



## Rheinfelden medical

### Schmerzen ganzheitlich behandeln

Gesundheit und Krankheit wird in der Craniosacral-Therapie als ganzheitliches, subjektives Erleben angeschaut, das abhängig ist von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden. Schmerzen, Beschwerden und Beeinträchtigungen des Wohlbefindens können durch lange Stressphasen, zum Beispiel durch körperliche Überlastung oder emotionale Herausforderungen ausgelöst werden. Schmerzen werden als Warnsignale verstanden, die auf eine Störung der Selbstregulation hinweisen. Sie werden durch die Wahrnehmung eines Reizes von aussen oder krankhafte Prozesse im Inneren des Körpers ausgelöst. Spezialisierte Nervenenden erkennen diesen Reiz und leiten die Information weiter zum Rückenmark, wo sie verarbeitet und an das Gehirn gesendet wird. Erst dort wird dieser Reiz bewusst als Schmerz wahrgenommen.

Die Craniosacral-Therapie setzt im Gewebe an. Durch sanfte Zug- und Druckkräfte werden Gewebespannungen und Blockaden reduziert und der Körper in ein neues Gleichgewicht gebracht. Dies unterstützt die Selbstregulation des Körpers und wirkt somit schmerzlindernd. Neben den manuellen Techniken werden therapeutische Gespräche und Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung eingesetzt, um ein differenziertes

Körperbewusstsein zu erlangen, wobei körperliche Symptome und Veränderungen erfahrbar gemacht werden. Ein weiteres Ziel besteht darin, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu entwickeln und zu erproben. Dabei stehen die Selbstregulierungskräfte und die Eigenverantwortung der Klienten im Zentrum. Sie werden angeleitet, ihre Gesundheit, auch nach Abschluss der Therapie, selbst zu unterstützen. So können Schmerzen schneller gefühlt, analysiert und durch Verhaltensanpassung gelindert werden.

Die Craniosacral-Therapie ist eine sanfte manuelle Behandlungsmethode, die für alle Altersgruppen geeignet ist, vom Baby bis ins hohe Alter. Mögliche Beschwerdebilder sind akute und chronische Schmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, orthopädische Probleme, Rehabilitation bei Unfällen, Erschöpfungszustände, belastende Lebenssituationen und viele andere. Die Craniosacral-Therapie in den Salina Therapien im Parkresort Rheinfelden arbeitet interdisziplinär mit Ärzten und Experten anderer Fachrichtungen zusammen. So ist häufig gerade das Zusammenspiel beziehungsweise die Kombination verschiedener Methoden bei Schmerzpatienten erfolgversprechend.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**



Astrid Schmid,  
eidg. dipl.  
Komplementär-  
Therapeutin  
(Craniosacral),  
Salina, Parkresort  
Rheinfelden