

## Craniosacral Therapie bei Long Covid

### **Ein Ausgleich von Innen**

---

Frau K. erscheint ausser Atem und mit heftig schlagendem Herzen in der Praxis ihrer Craniosacral Therapeutin. Obwohl sie mit dem Bus fast bis vor die Eingangstüre fahren konnte, haben die paar Schritte und Stufen sie erschöpft. Seit ihrer Corona-Erkrankung vor fünf Monaten fühlt sie sich kraftlos und abgeschlagen. Aktivitäten, die sie früher problemlos bewältigen konnte, überfordern sie. Immer wieder wacht sie mit Kopfschmerzen auf oder leidet tagsüber unter Schwindel und Konzentrationsschwierigkeiten. An manchen Tagen geht es besser, an anderen ist es ihr nicht möglich, ein längeres Telefongespräch zu führen, geschweige denn, ihrer Arbeit nachzugehen.

#### **Zu Linderung und Genesung beitragen**

Diffuse, oftmals sehr unterschiedliche und wechselhafte Symptome sind typisch für das sogenannte Post-Covid-Syndrom, das auch als Long Covid bezeichnet wird. Vieles deutet dabei auf eine anhaltende fehlgeleitete Immunantwort des Körpers auf das Virus hin. Über 10% aller Covid-19 Erkrankten sind gemäss aktueller Zahlen davon betroffen. Hinzu kommen vermutlich zirka 0.02 % der Geimpften, die mit einer ähnlichen Symptomatik zu kämpfen haben (Post-Vac).\*

Obwohl das Wissen über Long Covid noch gering ist, zeigen bisherige Erfahrungen, dass die Komplementärtherapie einen wertvollen Beitrag zur Linderung und Genesung leisten kann.

#### **Die Selbstwahrnehmung ganzheitlich stärken**

Die Craniosacral Therapie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie, die ganzheitlich und ergänzend zur Schulmedizin zur Anwendung kommt. Ein Ziel aller komplementärtherapeutischen Methoden ist es, die Selbstwahrnehmung ihrer Klient\*innen zu stärken. Dies ist bei Long Covid insofern wichtig, weil Betroffene lernen müssen, ihre Belastungsgrenzen früh genug zu erkennen, um eine Abwärtsspirale zu vermeiden. Je besser Klient\*innen sich und ihre Grenzen spüren, umso besser kann die Regulation gelingen. Ihr Körper muss wieder lernen, bestimmte Bewegungen und Aktivitäten auszuführen, ohne diese als bedrohlich einzustufen. Durch achtsame Annäherung an die Belastungsgrenze, ohne sie jedoch zu überschreiten, kann dies erreicht werden.

## **Die Signale des Körpers verstehen**

Im Gespräch mit Frau K. zeigt sich, wie sehr sie auch psychisch darunter leidet, dass ihr Körper ihr fremd geworden ist. Er verhält sich unberechenbar – was heute möglich ist, kann morgen zu viel sein. Frau K. ist verunsichert und ihr Körper reagiert mit Stresssymptomen darauf. Dies wiederum schwächt die Immunabwehr und den Stoffwechsel zusätzlich.

Mit gezielten Wahrnehmungs- und individuell eingesetzten Körperübungen stärkt die Craniosacral Therapeutin Frau K.s Selbstwahrnehmung. Dabei entdeckt Frau K., wie gut es ihr tut, einfach zwischendurch einen bewussten, tiefen Atemzug zu nehmen. Oder wie beruhigend es ist, innezuhalten und ihre Zehen und Füße zu bewegen, bis sie den Kontakt mit dem Boden wahrnehmen kann. Es sind solche kleinen Interventionen, die Frau K. unterstützen, mit sich in liebevoller Verbindung zu bleiben und zu spüren, was ihr Körper gerade braucht.

## **Sicherheit und Verbundenheit stärken**

Jede komplementärtherapeutische Behandlung ist darauf ausgerichtet, die Selbstregulation zu stärken. In der Craniosacral Therapie laden ruhende, eingestimmte Berührungen auf der Therapieliege das vegetative Nervensystem ein, zur Ruhe zu kommen und sich sicher und verbunden zu fühlen. Aktivitäten im Körper verlangsamen sich und orientieren sich wieder am Gesunden. Gefühle erhalten einen geschützten Raum und können erforscht und verdaut werden. Die Craniosacral Therapeutin lauscht dabei aufmerksam dem Körper, seinem Ausdruck und seinen Rhythmen und unterstützt ihn, Stockendes wieder in Fluss zu bringen oder ein neues Gleichgewicht zu finden. Mit verschiedenen Ansätzen ist es möglich, dass die Lungen und Bronchien mehr Ausdehnung und Flexibilität erlangen. Oder die Zirkulation der Cerebrospinalflüssigkeit in den Hirnventrikeln erleichtert wird. Auch die Amygdala oder der Vagusnerv können mehr Richtung Homöostase begleitet werden, was unterstützend wirkt, damit Frau K.s Immunsystem langsam wieder aus seinem chronisch alarmierten Zustand herausfinden kann. Einzelne Organe und Zellen, ja der ganze Körper, Seele und Geist können während einer Behandlung genährt und neu ausgerichtet werden.

## **Individuelles, ressourcenorientiertes Vorgehen**

Frau K. hat dank dem Gespräch mit ihrer KomplementärTherapeutin und der regenerierenden Erfahrung auf der Liege bereits nach der ersten Sitzung das Gefühl, als sei eine Last von ihr gefallen. Sie blickt zuversichtlicher in die Zukunft. Das weitere Vorgehen bespricht sie zusammen mit ihrer Therapeutin. Das gibt ihr Sicherheit und das Gefühl, aktiv an ihrer Genesung beteiligt zu sein. Ihre bereits vorhandenen

Ressourcen und Kompetenzen werden gezielt genutzt und einbezogen. Jede Behandlung erfolgt individuell auf die jeweiligen Umstände angepasst. Tempo und Inhalte können so unterschiedlich sein, wie die jeweiligen Symptome und der Genesungsprozess.

### **Stärkende und unterstützende Präsenz**

Im Verlaufe der Sitzungen erforscht Frau K. die Reaktionen ihres Körpers neugierig. Sie lernt mit Hilfe ihrer KomplementärTherapeutin Handlungen so zu verlangsamen, dass sie genau mitbekommt, wie ihr Körper darauf antwortet. So kann sie Warnsymptome erkennen und trotz zeitweiliger Ungeduld immer häufiger auch respektieren. Mit der Zeit beginnt sie sogar, ihre Belastungsgrenze mit sorgsamem und regulierenden Interventionen langsam wieder auszuweiten. Auch entdeckt Frau K. kleine Anpassungsmöglichkeiten in ihrem Alltag, die Entlastung bringen und den Stress in ihrem Nervensystem reduzieren. Sie findet heraus, wo sie Prioritäten setzen muss und wo sie Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld annehmen darf. Auch lernt sie, wann es sinnvoll ist, sich zusätzliche professionelle Unterstützung zu holen. Die zugewandte, achtsame Präsenz ihrer Therapeutin bestärkt sie auf diesem Weg.

### **Wirkung und Nutzen werden wissenschaftlich erforscht**

Noch bis Ende Juni 2024 läuft eine Studie der Universität Duisburg-Essen in Zusammenarbeit mit [Cranio Suisse®](#). Sie erforscht den Nutzen und die Wirkweisen von Craniosacral Therapie bei Post-Covid. Betroffene, die bereit sind an der Studie teilzunehmen, wenden sich an: [contact@caniosuisse.ch](mailto:contact@caniosuisse.ch)

\*Die WHO spricht von 10-20% die nach einer Coronaerkrankung von Long Covid betroffen sind, das BAG, der Verein Long Covid Schweiz und Altea, das Long Covid Network sprechen von 20% der infizierten Erwachsenen und 3% der Kinder und Jugendlichen mit Langzeitfolgen: <https://long-covid-info.ch/krankheit/#definition> und <https://www.altea-network.com/long-covid/was-ist-long-covid/>

Zu Post-Vac gibt es bspw. hier Zahlen: <https://www.swr.de/wissen/post-vac-syndrom-wie-gefaehrlich-ist-long-covid-nach-impfung-102.html> (Stand 23.1.23)