

Magazin

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

25

Heilung auf die sanfte Tour

GESUNDHEIT Ob Rückenschmerzen, Migräne oder Beckenbodenprobleme: Wer diese Leiden nicht gleich mit grobem Geschütz bekämpfen will, sollte es vielleicht einmal mit der Craniosacral-Therapie versuchen.

Behutsam nimmt Therapeutin Birgit Sinn den Kopf ihrer Klientin in ihre Hände. Dreht ihn sanft nach links, dann nach rechts. «Wie geht es?» Auf dem Schragen der Thuner Praxis liegt eine junge Frau, die öfter unter Rückenweh leidet, aber nicht einfach Medikamente schlucken möchte. Während ihrer alternativen Behandlungsform gehe es darum, erklärt die Therapeutin, die Wahrnehmung für das «Körpersystem» der Klientin zu öffnen.

Der «Zündfunke» des Lebens

Für Aussenstehende hat die Craniosacral-Therapie etwas Mystisches, schwer Fassbares. Dabei wurde sie Anfang des letzten Jahrhunderts von US-amerikanischen Ärzten aus der Osteopathie (Knochenheilkunde) entwickelt. Die Therapie geht davon aus, dass die beiden Pole Schädel

(lateinisch: cranium) und Kreuzbein (sacrum) mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten eine Einheit bilden. Darin pulsiert rhythmisch die Hirnflüssigkeit, auch Liquor genannt (siehe Grafik links unten).

Dieser Rhythmus überträgt sich auf den Körper und beeinflusst auf diese Weise Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Therapeutin Birgit Sinn sagt es so: «Hinter den rhythmischen Bewegungen des Liquors steckt eine Kraft, die das System Mensch in Gang setzt. Diese Kraft ist quasi der Zündfunke des Lebens.»

Die Kraft der Berührungen

Dass sich die heute 51-jährige Therapeutin einmal beruflich mit der Craniosacral-Methode befassen würde, war nicht unbedingt vorhersehbar. Denn wie ihre Begründer kommt auch Birgit Sinn von der Schulmedizin her: Ursprünglich hatte sich die gebürtige Deutsche zur Kinderkrankenschwester ausbilden lassen und dann noch zur Hebamme (auf diesem Beruf ist sie übrigens bis heute freischaffend und in Teilzeit tätig).

Als Hebamme kam sie auch in Kontakt mit der Franklin-Methode, einer Bewegungspädagogik, die aus Imagination, Bewegung, erlebter Anatomie und Berührung besteht. Von dort zur Craniosacral-Therapie war es dann nur noch ein kleiner Schritt. «Ich war und bin bis heute fasziniert von der Wirkung, die Berührungen auf den Menschen haben können», sagt Birgit Sinn.

Tatsächlich handelt es sich bei der Craniosacral-Therapie um ein manuelles Verfahren, bei dem Handhaltungen oder eben Berührungen eine zentrale Rolle spielen – und zwar meist im Bereich des Schädels, der Wirbelsäule, des Zwerchfells, aber auch des Beckens und sogar der Füsse.

Unterdessen ist die Behandlung der jungen Rückenpatientin weit fortgeschritten. Birgit Sinn berührt Zwerchfell und Rippenbogen ihrer Klientin. Ziel sei es nun, sagt die Therapeutin, das Nervensystem zu beruhigen, so dass sich innere Blockaden lösen

könnten. Wem das zu abstrakt ist, dem erklärt Birgit Sinn die Wirkung ihrer Therapie gerne mit einem Bild: «Stellen Sie sich einen Wasserteich vor, dessen Grund durch einen Sturm aufgewirbelt wird. Wenn das Unwetter abgezogen ist, haben sich auch Sand und Pflanzen gesetzt, und alles ist wieder im Lot.»

Birgit Sinn, die gegenwärtig mit ihrer Berufskollegin Susanne Jaggi in Thun eine Praxis für biodynamische Craniosacral-Therapie aufbaut, empfiehlt diese ganzheitliche Behandlungsform ausser bei körperlichen Beschwerden auch bei Stress, Burnout und Schlafstörungen. Zudem

könne sie werdende Mütter und ihre Babys unterstützen.

Auch für harte Burschen

Wer jetzt denkt, die Craniosacral-Therapie sei vorab etwas für Frauen, der irrt sich. Nach einem schweren Sturz an den Olympischen Spielen 2010 in Vancouver kam der Berner Bobfahrer Jürg Egger nicht zuletzt dank der sanften Behandlungsmethode wieder auf die Beine – und schaffte letztes Jahr die Olympiaqualifikation noch einmal.

Stefan Aerni

Therapie-Serie: Das Angebot an Behandlungen wird immer unübersichtlicher. Deshalb stellen wir in loser Folge verschiedene Therapien vor. **Bisher erschienen:** Ergotherapie (6. 1. 2014), Hippotherapie (20. 1.), Musiktherapie (3. 3.), Shiatsu-Therapie (7. 4.), Atemtherapie (5. 5.), Neuraltherapie (11. 6.), Bewegungs- und Tanztherapie (16. 7.), Aktivierungstherapie (18. 8.), Hypnosetherapie (29. 9.), Blutegeltherapie (25. 11.), Fussreflexzonenmassage (5. 1. 2015), Akupunktur (19. 1.), Kinesiologie (23. 2.), Alexander-Technik (30. 3.).

Hinterfragt

Stress ist ungesund

Der gehetzte Manager gilt nach landläufiger Meinung noch immer als Herzinfarkt-kandidat Nummer eins. Die viele Arbeit, der Zeitdruck, die grosse Verantwortung – das alles kann doch nicht gesund sein. Tatsächlich treibt das Stresshormon Adrenalin Herzschlag und Blutdruck in die Höhe. Das wiederum führt zu einer Verengung der Herzkranzgefässe, was auf die Dauer schädlich ist. Dabei spielen es keine Rolle, ob der Stress durch negative oder positive Reize ausgelöst wird, erklärt Bernhard Meier, Direktor der Kardiologie am Inselspital Bern. «Negativer Stress, also zum Beispiel Ärger, hält allerdings meist länger an als die Freude und gilt wohl deshalb zu Recht als ungesund.» Das Herz macht diesen Unterschied aber nicht. Meier: «Der Bauer, der sich ständig um seine einzige Kuh sorgt, kann mehr unter Stress leiden als der amerikanische Präsident, der die halbe Welt regiert.» *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen um die Gesundheit infrage.

Check up

CHOLESTERIN

Neue Medikamente verstärken Senkung

Menschen mit deutlich erhöhtem Cholesterinspiegel könnten in Zukunft mit monoklonalen Antikörpern besser behandelt werden. Dies ist insbesondere für Patienten interessant, denen die bisher vorhandenen Medikamente – vor allem die sogenannten Statine – nicht genug helfen. Monoklonale Antikörper reduzieren die Konzentration an «bösem»-LDL-Cholesterin im Blut zusätzlich zu Statinen noch einmal um rund 60 Prozent. Dies geht aus zwei Studien hervor, die jetzt im «New England Journal of Medicine» erschienen sind. *sda*

HERZFEHLER

Hoffnung für kranke Baby-Heerden

Es könnte ein Zeitfenster geben, in dem angeborene Herzmuskelschäden bei Kleinkindern mit Wachstumsfaktoren «repariert» werden könnten. Darauf deutet eine neue Studie hin, die in «Science Translational Medicine» veröffentlicht worden ist. Der Kardiologe Brian Polizzotti des Boston Children's Hospital (Harvard University) und Kollegen verursachten bei neugeborenen Mäusen künstlich Herzmuskelschäden. Dann verabreichten sie den Tieren den biotechnologisch hergestellten Wachstumsfaktor Neuregulin-1. Dies erfolgte ab der Geburt bis zum Tag 34. Ergebnis: Die Herzmuskel-funktion verbesserte sich deutlich, und es bildete sich weniger Narbengewebe. *sda*

GUT ZU WISSEN

Craniosacral-Therapie

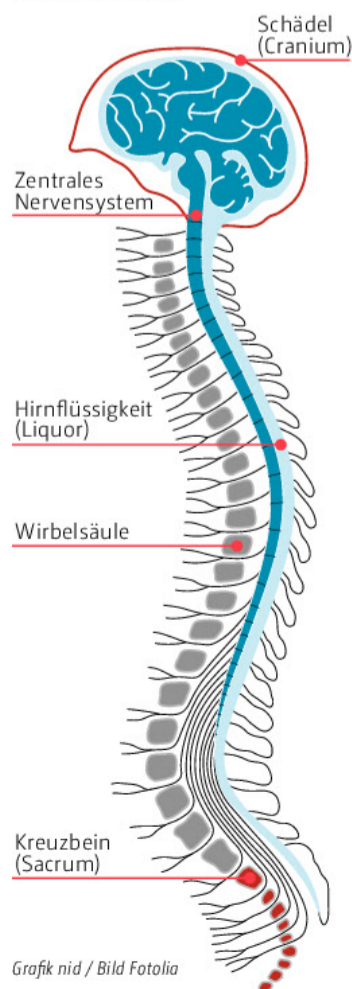
Diese alternativmedizinische Behandlungsform hat sich aus der Osteopathie entwickelt. Neben der strukturellen Craniosacral-Therapie gibt es noch eine biodynamische, das heisst eine mit einem naturwissenschaftlichen Ansatz. Dabei ist die Arbeit mit den Selbstheilungskräften des Körpers noch ausgeprägter.

Wissenschaftlich konnte die Wirksamkeit der Craniosacral-Therapie bisher nicht belegt werden. Als komplementäre Heilmethode ist sie aber anerkannt (Zusatzversicherung). Patienten klären vor einer Behandlung am besten die Frage der Kostenübernahme mit ihrer Kasse ab. *sae*

Info: www.craniosuisse.ch.

SO FUNKTIONIERT

Vom Schädel bis zum Kreuzbein



«Faszinierende Wirkung»: Birgit Sinn behandelt eine junge Rückenpatientin. *Markus Grunder*

