

## Osteopathie – hier: Die craniosakrale Osteopathie

### Osteopathie (allgemein)

Unter Osteopathie werden befunderhebende und therapeutische Verfahren verstanden, die manuell, also mit den bloßen Händen des Behandlers, ausgeführt werden.

Es gibt innerhalb der Osteopathie drei große Bereiche, die sich mit unterschiedlichen Körperbereichen beschäftigen:

- viszerale Osteopathie – bei ihr stehen die Organe im Vordergrund
- craniosakrale Osteopathie – hier geht es vor allem um den Bereich von Kopf bis Becken
- parietale Osteopathie – bei dieser Säule der Osteopathie stehen Kapseln, Bänder und Knochen im Zentrum der Behandlung, auch Chiropraxie kommt zum Einsatz

An dieser Stelle wird schon deutlich, dass eine exakte Abgrenzung gar nicht möglich sein kann. Je nach dem Ergebnis der Anamnese wird festgelegt, in welche Richtung oder welche Richtungen osteopathisch behandelt wird. Und auch während der Behandlung sind die Grenzen fließend, da sich die Reaktionen des Körpers unter der Behandlung verändern können.

Sehr gut für die Behandlung von Kindern und Säuglingen geeignet

Als sanfte manuelle Methode bietet sich die Osteopathie besonders in der Behandlung von Kindern und Säuglingen an. Ich wende die Osteopathie bei folgenden Krankheitsbildern an:

- Geburtstraumata
- Schädeldeformitäten, Gesichtasymmetrien
- wiederkehrende Infekte der (oberen) Atemwege, Infektanfälligkeit
- KISS/KIDD-Syndrom
- Wirbelsäulen-/Becken-/Hüftfehlstellungen
- vermehrtes Spucken, Sabbern
- Koliken des Bauchraums, Verdauungsprobleme
- Sprachstörungen, Saug- und Schluckstörungen

- Störungen der Motorik/Feinmotorik
- Kopfschmerzen
- Entwicklungsverzögerungen

Im Folgenden gehe ich auf die craniosakrale Osteopathie ein.

### **Craniosakrale Osteopathie**

Die craniosakrale Osteopathie wirkt auf den Bereich zwischen Kopf und Kreuzbein. Der Begriff „craniosakral“ leitet sich aus „cranium“ (Kopf) und „sacrum“ (Kreuzbein) ab. Diese manuelle Methode geht insbesondere auf die Spannungen der Hirnhäute, der Rückenmarkshäute mit allen Kontakten zu den Membransystemen, dem zentralen Nervensystem und dem vegetativen Nervensystem, ein.

Die craniosakrale Osteopathie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt Dr. William Garner Sutherland, einem Schüler Dr. Andrew Taylor Stills, dem Begründer der Osteopathie, entwickelt.

### **Beweglicher als gedacht**

Sutherland erkannte, dass die Knochen des Schädels auch beim Erwachsenen gegeneinander beweglich sind (Aufnahmen mit Kernspintomographen zeigen, dass die Nähte der Schädelknochen nicht verknöchert sind). Daraus entwickelte er eine Therapie, um Blockaden am Schädel zu lösen und das System des Liquors (Flüssigkeit, in der das Gehirn und Rückenmark schwimmt) zu beeinflussen.

Gerade seit Mitte der 1980er Jahre verbreitete sich diese Behandlungsweise dank des amerikanischen Arztes Dr. John Upledger wesentlich. Durch seine wissenschaftlichen Arbeiten untermauerte und erweiterte er die Entdeckungen Sutherlands.

### **Schädel, Wirbelsäule, Kreuzbein und ...**

Die Verbindung zwischen Schädel und Kreuzbein wird nicht nur über die Wirbelsäule, sondern auch über die Hirnhäute und die Rückenmarksflüssigkeit gebildet. Zudem besteht eine Wechselwirkung zwischen dem Craniosakral-System und dem zentralen sowie peripheren Nervensystem und auch dem Muskel-, Gefäß-, Lymph- und Atmungssystem sowie dem hormonellen System.

### **Der Craniosakrale Rhythmus**

Diese Wirkungen führt Upledger auf den Produktions- und Rückresorptionsmechanismus der Hirnflüssigkeit, dem Liquor cerebrospinalis, zurück. Damit vollzieht sich in diesem System eine gewisse Druckerhöhung und -senkung. Der Liquor (also

die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit) hat die Aufgabe, das zentrale Nervensystem zu ernähren und das Gehirn vor Erschütterungen zu schützen. Durch Produktion und Absorption des Liquors entsteht der Craniosakrale Rhythmus, der mit 6–12 wellenartigen Zyklen pro Minute fließt.

Die recht unelastische „harte Hirnhaut“, Dura mater genannt, bildet die Grenzmembran für das craniosakrale System und umhüllt Hirn und Rückenmark. Sie ist am Schädel am Foramen Magnum, an den oberen Halswirbeln und am Kreuzbein befestigt. Aus diesem Grunde pflanzt sich der Craniosakral-Rhythmus über die ganze Wirbelsäule fort und ist mit geduldiger Übung überall zu erspüren.

### **Bewegung von Zellen und Flüssigkeiten – Primary Respiratory Mechanism**

Neuere Forschungen gehen davon aus, dass es eine körpereigene Instanz gibt, die alle Bewegung von Zellen und Flüssigkeiten regelt. Diese, auch Primary Respiratory Mechanism (PRM) genannt, entsteht schon vorgeburtlich und endet erst kurz nach dem Tod. Jedes menschliche Bewegungsmuster ist somit einzigartig, wird aber im Laufe des Lebens durch Ereignisse von außen beeinflusst bzw. verändert. Den optimalen Bewegungsfluss wiederzufinden, ist die Voraussetzung für einen guten Heilungsverlauf.

Dadurch ergibt sich für diese Therapie ein weites Indikationsspektrum. Traumata jedweder Art wirken sich störend auf den Körper und die Psyche aus und können als Unterbrechung eines optimalen PRM gespürt und behandelt werden. Genaue Indikationen siehe unten.

### **Selbstheilungskräfte sanft anregen**

Mit der sanften craniosakralen Behandlung am Bindegewebe, an den Schädelknochen und am Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit können die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Mit spezifischen Techniken und maximal 5 Gramm leichter Berührung kann die natürliche Regeneration und „Heilung von innen“ gefördert werden.

Dazu kann es sinnvoll sein, z. B. direkt am Schädel zu arbeiten oder an Schädel und Kreuzbein gemeinsam oder gar an weiter entfernten Stellen, wie den Fersen. Alte Traumata – beispielsweise entstanden durch Sturz, Unfall (z. B. Schleudertrauma), Schock, Operationen, Geburt und chronische Dysfunktionen können sich lösen. Gute Ergebnisse können auch bei der Behandlung von Schlaflosigkeit, Migräne, Rückenbeschwerden und zahlreichen psychosomatischen Beschwerden erzielt werden.

### **Innere Bewegungen können Krankheitsmuster auflösen**

Die craniale Arbeit folgt den feinen, inneren Bewegungen des Gewebes, gibt ihnen Raum und ermöglicht so den Zugang zu tiefen Erinnerungen, Gefühlen und Verletzungen. Durch bewusstes Wiedererleben und Bewusstwerden während der Behandlung können sich körperliche und seelische Krankheitsmuster auflösen.

Ziel dieser Behandlungstechnik ist es also, eine bessere, freie Beweglichkeit der Schädelknochen, der Wirbelsäule und des Kreuzbeins zu fördern. Minimalste Drücke/Züge auf bestimmte Punkte am Körper können das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten wie Knochen, Muskeln, Nerven und Organen anregen sowie die Aktivität der Flüssigkeitssysteme fördern.

### **Mögliche Anwendungsgebiete**

- Schmerzzustände und Verspannungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schulter- und Rückenbeschwerden
- Bandscheibenprobleme
- Rheuma
- Arthrosen
- Versteifungen, Morbus Bechterew
- Tinnitus (Hörsturz, Ohrgeräusche)
- Störungen des Zentralen Nervensystems: Morbus Parkinson, MS, Paresen
- Geburtstrauma
- Torticollis (Schiefhals)
- Stresssymptome und deren Folgeerscheinungen
- hormonelle Irritationen (über die Beeinflussung der Hypothalamus-Hypophysenachse)
- ADS, Hyperaktivität

### **Hier darf cranisakrale Osteopathie nicht zum Einsatz kommen**

So sanft diese Therapie auch ist, so darf sie nicht angewendet werden bei einer akuten Blutung im Schädelinneren (z. B. Schlaganfall, Schädelverletzung, Aneurysma) und nicht bei einer sogenannten Hernienbildung an der Medulla oblongata.