

# CranioSacrale Körpertherapie

## Regeneration nach COVID-19 (für ein starkes Immunsystem)

### «Long-COVID» - Was, wenn der Virus bleibt?

Immer mehr Studien zeigen, dass auch solche, die Corona auf der Couch auskuriert haben, etwas mit den Krankenhauspatienten gemeinsam haben: Viele leiden noch über Wochen oder Monate an ihrer Infektion. Das Phänomen nennen Forscher „Long-COVID“ und es gibt ihnen viele Rätsel auf. Denn es betrifft Atemwege, das Herz-Kreislauf-System, Muskelapparat, Nervensystem und auch den Stoffwechsel – bei manchen Patienten also spielt der Körper auch lange danach verrückt.



### Symptome von «Long-COVID»

Zu den Symptomen, die von Menschen mit Long-COVID berichtet werden, gehören:

- Starke Müdigkeit
- Schwäche
- Konzentrationsunfähigkeit
- Gedächtnislücken
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Geschmacks- und Geruchsverlust
- Halsschmerzen und Schwierigkeiten beim Schlucken
- Brustschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Ängste
- Unausgeglichenheit

### Stress reduzieren und entspannen

COVID-19 setzt den Körper unter Stress. CranioSacral-Therapie kann bei der Aufarbeitung und Heilung unterstützend wirken. Es wird beobachtet, dass diese sehr feine Körperarbeit, welche mit ruhenden, sanften Berührungen das Lösen von Blockaden und Spannungsmuster von innen her, auf Körper, Seele und Geist eine sehr stressreduzierende, entspannende und regulierende Wirkung hat. Dabei geht es darum, achtsam mit sich selbst umzugehen und genau zu spüren, was guttut und was nicht. Selbstwahrnehmung und daraus resultierende Selbstfürsorge stehen im Vordergrund. Ziel einer CranioSacral Therapie Sitzung ist, seine eigenen Ressourcen zu erkennen, diese achtsam einzusetzen, um neue Kräfte zu finden.

### Verbesserung der Immunabwehr

Während einer Behandlung kann sich die Aktivität im Körper verlangsamen. Das System findet ein neues Gleichgewicht. In einer solchen Ruhephase können sich die Stresshormone zu sogenannten Wohlfühlhormonen verlagern. In einem entspannten und regulierten System funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser. Bei einer Behandlung mit CranioSacral-Therapie unterstützen wir die Zusammenarbeit mit Ihren Selbstheilungskräften und Ihrer Selbstregulierung. Damit erlangen wir eine

- Verminderung von Fatigue
- Verbesserung von kognitiven Einschränkungen
- Bessere Beweglichkeit
- Besseres Körpergefühl
- Bessere Schlafqualität
- Verminderung von Stress und Ängsten
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Stärkung des Immunsystems