

» AUS DER PRAXIS

Craniosacrale Therapie

# „Endlich habe ich meine Migräne im Griff!“

**■ Wer behandelt hier?**

Emilia Koch (43) ist ganzheitliche Heilpraktikerin in Lübeck.

**■ Wie schafft sie das?**

Mit Stressbewältigungsverfahren und Craniosacraler Therapie. Durch spezielle Griffe wird dabei der Fluss von Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) zwischen Schädel („Cranium“) und Kreuzbein („Sacrum“) angeregt.

**■ Ihre Patientin heute?**

Julia Klenz (47) litt rund fünf Jahre lang an Migräne und Spannungskopfschmerzen. Die Migräne ist weg, die Kopfschmerzen sind seltener.

Julia Klenz (47) ist studierte Betriebswirtin aus dem Großraum Lübeck und war eigentlich immer fit: „Ich bin zweifache Mama, dazu als Regionalleiterin für Firmenniederlassungen in ganz Norddeutschland zuständig, hab in der Freizeit gerne Yoga und Sport-Kurse gemacht“, sagt sie. Doch vor fünf Jahren war plötzlich alles anders: „Ich hatte auf einmal mindestens zweimal im Monat Migräne-Anfälle mit schlimmer Übelkeit und Fla-ckern in den Augen – konnte mich nur noch im Bett verkriechen.“ Dazu kommen wöchent-lich Spannungskopf-schmerzen, die sie mit Ibuprofen wegdrückt. Sport, Zeit mit Freun-dinnen, Urlaube in der Ferne – das alles traut sie sich bald nicht mehr zu. „Ich hatte ständig Angst vor dem nächs-ten Schmerzschub!“ Weder ein

Neurologe noch der Orthopäde können hel-fen. „Alle verschrieben mir nur immer stärkere Schmerzmittel“, sagt Julia, „ich habe mich gar nicht mehr ernst genom-men gefühlt!“ Sie pro-biert Akupunktur, aber die Schmerzen werden sogar schlimmer. Dann stellt sie ihre Ernährung nach ayurvedischem Vorbild um – „aber nichts half“, sagt Julia kopf-schüttelnd.

Erst als sie letztes Jahr auf Heilpraktikerin Emi-lia Koch (43) stößt, schöpft sie neue Hoffnung. In ihrer Praxis in Lübeck behandelt Koch

**Ärzte verschreiben nur Schmerzmittel**

Frauen mit Spannungskopfschmerzen und Migräne, und zwar mit der Craniosacralen Therapie, einer Unterform der manuellen Osteopathie: „Die Methode basiert auf der Arbeit mit dem cranosacralen Rhythmus, der sich im feinen Pulsieren, also dem Zu- und Abfluss, der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit

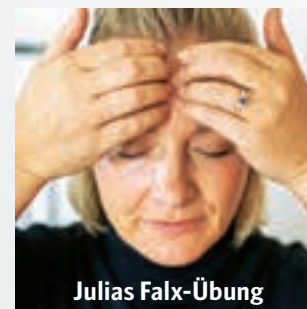
zeigt“, sagt die Expertin, „das sogenannte Liquor dient dem Stoffwechsel unserer Nervenzellen, hält sie fit und gesund, deshalb ist diese Flüssigkeit sehr wichtig.“

Zwischen dem Schädel, der aus 22 Einzelknochen besteht, und dem Stoß-bein tastet die Expertin Zentimeter für Zentime-ter ab. „Ich erspüre Fas-zien-Verhärtungen, Bewegungseinschrän-kungen und den cranio-sacralen Puls“, sagt sie. „Ist das Pulsieren unre-gelmäßig, ist das ein Anhaltspunkt für Blocka-den, die ich dann durch sanfte Griffe behandle“, so die Heilpraktikerin.

„Die Griffe regen den Fluss des Liquors wieder an, bringen das Nerven-system so in Regenera-tion und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.“

Julia sagt: „Die Behand-lung ist unheimlich sanft, tut überhaupt nicht weh und erdet total.“ Sechsmal kommt sie in die Praxis, lernt

Die sanfte Behandlung erfolgt im Liegen. Sie erdet Julia



Julias Falx-Übung

anschließend an sechs Abenden Entspan-nungsübungen und Cranio-Griffe, die sie zu Hause selbst anwenden kann. Parallel geht die Heilpraktikerin in Gesprächen möglichen Ursachen nach.

Und Julia erkennt: „Ich war nicht nur voller Angst, dass hinter der plötzli-chen Migräne eine schlimme Diagnose ste-cken könnte, sondern auch voller Sorge um meine Kinder, die in der Zeit aus dem Haus gezo-gen sind“, sagt sie. „Die-ser Abnabelungsprozess war richtig hart für

mich. Aber statt mir das einzugestehen, habe ich mich in die Arbeit gestürzt, bin ständig über meine Grenzen gegangen.“

Heute kann sie ihre Bedürfnisse wieder wahrnehmen. „Und wenn sich Kopfschmer-zen ankündigen, habe ich meine SOS-Notfall-Griffe!“

Ihr Lieblings-Griff heißt „Falx-Übung“:

Die Fingerkuppen beider Hände aneinanderlegen, auf der Stirn ablegen, sodass die kleinen Finger die Nasenwurzel berühren. Die Hände gefühlt in die Stirn einsinken las-sen und dann sanft die

Finger zwei Millimeter ausei-nanderziehen. 5 Sekunden innehalten, Gewebe sanft zurückgleiten lassen. Und das Ganze Schritt für Schritt am kompletten Kopf bis in den Nacken und wieder zurück wiederholen.

SIRA HUWILER-FLAMM

**Selbst etwas tun können**

## 3 Kopfweg-Ursachen – 3 Lösungen

**1 STRESS:** „Durch die Corti-solausschüttung verhärten unsere Faszien, außerdem schlafen wir schlecht“, weiß Emilia Koch. Das Problem: „Eigentlich schrumpfen nachts unsere Hirnzellen, in den Zellzwischenräumen sammeln sich dann Abfall-stoffe, die durch Hirnflüssig-keit abtransportiert werden. Schlafen wir schlecht, liegen unsere Zellen quasi in ihrem eigenen Dreck – das macht auf Dauer krank.“

**Ihr Tipp:** Im Alltag Stress reduzieren, nach vier Uhr kein Koffein mehr – und zwei Stun-den vor dem Zubettgehen keine schweren Mahlzeiten und keinen Sport mehr.

**2 FLÜSSIGKEITSMAN-GEL:** „Mit jedem Schluck Wasser geben wir unseren Zellen und Nerven neue Energie“, sagt Koch, „trinken wir zu wenig, spart der Kör-

per bei der Flüssigkeitsver-teilung, etwa in den Faszien, ein: Es verklebt, engt Nerven-fasern ein. Das schmerzt!“

**Ihr Tipp:** Mindestens 30 Mil-liliter pro Kilo Körpergewicht (z. B. 2 Liter bei 69 Kilo) wer-den empfohlen.

**3 BEWEGUNGSMANGEL:** „Der Kopf ist über die Wirbelsäule bis zum Kreuz-bein mit allen darin befindli-chen Bindegewebe, Sehnen, Muskeln und Nerven verbun-den“, sagt die Heilpraktikerin. „Wenn wir uns bewegen, wird das gesamte craniosa-crale System bewegt, Blut, Lymphflüssigkeiten und Liquor kommen wieder ins Fließen, und Nervenzellen werden optimal versorgt.“

**Ihr Tipp:** Wer schnell aus der Puste kommt, sollte sich regelmäßiger bewegen. Schon kurze tägliche Spa-ziergänge helfen.



FÜR IHRE GELENKE

## ENDLICH WIEDER MITTEN IM LEBEN!



Das Trink-Kollagen mit natürlicher Hagebutte – plus Vitamin C für:

- ▶ eine gesunde Kollagenbildung
- ▶ eine normale Funktion von Knorpeln und Muskeln
- ▶ gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar

Optimale Ergänzung von außen: CH-Alpha® Gelenk-Gel

**CH-Alpha PLUS**

Deutschlands Kollagen-Spezialist Nr.1\* – Infos unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de)  
Erhältlich in Ihrer Apotheke

CHAP\_PAN\_1023 \*DatamedIQ 12/2022