

**Gut zu wissen****Craniosacraltherapie**

Die Craniosacraltherapie ist eine alternativmedizinische Behandlungsform, welche sich aus der Osteopathie entwickelt hat. Es ist ein manuelles Verfahren, bei dem Handgriffe vorwiegend am Schädel (Cranium), Nacken, Zungenbein, Brustkorb, der Wirbelsäule, des Zwerchfells und des Kreuzbeines (Sacrum) sowie des Beckens bis hin zu den Füßen ausgeführt werden.

**Craniosacraltherapie ist eine Körperarbeit,**

bei der dem Menschen mit grosser Sorgfalt und Achtsamkeit begegnet wird. Die Therapieform kann bei Personen jeden Alters angewendet werden.

**Weitere Informationen**  
www.osteopathiestgallen.ch  
www.sfo-svo.ch  
www.medbase.ch

**Impuls-Tipp****Medizinische Wissensbisse**

**Was interessiert die Forschung?** Wie beugt man Krankheiten und Verletzungen vor? Wie funktionieren wir? Machen Sie sich schlau auf der Plattform Migros-Impuls: [www.migros-impuls.ch](http://www.migros-impuls.ch)



Impuls ist die neue Gesundheitsinitiative der Migros.



Gerade für Babys, die häufig schreien, haben sich osteopathische Behandlungen bewährt.

**Gesundheit**

# Das Gefühl für den Körper finden

Osteopathische Behandlungen sind sehr vielfältig und grundsätzlich für alle geeignet. Auch Spitzensportler vertrauen darauf.

**Text:** Sven Wagner, Susanne Pflügler

**R**adprofi Stephan Küng geht seit fünf Jahren regelmässig zum Osteopathen. «Osteopathie ist für mich wie eine Garage für das Auto. Ist alles in Ordnung, fährt man ohne darüber nachzudenken. Entsteht aber eine Beule, geht man zur Reparatur. Und selbst wenn man ein Jahr ohne Zwischenfall fährt, muss das Auto jährlich in den Service.»

Stürzt er oder spürt er eine Fehlbelastung, lässt er sich vom Osteopathen behandeln. Ansonsten geht er nur hin und wieder zur Kontrolle, auch zur Vorbeugung von Problemen.

Die Osteopathie wurde 1890 vom US-Arzt Dr. Andrew Taylor Still begründet und umfasst drei Teilbereiche: das Muskel- und Skelettsystem, das craniosacrale System (Schädel, Nervensystem, Zirkulation der Hirnflüssigkeit) und das viscerale System (Verdauung, Stoffwechsel, Atmung, Gefässe und Hormone etc.).

Auch emotionale und psychosomatische Aspekte sind Bestandteil jeder Behandlung. Auf Basis einer eingehenden Befragung und Untersuchung werden Funktionsstörungen durch manuelle Techniken reguliert und in ein Gleichgewicht gebracht.



**Sven Wagner,**  
Osteopathie,  
Medbase  
St. Gallen



**Susanne Pflügler,**  
Osteopathie  
und Cranio-  
sacraltherapie  
(Methode der  
Osteopathie),  
Medbase  
Winterthur

Bilder: Gettyimages(2)

Die zentrale Fragestellung ist weniger die Entstehung eines Problems, als vielmehr die Suche nach dem Grund, der einer Gesundung im Weg steht. **Die Osteopathie behandelt keine Diagnosen, sondern immer den Menschen als Einheit.** Die Basis dafür bilden fundierte Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers und die Analyse belastender Faktoren (Stress, Ernährung, Bewegungsmangel).

Ein breites Spektrum an manuellen Techniken ermöglicht die gezielte Behandlung aufgefundener Funktionsstö-

rungen. Der überwiegende Teil dieser Techniken ist sehr sanft und eignet sich auch für Säuglinge, Kinder, Schwangere und ältere Personen.

**Probleme ganzheitlich angehen**

Osteopathische Behandlungen bieten viele Unterstützungsmöglichkeiten wie zum Beispiel bei Rücken- und Gelenksbeschwerden, Reizdarm, Sodbrennen, Asthma, Kopfweh, Migräne, Kieferknirschen sowie in der Kinder- und Frauenheilkunde.

Viele Leute denken, es gehe bei der Osteopathie vor allem um das «Richten» des Körpers. Dass viel mehr dahintersteckt, wurde Silvan Dillier, Teamkollege von Stephan Küng, erst mit der Zeit bewusst: «Inzwischen weiss ich, dass der Körper als Ganzes betrachtet wird und nicht versucht wird, das Problem nur lokal zu lösen.»

Osteopathie setzt ein gutes Körpergefühl voraus. Man sollte nicht denken, der Osteopath renkt einen wieder ein. Vielmehr geht es darum, das Gefühl für den eigenen Körper zu finden, damit er richtig und leistungsfähig funktionieren kann.

Die Kosten werden ganz oder anteilig von der Zusatzversicherung übernommen. Eine vorgängige Abklärung bei der Krankenkasse ist sinnvoll. Auch die Unfallversicherungen tragen oft die osteopathischen Behandlungskosten. Eine Überweisung von ärztlicher Seite ist nicht notwendig, wobei eine möglichst enge Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt von Vorteil ist. In der Regel finden drei bis fünf Sitzungen à 30-60 Minuten im zwei- bis dreiwöchigen Abstand statt. Über den Berufsverband findet man qualitativ hochwertig ausgebildete Osteopathen. **MM**

Osteopathie und Craniosacraltherapie werden an den Medbase und Santémed-Standorten in Bern, Greifensee, Gossau, Kloten, St. Gallen, Wil, Winterthur, Zug und Zürich angeboten.

In Zusammenarbeit mit  
**santémed**  
**medbase**



Vollkornprodukte passieren schneller den Darm – das spart Kalorien.

**News**

## Vollkorn essen statt Sport treiben

Sechs Wochen lang etwa 210 Gramm Vollkorn plus 40 Gramm Ballaststoffe pro Tag essen spart täglich **92 Kilokalorien.** Weil diese Nahrung schneller durch den Darm wandert, werden weniger Kalorien aufgenommen. Etwa die gleiche Menge an Kalorien verbrennt man mit 15 Minuten Walking.

**Quelle:** «American Journal of Clinical Nutrition» 2017  
Link zur Studie: [www.migmag.ch/vollkorn](http://www.migmag.ch/vollkorn)

**Weniger Salz, besserer Schlaf**

Wer nachts oft auf muss, um Wasser zu lösen, kann es mit einem Trick versuchen, der bei über 200 Personen in Japan funktioniert hat. Sie reduzierten ihren hohen Salzkonsum von durchschnittlich 10,7 auf 8 Gramm pro Tag – und mussten nachts nur noch halb so oft aufs WC.

**Quelle:** «European Association of Urology Conference» 2017  
Link zur Zusammenfassung: [www.migmag.ch/salz](http://www.migmag.ch/salz)

**Bei Blinddarmentzündung Antibiotikum**

Seit 1889 werden entzündete Blinddärme operiert. Oft könnten aber auch Antibiotika helfen. Bei Kindern mit Blinddarmentzündung nützen sie in drei von vier Fällen, ergab die Analyse von fünf

Studien an Fünf- bis 15-Jährigen. Voraussetzung ist, dass keine Komplikation vorliegt und kein Kotstein im Blinddarm steckt.

**Quelle:** «Jama Pediatrics» 2017  
Link zur Studie: [www.migmag.ch/blinddarm](http://www.migmag.ch/blinddarm)

**Riskanter Alkohol-Energy-Mix**

Alkohol plus koffeinhaltige Energydrinks ergibt mehr Verletzungen durch Unfälle und Schlägereien – sagen kanadische Suchtforscher. Das stimulierend wirkende Koffein kaschiert die schläfrigmachende Wirkung des Alkohols. Die Folgen: Man bleibe länger wach, trinke mehr, unterschätze, wie betrunken man sei und riskiere mehr.

**Quelle:** «Journal of Studies on Alcohol and Drugs»  
Link zur Studie: [www.migmag.ch/alkohol](http://www.migmag.ch/alkohol)