutpuls und von Atmung in einem eigenen Rhythmus schwingt. Sie sind auch der Ansicht, dass der Rhythmus an den Schädelknochen nicht wahrgenommen werden kann. Trotzdem ge-

kann über die Zusatzversicherung der Krankenkassen abgerechnet werden.

Auch der Zürcher Neurologe Dr. Reto Agosti, 50, vom Kopfweg-Zentrum Hirslanden setzt auf die «Kranio» als Zusatzthera-



Lebenshilfe.
 «Ich dachte,
 was meinen
 Kindern gut-
 tut, kann auch
 mir nicht
 schaden.
 Während der
 Behandlung
 spüre ich
 manchmal ein
 Kribbeln.
 Danach bin ich
 wieder richtig
 geerdet.»

Joy Winistörfer,
 Schauspielerin

Mehr Infos

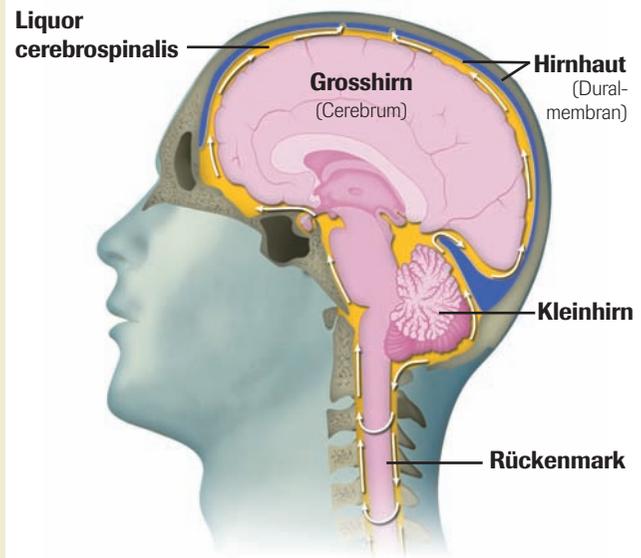
- > www.gesundheitsprechstunde.ch
- > Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie: www.craniosuisse.ch
- > KopfwehZentrum Hirslanden Zürich: www.kopfwww.ch
- > Buchtipps:
«Lehrbuch der Craniosacralen Therapie», John E. Upledger/Jon D. Vredevoogd, Haug Verlag
- > **«Craniosacral-Rhythmus, Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie»**, Daniel Agustoni, Kösel-Verlag

pie, obwohl ihn einzelne Kollegen ab und zu immer noch als «Esoteriker» an den Pranger stellen. Er ist überzeugt: «Für Kopfweh- und Migränepatienten ist die Kraniosakral-Therapie eine interessante Behandlungsform, da sie sanft, beruhigend und entspannend wirkt. Denn zu viel Druck am Kopf zum Beispiel durch eine sportliche Physiotherapie oder eine Massage kann erst recht eine Migräne auslösen.»

Bestätigung kommt nun von einer Pilotstudie, die im Rahmen einer Dissertation an der Universität Zürich im kommenden Sommer publiziert wird. 35 Patienten mit ärztlich diagnostizierten chronischen Leiden (Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, Schleudertraumata) sind darin ausgewertet.

«Wir haben sehr ermutigende Ergebnisse, was die Wirksamkeit der Kraniosakral-Therapie betrifft», sagt Brigitte von Wenzl, die an dem experimentellen Teil dieser Studie beteiligt war. Dieses Resultat überrascht sie natürlich nicht. Denn für sie stand immer schon fest: Kraniosakral-Therapie ist mehr als nur Handauflegen.

DAS KRANIOSAKRALE SYSTEM



Die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor cerebrospinalis) zirkuliert vom Schädel (Kranium) über die Wirbelsäule in Richtung Kreuzbein (Sakrum). Sie fliesst zwischen den Schichten der Duralmembran, die Gehirn und Rückenmark umhüllt. Die Kraniosakral-Therapie geht davon aus, dass durch die Bewegungen des Liquors ein kraniosakraler Rhythmus entsteht, der sich über das zentrale Nervensystem auf den gesamten Körper überträgt und die Entwicklung sowie die Funktionsfähigkeit des Menschen beeinflusst. Im gesunden Organismus hat er eine Pulsfrequenz von 6 bis 14 Schwingungen pro Minute.

Wirkt.

**A.Vogel
Rheuma-Gel**

**A.Vogel
Rheuma-Tabletten**

Wirkung klinisch belegt.

A.Vogel

Bon für Gratismuster

A.Vogel Rheuma-Gel mit frischer Arnika montana. Unterstützt bei Rücken-, Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen. Verlangen Sie in Ihrer Apotheke bzw. Drogerie Ihr persönliches Muster.

Pflanzliches Arzneimittel – Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Buhlerstr. 45, CH-5325 Roggwyl TG