

# 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.



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

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

## Zusammenarbeit mit den Selbstheilungskräften

Während die Klientin in bequemer Kleidung auf der Liege liegt, begleitet die Craniosacral Therapeutin mit ruhenden, sanften Berührungen das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Mit der Orientierung an der inwohnenden Gesundheit der Klientin wird die Selbstregulierung angestossen und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

## Verbesserte Selbstregulation und Regeneration

Klientinnen nehmen während einer Craniosacral Therapie Behandlung in der Regel wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen

## Craniosacral Therapie unterstützt:

- nach Unfällen, Operationen und Krankheiten
- zur Stärkung und Förderung grösserer Beweglichkeit
- bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata
- bei Rücken-, Schulter-, Kopf- und Nackenschmerzen
- in belastenden Lebenssituationen
- während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- bei Schlafproblemen, Ängsten
- zur Stärkung des Immunsystems
- bei Erschöpfungszuständen, Depressionen, Burn-Out Syndrom
- u.v.m.

und sie zur Ruhe kommen Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum da 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», sagt Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, der im Bereich der Psychoneuroimmunologie forscht.

## Kostenerstattung bei Zusatzversicherung

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. 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 an die Kosten.

## Weitere Informationen

Cranio Suisse®, die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, 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)



## 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.»