

# Punkt für Punkt sanft berührt

Seit rund 20 Jahren wird in der Schweiz eine neue Art der Körpertherapie, genannt **Craniosacral-Therapie**, praktiziert. Wissenschaftlich ist sie nicht belegt, trotzdem zeitigt die Methode Erfolge. So wird sie etwa am Unispital Zürich angeboten.

**SARAH ZURBUCHEN**

Die Therapeutin tastet den Nacken des Babys ab, nimmt den kleinen Kopf in ihre Hände, wiegt ihn hin und her, drückt sanft auf einen Punkt am Hinterkopf: Sie wendet die junge Disziplin der Craniosacral-Therapie (CST) an. Das Baby hat durch die Einwirkung von Zunge und Saugglocke bei der Geburt einen so genannten Schiefhals entwickelt, ähnlich einem steifen Nacken. Es kann den Kopf nur auf die rechte Seite drehen und leidet deshalb unter Schmerzen, was zu schlaflosen Nächten für Kind und Eltern führt. Mit der Craniosacral-Therapie kann der Schiefhals auf sanfte Art behandelt werden. Doch die neuartige Methode ist nicht nur für Säuglinge geeignet. Sie wird bei Menschen jeden Alters angewandt. «Es handelt sich um eine sehr feine Behandlungsart», erklärt der Bieler Fachlehrer für Craniosacral-Therapie, Claus Heitmann. An seinem Institut bietet er medizinischen Therapeuten eine Zusatzausbildung an. «Wir gehen davon aus, dass das Wissen um Heilung im Patienten selbst liegt», führt er aus. Ihn habe an der CST vor allem die respektvolle Art und Weise überzeugt, einen Menschen zu behandeln.

## Schädel und Kreuzbein

Doch welche Theorie steckt hinter dieser Lehre? Die Wortkreation «Craniosacral» stammt von den Wörtern Cranium = Schädel und Sacrum = Kreuzbein ab. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts machte der Osteopath William Garner Sutherland die Entdeckung, dass Gehirn, Rückenmark und die Gehirnrückenmark-Flüssigkeit eine Eigenbewegung haben und in einem Rhythmus pulsieren, der weder mit dem Atem- noch mit dem Herzrhythmus etwas zu tun hat. Dieser «Primärrhythmus»



Die Therapeutin ertastet mit den **Händen** den craniosacralen Rhythmus.

Bild: zvg

## Beschwerden

**CST** kann u. a. helfen bei: Migräne, Rückenproblemen, Schwindelattacken, Lese-/Rechtschreibschwäche, Epilepsie, Kiefergelenksproblemen, Geburtstraumata bei Säuglingen, Tinnitus, Depressionen, Schleudertraumata, urugynäkologischen Problemen. (sz)

**INFO:** CST-Behandlung u. a. in der Praxisgemeinschaft Bernhard und Blunier, U. Quai 37, Biel. 032 322 27 27

breite sich im ganzen Körper aus und könne von geübten Händen ertastet werden. Wo eine Störung, Krankheit oder alte Verletzung vorliege, zeige sich dieses oft in einem veränderten craniosacralen Rhythmus. Zudem glaubte Sutherland, entdeckt zu haben, dass die einzelnen Schädelknochen nicht starr mitein-

ander verbunden sind, sondern sich innerhalb ihrer gegebenen Strukturen bewegen.

Der amerikanische Osteopath John Upledger entwickelte in den 70er-Jahren die CST weiter. Als er einem Neurochirurgen bei einer Operation an der Halswirbelsäule assistierte, stellte er eine sehr feine Bewegung der Rückenmarkshäute mit einer Frequenz von acht Schwingungen pro Minute fest. Auf diese Erfahrungen stützte er seine weiteren Forschungen und Therapieansätze ab.

## Sanfter Druck der Finger

Noch in der heutigen Anwendung lehnt sich die craniosacrale Therapie stark an die Theorie Sutherlands. Alles dreht sich um das System, welches Gehirn und Rückenmark schützt und nährt. Dazu gehören die Hirn- und Rückenmarkshäute, welche Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit und die Knochen des Schädels, der Wirbelsäule und das Kreuzbein umschliessen. Der cranio-

sacrale Rhythmus entsteht laut Upledger möglicherweise durch die dauernde Produktion und Absorption des Liquors. Laut der Theorie kann das freie Fließen der Bewegung durch Verspannungen, Krankheiten, Unfälle, Traumata und Schock beeinträchtigt oder gestört werden. Die Therapeutin versucht, Dysfunktionen und Stauungen im Körper und am Schädel zu ertasten und mit sanftem Druck der Finger zu lösen.

## Skeptische Schulmedizin

Die klassische Medizin grenzt sich gegen die CST ab. Sie kennt beispielsweise keinen «Primärrhythmus», und sie verneint die Theorie, dass die Schädelplatten beweglich sind.

Für Heitmann kein Grund, die Therapie in Frage zu stellen. «Auch ich prüfe Neues immer kritisch», sagt er. «Doch auch in der Schulmedizin ist noch vieles unerforscht.» Heitmann stützt sich auf seine eigenen Erfahrungen ab. In seinen Kursen er-

spüren die Therapeuten von selbst den Primärrhythmus, und zwar ohne Vorkenntnisse.

Die Erfolge sprechen für sich. «Bei rund 70 Prozent meiner Patientinnen und Patienten resultiert eine Besserung», so der CST-Lehrer. In einer Pilotstudie, durchgeführt am Unispital Zürich, konnte bei sieben von neun Patienten mit Schleudertraumata dank der Craniosacral-Therapie fast vollständige Heilung erreicht werden.

Trotz Skepsis lernen immer mehr Schulmediziner den Nutzen der CST schätzen. Die Methode wird deshalb inzwischen auch in einigen Spitälern, etwa am Universitätsspital Zürich, aber auch in Physiotherapie-Praxen angeboten und im Rahmen der Zusatzversicherungen von den meisten Krankenkassen übernommen.

**INFO:** Persönliche Beratung am Institut für Integrative Craniosacral-Therapie, Chemin des Voits 7, Evillard 032 325 50 10. [www.ubh.ch](http://www.ubh.ch)

## LESERBRIEFE

## Tribunal schliessen

**Milosevic: «War es doch Selbstmord?» – BT, 14. März**

Obwohl Mediziner auf der ganzen Welt seit Jahren immer wieder auf seinen angeschlagenen Gesundheitszustand hingewiesen haben, wurde Slobodan Milosevic Antrag, sich in einer russischen Spezialklinik kurieren zu lassen, vom Haager Gericht abgelehnt. Anstatt sein Recht auf Selbstverteidigung zu schützen, hat Chefanklägerin Carla del Ponte im Sinne der hinter ihr stehenden Nato-Kreise die biologische Lösung des Problems Milosevic in Kauf genommen. Die enorme Arbeitsbelastung mit wöchentlich dreimal stattfindenden Gerichtssitzungen und der dafür notwendigen Vorbereitungen hat Milosevic in den Tod getrieben.

Es ist an der Zeit, dass diese unrechtmässigen Ad-hoc-Tribunale geschlossen werden. Eine juristische Aufarbeitung des jugoslawischen Bürgerkrieges und der nachfolgenden Nato-Aggression kann nur vor einem völkerrechtlich legitimierten Gericht stattfinden, vor dem alle Beteiligten gleiche Rechte geniessen und auch alle Beteiligten zur Verant-

wortung gezogen werden können. Vorher wird es keine Gerechtigkeit geben.

**Kaspar Trümpy, Solothurn**

## Mit Füssen getreten

**«Berner Tagesmutter blitzt ab» – BT, 1. März**

Unglaublich ist das richtige Wort für das, was da als «gesetzlich» ausgelegt wird. Was ist denn das, was eine Tagesmutter macht, wenn nicht Arbeit? Wer sagt, dass Arbeit nur dann Arbeit ist, wenn ein Gegenstand oder Ware involviert ist?

Ganz sicher ist das die Meinung jener, die noch nie über längere Zeit Kinder gehütet, gepflegt und erzogen haben. Kinderbetreuung ist Kopf- und Körperinsatz – und nur wenns gut gemacht wird, kommt auch etwas Gutes dabei heraus (Arbeitszeugnis). Es gibt kein Handbuch und keine Gebrauchsanweisung – was soll der Ausdruck «bloss das Leisten von Arbeit.»

Wo sind wir, dass wir immer noch so denken und urteilen? Viele Familien sind froh über Tagesmütter, denn oft müssen oder wollen beide Elternteile zumindest teilweise mitarbeiten. Die Arbeit der Tagesmütter wird von

betroffenen Eltern sehr geschätzt – und vom Gesetz mit Füssen getreten.

Und noch etwas: Müssen nicht für jeden verdienten Franken Steuern bezahlt werden? Warum dann ist Arbeitslosigkeit erst ab 500 Franken versichert?

**Carola Düscher, Ins (Mutter von 4 Kindern)**

## Kein Gehör für Probleme

**«Wirtschaft warnt SVP vor Referendum» – BT, 17. März**

Wir müssen alle Räte im Bundeshaus darauf aufmerksam machen, dass sie den Lohn von unseren Steuern erhalten. Die Mitglieder des Bundesrates können gratis reisen, ihnen werden Spesen vergütet, sie können gratis Auto fahren. Durch Parteigezänke werden unsere Probleme nicht gelöst. Die EU-Milliarde darf nicht ins Ausland gelangen. Erfreulich ist, dass es SVP-Politiker gibt, die nicht alles akzeptieren. Ueli Maurer hat Recht, das neue Osthilfegesetz ist ein Fass ohne Boden. Die Glaubwürdigkeit der Schweiz, wie es Nationalrat Schneider zitiert, steht nicht auf dem Spiel. In der Berner SVP gibt es eine Anzahl Abweichler, die für die Zukunft der Schweiz

inakzeptabel sind, besonders für unsere nächste Generation. Wie im BT erwähnt, träumen 41 000 von einer EU-Karriere.

Die EU zahlt hohe Löhne. Sie ist eher eine Diktatur als eine Demokratie. Geld macht reich, aber nicht immer glücklich. Wählen wir an der nächsten Abstimmung jene Politiker, die es verdienen gewählt zu werden.

**Werner Mürger, Grossaffoltern**

## Mit wenig viel gemacht

**«Der TBS hat nicht brilliert» – BT, 1. März**

Der TBS hat nicht brilliert? Führung unfähig, der Direktor muss weg, so der Kommentar in einem früheren BT-Bericht. Ist die Führung unfähig, weil nun die Gemeinden endlich einen angemessenen Beitrag an den TBS leisten (müssen, wollen, dürfen). Der TBS hat unter Samuel Kocher vor, während und nach der Expo mit einem Minimum an finanziellen Mitteln Grossartiges geleistet. Nur dank der Stadt Biel und Hans Stöckli, der sich immer für den TBS eingesetzt hat, war ein finanzielles Überleben überhaupt möglich.

Vielleicht hat sich Samuel Kocher nicht immer allzu diploma-

tisch verhalten, dies ist auch schwierig. Diejenigen, die am wenigsten bezahlt haben, waren immer diejenigen, die am lautesten kritisiert haben. Die Politiker in den Gemeinden wollen ja dort auch wieder gewählt werden, mit Kritik aufzufallen ist leichter als mit guten Ideen. Der TBS hat und hatte nie sehr viel Geld für die eigentliche Vermarktung der Region zur Verfügung. Die Verantwortlichen sind aber mit dem Geld immer sparsam und zielgerecht umgegangen.

Der TBS hatte aber immer wieder gute Ideen, die Gemeinden wollten oder konnten aber auf gemeinsame Vermarktungsideen nicht eingehen. Die eigenen Prospekte, Tourismusförderungsprojekte und der Unterhalt der eigenen Infrastruktur waren wichtiger als gemeinsame Vermarktungsideen. Aus der Sicht der einzelnen Gemeinden nachvollziehbar. Gut ist, dass es jetzt seeland.biel/bienne gibt. Nicht nur für den Tourismus.

Wer den TBS und seine Führung kritisiert, kennt die Fakten nicht. Jürg Engi als Präsident und Samuel Kocher haben den TBS umsichtig und gut geführt. Ich weiss es aus erster Hand – ich war GL-Mitglied beim TBS und Präsident des Verkehrsvereins Twann.

**Thomas Roth, Twann**

## Atlas

## Die Welt im Überblick

mt. Wussten Sie, dass die Russische Föderation rund 413 Mal so gross ist wie die Schweiz? Und dass das höchste Gebäude der Welt in Taiwan steht und mehr als sechsmal so hoch ist wie die Kathedrale von Lausanne? Eine spannende Übersicht über die Welt in Zahlen – das bietet der neue Weltatlas des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands (SBV). Die handliche Orientierungshilfe umfasst zusätzlich zu den Karten der Weltregionen auch ein aktuelles Länderlexikon mit den Flaggen aller Länder. Doch der Atlas hat über seinen praktischen Nutzen hinaus auch eine symbolische Bedeutung: Er soll die Solidarität mit den Blinden und Sehbehinderten fördern.

**INFO:** Erhältlich beim SBV, Tel. 031 390 88 00, E-Mail: [info@sbv-fsa.ch](mailto:info@sbv-fsa.ch); [www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch) (Einzel-exemplar gratis, doch der SBV ist für jede Spende dankbar.)

## BUCHTIPP

## Kochbuch fürs Herz

mt. Dass das Herz mit«isst», hat die Wissenschaft mehrfach belegt. Die Ernährung hat eine entscheidende Bedeutung für die vorzeitige Arteriosklerose. Deshalb gibt die Schweizerische Herzstiftung ihr Kochbuch «Kochen für das Herz» nun bereits in der fünften Auflage heraus. Das Werk wurde an neue Erkenntnisse angepasst und wesentlich erweitert. Die Rezepte basieren auf der «Mittelmeerernährung», die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (und Alpha-Linolensäure) und arm an gesättigten Fetten und Kochsalz ist und zudem viel Früchte, Gemüse, Salat und Getreideprodukte enthält. Bei den Fetten stehen Olivenöl und Rapsöl im Vordergrund. Neben 116 Rezepten enthält das Kochbuch medizinische Empfehlungen für einen herzgesunden Lebensstil und einen Risikotest für Herzinfarkt, Hirninfarkt und andere Gefässerkrankungen.

**INFO:** Für Fr. 28.90 zu bestellen bei: Schweiz. Herzstiftung, 3000 Bern 14, über das Telefon 0900 553 144 oder via Mail [docu@swisshheart.ch](mailto:docu@swisshheart.ch), [www.swisshheart.ch](http://www.swisshheart.ch). Auch im Handel.

## SCHREIBEN SIE UNS!

Ihre Meinung zu unseren Berichten, Reportagen und Kommentaren interessiert uns. Bitte schreiben Sie uns auch, wenn Sie Anregungen haben. Für die Veröffentlichung gelten folgende Spielregeln:

• **Leserbriefe** sollten nicht mehr als 60 Zeilen zu 30 Anschlägen umfassen. Die Redaktion behält sich vor, redaktionelle Änderungen und Kürzungen vorzunehmen und die Zuschriften mit einem eigenen Titel zu versehen.

• **Namensnennung:** Briefe und Mails müssen mit Vorname, Name und Wohnort unterzeichnet werden.

• **Regionalbezug:** Wir bevorzugen Abonnentinnen und Abonnenten, die aus der Region stammen. Serienbriefe werden nicht publiziert.

• **Pointierte Meinungen:** Wir veröffentlichen vorzugsweise Meinungsäusserungen zu Artikeln, die im «Bieler Tagblatt» erschienen sind. Reine Mitteilungen können wir leider nicht berücksichtigen.

• **Keine Beleidigungen:** Leserbriefe mit diffamierendem Charakter werden nicht veröffentlicht.

**Sie erreichen uns wie folgt:**  
Post: Bieler Tagblatt, Leserbriefe, M.-Chipot-Strasse 15, 2501 Biel  
Mail: [leserbriefe@bielertagblatt.ch](mailto:leserbriefe@bielertagblatt.ch)  
Redaktion Bieler Tagblatt  
Fax: 032 321 91 19