

Die Cranio-Sacrale Therapie (CST) ist ein Teilgebiet der Osteopathie. Diese ist eine Form der Manuellen Medizin, welche in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt Dr. Andrew Taylor Still begründet wurde.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde das Cranio-Sacrale-System von dem Osteopathen Dr. William Sutherland entdeckt, der die Grundlagen für die CST legte. Ihre heutige Bedeutung verdankt die CST vor allem jedoch dem amerikanischen Chirurg und osteopathisch tätigen Arzt Dr. John E. Upledger, der dieses System seit 1970 auf eine allgemein anerkannte wissenschaftliche Grundlage stellte und die CST weiterentwickelte.

Ihren Namen hat sie von den lateinischen Bezeichnungen für Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum).

---

#### LITERATURHINWEIS

Siegbert Tempelhof  
Osteopathie:

Schmerzfrei durch sanfte Berührungen  
Gräfe & Unzer, 12,90 €

---



## CRANIO - SACRALE THERAPIE

### Krankengymnastik

**Grüttner-Lund & Hahn**

Am Rathaus 2  
25421 Pinneberg

Tel.: 04101-513 992  
Fax: 04101-836 558

[www.physiotherapie-am-rathaus.de](http://www.physiotherapie-am-rathaus.de)



- Schmerzen lindern
- Beweglichkeit wiederherstellen
- Selbstheilungskräfte reaktivieren
- Vitalität erneuern

Die Cranio- Sacrale Therapie (CST) ist eine sehr **sanfte Körperarbeit**.

Sie behandelt die Beweglichkeit der Schädelknochen und den Fließrhythmus der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit.

Die CST geht davon aus, dass es einen eigenen Kreislauf der Gehirnflüssigkeit (Cerebrospinalflüssigkeit) zwischen Schädel und Kreuzbein gibt. Durch die Harmonisierung dieses craniosacralen Rhythmus können Spannungen abgebaut, Schmerzen gelindert und Blockaden gelöst werden.

Ein erfahrener Therapeut kann den Puls der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit sowie die Beweglichkeit der Schädelknochen ertasten und die gestörten Bewegungsabläufe durch sanfte Techniken wieder in ihren ursprünglichen Rhythmus bringen. Dabei legt der Behandler seine Hände dorthin, wo er eine Blockierung gespürt hat. Das kann an einer Knochenverbindung am Schädel sein, an der Wirbelsäule oder auch an anderen Körperregionen. Nun werden an diesen Stellen, für den Patienten kaum spürbar, gezielte Griffen mit sehr geringem Druck ausgeführt, die den jeweiligen Knochen dazu bringen, sich in die gesunde Position zu bewegen. Die Behandlung dauert zwischen 45 und 60 Minuten und wird meistens im Abstand von 2 - 4 Wochen wiederholt.

## CRANIO - SACRALE THERAPIE

- für Migräne- und Kopfschmerzpatienten
- für Rückenschmerzpatienten
- bei Unfall- und Operationsfolgebeschwerden
- bei chronischen Schmerzen
- bei Gelenkbeschwerden
- bei Tinnitus
- bei Beschwerden in den Wechseljahren
- für abwehrgeschwächte, infektanfällige Patienten
- bei Störungen des Kiefergelenks

### **SANFTE KÖRPERARBEIT**

Die Behandlung empfinden die Patienten in der Regel als wohltuend und entspannend.

### **NACH DER BEHANDLUNG**

Sie sollten sich nach der Behandlung Ruhe und Entspannung gönnen. Denn auch wenn es sich zunächst nicht so anfühlt, hat der Körper durch die Umstrukturierungen eine sehr starke Anstrengung erfahren.

Am Tag der Behandlung sollten Sie auf starke körperliche Tätigkeit verzichten wie z.B. Sport, schwere Haus- und Gartenarbeiten. Berufstätige sollten einen Behandlungstermin nach Feierabend wählen.

### **WIE VIELE SITZUNGEN SIND NOTWENDIG?**

Dieses ist immer von der Art der Beschwerden und dem Schweregrad der Fehlstellung abhängig. Im akuten Fall kann oft eine einzige Sitzung bereits eine große Erleichterung verschaffen.

Grundsätzlich sollte man 6 - 8 Sitzungen einrechnen, die in einem Abstand von 2 - 4 Wochen erfolgen sollten. Hierbei ist immer das eigene Wohlbefinden zu betrachten. Sollte eine Fehlstellung weitestgehend behoben sein, ist eine regelmäßige Behandlung ca. alle 6 Wochen empfehlenswert, um einen Rückfall in alte Haltungsmuster vorzubeugen.

### **FAZIT**

Mit der craniosacralen Therapie kann ein Heilungsprozess eingeleitet oder wirkungsvoll unterstützt werden. Es soll aber einen notwendigen Arztbesuch nicht ersetzen!