

## **Craniosacral Therapie für ein starkes Immunsystem**

**Stress erhöht die Infektionsanfälligkeit und schwächt das Immunsystem. Die komplementärtherapeutische Methode der Craniosacral Therapie kann hier mit ihrem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz Unterstützung anbieten. Sie fördert die Selbstwahrnehmung und stärkt die Selbstregulation und Genesungskompetenz ihrer Klientinnen und Klienten, was sich positiv auch auf das Immunsystem auswirkt.**

In einer Welt, in der immer mehr von uns Menschen verlangt wird und wir mit grossen Veränderungen umgehen müssen, zählt Stress zu den grössten Energieverschwendern und Krankmachern überhaupt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet chronischen Stress gar als eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Covid-19 hat viele Menschen zusätzlich verunsichert und ihnen das Gefühl von Kontrolle, Sicherheit und Planbarkeit wenigstens vorübergehend genommen. Auch das kann Stress bewirken.

### **Stress schwächt das Immunsystem**

Alle Arten von Stress, ob ausgelöst durch einen Unfall, eine Prüfung, einen Umzug, einen Todesfall oder eben durch die Unsicherheit, die ein noch wenig erforschter Virus mit sich bringt, führen zu einer Anpassungsreaktion unseres Körpers. Er wechselt in einen kräftezehrenden Überlebensmodus und produziert Stresshormone, die uns kurzfristig leistungsfähiger machen, jedoch zugleich auch zu einem erhöhten Puls und Blutdruck führen können. Bleibt der Stress über längere Zeit bestehen, so können die Auswirkungen auf den Gesamtorganismus tiefgreifend sein. Antikörper und Lymphozyten können mengenmässig wie auch bezüglich ihrer Stärke abnehmen. Studien haben zudem gezeigt, dass Stress zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit führt, die Wundheilung verlangsamt und ganz allgemein das Immunsystem beeinträchtigt. Mittlerweile wird erforscht, inwieweit Stress für verschiedene Krankheiten wie Krebs, Depressionen und Demenz anfällig macht.

### **Verknüpfung von Nerven- und Immunsystem**

Insbesondere der noch relativ junge, interdisziplinäre Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) liefert hierzu wichtige Erkenntnisse. Die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit den Wechselbeziehungen zwischen dem Nervensystem, dem Hormonsystem (Endokrinium), dem Immunsystem und psychischen, beziehungsweise psychosozialen Prozessen. Forschungsergebnisse belegen, dass nicht nur das Nervensystem die Leistungsfähigkeit der Immunabwehr beeinflusst, sondern eine aus der Balance geratene Immunabwehr häufig auch Hirnprozesse ins Schleudern bringt. «Psyche, Gehirn und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft», weiss auch der Arzt und Psychotherapeut Prof. Dr. Dr.

Christian Schubert, der im Bereich der Psychoneuroimmunologie forscht. Verknüpfungen zwischen diesen Systemen bestehen auf mehreren Ebenen. Gut bekannt ist die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse). Der Hypothalamus ist integraler Bestandteil des zentralen Nervensystems und gleichzeitig eine endokrine Drüse. Über die Hypophyse steuert er die Funktion der peripheren endokrinen Drüsen wie der Nebenniere und der Schilddrüse. Das Zentrum dieser psychoneuroimmunologischen Regulierung mit Hypothalamus, Hypophyse, Epiphyse und Amygdala liegt beim limbischen System um das dritte Hirnventrikel herum. Hier setzt die Craniosacrale Therapie an.

### **Orientierung am Gesunden**

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie, die sich darauf spezialisiert hat, das freie Fließen der in den Hirnventrikel produzierten Cerebrospinalflüssigkeit (CSF) zu unterstützen. Diese Flüssigkeit nährt, bewegt, belebt, reinigt und schützt Gehirn und Nervensystem. Antrieb, Ausdruck, Symmetrie, Frequenz und Intensität der zirkulierenden CSF geben der Craniosacral Therapeutin Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrundeliegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensationen im Körper. Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klienten begleitet die Therapeutin im gesamten Körper – im Nervensystem, in einzelnen Organen, Faszien, Membranen, Knochen und anderen Körperstrukturen – das Lösen von Blockaden und Spannungsmuster von innen her. Durch die Orientierung an der innewohnenden Gesundheit der Klienten und feine Leitung und Anregung wird die Selbstregulierung angestoßen und die Selbstheilungskräfte werden aktiv. Körperliche und seelische Prozesse können damit ins Gleichgewicht finden.

### **Verbesserte Selbstregulation und Regeneration**

Klienten nehmen während einer Craniosacral Therapie Behandlung in der Regel wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen und er zur Ruhe kommt. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum da zu sein. Es kommt zu einer wesentlichen persönlichkeitsfördernden Selbstwahrnehmung. In den Ruhephasen verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen (Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Endorphine). Mehr Ordnung, Ruhe und Balance können in einem sicheren, geschützten Raum einkehren. Vor allem durch die positive Selbstwahrnehmung kann sich das Nervensystem wieder besser regulieren, was eine Regeneration des gesamten Organismus ermöglicht und fördert.

### **Studie belegt Reduktion von Schmerzen und Ängstlichkeit**

Die wohlwollende Präsenz einer Therapeutin unterstützt die Selbstregulation der Klienten zusätzlich. In der Gemeinsamkeit eines erlebten Prozesses erhöht sich der Tonus des Vagusnervs, was wiederum die parasympathische Aktivität anregt und

dadurch stressreduzierend wirkt. Das hat auch die mit dem Holzschuhpreis ausgezeichnete wissenschaftliche Studie von Dr. Heidemarie Haller festgestellt. Sie untersuchte die Wirkung von Craniosacral Therapie bei chronischen Nackenschmerzen und fand heraus, dass nicht nur diese signifikant gelindert, sondern als Nebeneffekte auch der Schlaf der Probanden verbessert und ihre Ängstlichkeit erheblich reduziert werden konnten. Wie es in der Studie heisst, gingen mit Entspannungsphänomenen auf struktureller Ebene «auch emotionale Lösungsprozesse einher, die als Erleichterung und Befreiung empfunden wurden. Patienten beschrieben Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.»

### **Zusammenarbeit mit den Selbstheilungskräften**

Einer der Begründer der Craniosacral Therapie, Dr. William Garner Sutherland (1873-1954), entdeckte und erforschte einen subtilen rhythmischen Mechanismus im Körper, den er als Primärer Respirationsmechanismus bezeichnete. Der Breath of Life – Lebensatem – ist Sutherland's Metapher für diese regulierende, vitale Kraft, die sämtliche Zellen und Flüssigkeiten bewegt und lebenslang die Information von Ganzheit, Einheit und Gesundheit in jeden Aspekt des menschlichen Körpers trägt. Die Craniosacral Therapie orientiert sich als eine ganzheitliche, ressourcenorientierte und prozessbegleitende therapeutische Methode an diesem Breath of Life, dem Ausdruck einer universellen Lebenskraft, und beobachtet und begleitet seine rhythmische Bewegung. In einem System, das entspannt und reguliert ist, funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser. Craniosacral Therapie wirkt allgemein positiv auf das Immunsystem und kann gleichzeitig spezifisch zu dessen Stärkung angewandt werden.

Die vollständige Studie «Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H, Lauche R, et al. University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» ist in englischer und deutscher Sprache zu finden unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch).

