



---

Dr. W. Stute / Dr. K. Sielemann · Niedernstraße 37 · 33602 Bielefeld  
Tel. 0521/66669 · Fax 0521/60057  
E-Mail: Stute.Dr.Selectione@t-online.de · Homepage: www.stute-bielefeld.de

---

# CRANIO-SACRAL- THERAPIE

## Was ist Cranio-Sacral-Therapie?

Cranio-Sacral-Therapie ist eine weiche Körperberührungstechnik (mit wenig Druck), mit deren Hilfe man Veränderungen der Stellungen von Knochen, Bändern und Gelenken sowie Muskeln erreichen kann. Man kann damit vor allem auch Änderungen im parasympathischen (d. h. unwillkürlichen) Nervensystem erreichen. Man kann damit so genannte Blockaden (zumeist Fehlstellungen des Körpers oder Fehlfunktionen des Nervensystems) behandeln.

Damit wären als Auswahl folgende Störungen zu behandeln:

- o chronische Schmerzzustände am Bewegungsapparat (nach Unfällen, bei Heilungsstörungen), auch Gelenkstörungen (z. B. Kiefergelenk u. ä.)
- o vegetative Störungen, oft in Zusammenhang mit Schmerzzuständen wie  
z. B. :
  - Verdauungsstörungen, Magenstörungen, Atemstörungen, Essstörungen, Ausscheidungsprobleme; gynäkologische, urologische und hormonelle Störungen, Migräne
  - und andere medikamentös durch die Schulmedizin nur schwer lösbare gesundheitliche Störungen wie Nervosität, depressive Verstimmung, Schlafstörung
  - und auch die häufig fälschlicherweise als "hysterisch" bezeichneten Zustände, die oft auch eine körperliche Ursache haben (Unfälle, Hirnerschütterung oder Knochenverschiebungen im Schädelbereich um wenige Zehntelmillimeter).
  - Ohrgeräusche, Blasenstörungen und Ähnliches.

Die Methode geht von der Voraussetzung aus, dass in den Schädelknochen und an der Schädelbasis minimale Bewegungen unter Normalbedingungen zum menschlichen Bewegungsmuster gehören, was Dr. Upledger in seinem Universitätsinstitut (Florida) beweisen konnte.

Diese Beweglichkeit wird durch den sog. "Craniosacral-Rhythmus" unterhalten. Dieser entsteht durch ständigen Auf- und Abbau der Gehirnflüssigkeit, die durch bestimmte Zellen im Kopf gebildet werden und die als Transsudat (größtenteils Wasser, wenig Zucker und Protein) dann in der Peripherie des Systems, welches diese Flüssigkeit enthält, wieder abgebaut wird. Die Zellen, die diesen Druckauf und -abbau regeln, konnten von Ärzten mikroskopisch nachgewiesen werden. Dieser Rhythmus kann mit Übung ertastet werden (normal 6- bis 12mal/min, im Koma und in Narkose ca. 3mal/min, bei Rauschvergiftung bis über 20mal/min). Über die Körperbindegewebe wie Sehnen und Fascien (umgeben die Muskulatur), in denen auch die heute anerkannten Akupunkturmeridiane verlaufen, kann man diesen Rhythmus beeinflussen und dort, wo er gestört ist, harmonisieren, wenn man die Techniken hierzu erlernt hat. Aus diesem Grunde ist diese Methode optimal mit Akupunktur, die sich zum Teil der gleichen Gesetzmäßigkeiten bedient, sowie Shiatsu, Yoga, autogenem Training, Atemtherapie, Krankengymnastik, Heileurythmie, rhythmischer Massage und ähnlichem bestens kombinierbar und unterstützt diese Methoden in ihrer Wirksamkeit.

**Grundprinzip ist die Wiederherstellung der Körperregulationskräfte.**

Ohne diese kann unser Körper sich nicht selbst gesunderhalten.