

# Ute Ingrid Wöhlert

Praxis für Alternative Medizin

Ganzheitl. Homöopathie • Cranio-Sacral-Therapie  
Gesprächstherapie  
Persönlichkeitsentwicklung • Coaching



## Gesund werden



### Die große Heilkraft der Cranio-Sacral-Therapie

Alles wieder im Fluss: vielen Menschen hilft diese tief entspannende Behandlung bei Rückenproblemen und vielen Beschwerden, die damit zusammenhängen.

Einen geheimen Puls mit erfahrenen Händen zu erspüren – das ist das zentrale Konzept der cranosacralen Therapie. Diese manuelle Behandlungsform hat sich in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den USA aus der Osteopathie entwickelt. Wer sich damit behandeln lässt, wird höchstwahrscheinlich Erstaunliches erleben und viel über seinen Körper erfahren.

#### Rückenflüssigkeit im Wellentakt

Die Feststellungen dieser Wissenschaft, die mit den Händen heilt, lautet wie folgt: Das menschliche Leben beginnt mit der cranosacralen Ebene, nämlich der funktionellen Einheit von Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum). Sie ist jener Teil von uns, der sich im Mutterleib zuerst ausbildet. Zudem sind die verschiedenen Teile unseres Kopfes durch feine Verknüpfungen miteinander verbunden und tauschen so Informationen aus. Das erzeugt in der fließenden Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit eine Wellenbewegung bis hinunter ins Kreuz, die sanft mit 4 bis 13 Schlägen pro Minute pulsiert. Dieser Rhythmus ist unabhängig vom Puls des Herzens.

Doch bei manchem Menschen verschieben sich im Laufe der Jahre die Schädelknochen durch einen Unfall, Operationen, Verspannungen oder Fehlhaltungen – das meist nur um Hundertstel Millimeter. Aber mit großen Auswirkungen. Denn wenn ein solcher Vorfall den Wellen-Rhythmus stört, wissen die Therapeuten, so werden diese Veränderungen abgespeichert. Körperliche und seelische Beschwerden können die Folge sein.

### Befreiende, sanfte Berührungen

Mithilfe der Cranio-Sacral-Therapie können etwaige Störungen erkannt werden: Der Therapeut erspürt mit den Händen, wo der geheime Puls der Nervenflüssigkeit - von Experten auch „Grundtactem“ genannt) aus dem Takt geraten ist. Während einer Behandlung liegt oder sitzt der Klient, wie die Therapeuten ihre Besucher vorzugsweise nennen, auf einer Liege.

Der Therapeut nimmt Kontakt zum Klienten auf, in dem er seine Hände leicht auf dessen Körper legt. Die Behandlung beginnt oft bei den Füßen. Von dort tastet sich der Experte behutsam über die Knie bis zum Kreuzbein und zum Bauch vor. Einige der Berührungen, die meist kaum spürbar sind, ziehen bis in den Kopf, der ebenfalls behandelt werden kann. Viele Klienten entspannen sich dabei so tief, dass sie einschlafen. Und manchmal fließen sogar befreiende Tränen.

Hat der Therapeut Störungen erfühlt, behandelt er diese. Durch leichtes Drücken etwa normalisiert er den Wellentakt. Zudem bringt er Gewebe und/oder Knochen dazu, in ihre natürliche Position zurückzufinden.

#### Linderung oder Heilung bei vielen Beschwerden

Diese alternative Behandlungsform, die große Erfahrung und Einfühlungsvermögen des Therapeuten verlangt, wirkt gut gegen Schmerzen, speziell bei Rückenbeschwerden, Schulterproblemen, Kiefergelenksbeschwerden, Muskelverspannungen, Kopfweh und Migräne. Ebenso bei Ohrgeräuschen (Tinnitus) erstaunliche Erfolge erzielt. Häufig auch bei seelischen Spannungszuständen, die wiederum Rückenschmerzen auslösen.

Die Effekte der Therapie reichen von einer Linderung bis hin zur Heilung. Wichtig ist, dass der Klient dem Therapeuten vertraut und sich der Behandlung öffnen kann. Das gelingt Frauen generell meist besser als Männern, weshalb das weibliche Geschlecht meist eine intensivere Heilwirkungen erfährt.

#### Wie viel kostet die Behandlung?

Gesetzliche Krankenkassen bezahlen die Therapie meistens nicht, einige gewähren aber Zuschüsse. Nachfragen kann sich lohnen. Eine Sitzung dauert zwischen 45 und 75 Minuten, kostet ab rund 60 bis zu etwa 149 Euro.

*Cranio-Sacral-Therapie ist eine der stärksten gesundheitsfördernden Behandlungen, die es gibt*

Dr. John Edwin Upledger (1932-2012),  
Entwickler der Methode