

# Sanfte Impulse für Körper und Geist

5. FEBRUAR 2025

**Die Craniosacral Therapie gehört zu den beliebtesten komplementärtherapeutischen Methoden in der Schweiz. Sie hat sich bei akuten sowie chronischen Beschwerden, Schmerzen und Krankheiten bewährt und unterstützt die Rehabilitation nach Unfällen und Operationen. Sie kann die schulmedizinische Behandlung sinnvoll und wirksam ergänzen. Die Craniosacral Therapie dient der Linderung von Erschöpfungszuständen und Ängsten und stärkt das Immunsystem.**



Die Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet. Besonders Eltern und Kinder profitieren von dieser Methode, sei es während der Schwangerschaft oder in der Zeit nach der Geburt. In der Behandlung arbeiten Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten mit der Intelligenz des Körpers zusammen, um ein systemisches Gleichgewicht zu erreichen. Die Sitzungen finden in der Regel im Liegen und in entspannter, bekleideter Position statt.

Mit einfühlsamen Berührungen und der Ausrichtung auf das Gesunde wird der Raum geöffnet, in dem der Körper in die Stille eintauchen kann. Sowohl auf Körperebene als auch im Gespräch werden die therapeutischen Prozesse ressourcen- und lösungsorientiert begleitet.

Die Wirksamkeit ist durch verschiedene Studien wissenschaftlich belegt. Die preisgekrönte Studie von Dr. Heidemarie Haller zeigt, dass die Craniosacral Therapie nicht nur chronische Nackenschmerzen signifikant lindern, sondern auch den Schlaf verbessern und die Ängstlichkeit erheblich reduzieren konnte. Zudem beschrieben die Probanden «Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.» Die meisten Zusatzversicherungen übernehmen einen Anteil der Kosten.



Für Interessierte bietet die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®, weitere Informationen und eine Liste qualifizierter Therapeutinnen und Therapeuten auf ihrer Website [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch).