

Craniosacral Therapie bei Migräne, Kopfweh & Co.

Seit ihrer Pubertät leidet Frau Y. unter Migräne-Attacken. In ihrem Alltag ist sie «always on» – oft unter Stress und zu Höchstleistungen motiviert. Aber was hat das mit Migräne zu tun? Und wie kann KomplementärTherapie helfen?

28.08.2026



© Adobe Stock

«Ich bin ein Kopfmensch», sagt Frau Y., eine 25-jährige Studentin. Über die Ursachen ihrer Migräne hat sie schon oft nachgedacht. Immer dann, wenn sich im Körper eine starke Anspannung aufbaut, kommt die Angst. Was, wenn der nächste Migräne-Anfall genau in die nächste Prüfungsphase fällt? Mit ihrer Angst ist Frau Y. nicht allein. In der Schweiz leiden rund 1,2 Millionen Menschen an Migräne. Das sind rund 12% der Bevölkerung, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Was ist Migräne?

Typisch für Migräne sind einseitige, pulsierende Schmerzen, die sich bei geringer körperlicher Aktivität verstärken. Sie können bis zu 72 Stunden anhalten und sehr schmerzhaft sein, das erzählt auch Frau Y. Auch optische Erscheinungen wie eine «Aura» können auftreten. Häufige Begleitsymptome sind ausserdem Überempfindlichkeit gegenüber Licht (Photophobie), Geräuschen (Phonophobie) und Gerüchen (Osmophobie), aber auch Übelkeit, Verdauungsstörungen und chronische Müdigkeit.



© Adobe Stock

Muskelverspannungen und emotionaler Stress

«Es vergeht eigentlich kein Tag, an dem ich nicht emotional gestresst bin», gibt Frau Y zu. Stress gehört gewissermassen zu ihrem Alltag an der Universität, ebenso wie eine «gute Portion Selbstkritik», wie sie es nennt. In den meisten Situationen ist der Studentin «glasklar bewusst», was sie besser machen könnte.

Frau Y. hat starke Verspannungen im Bereich der Schultern, des Nackens und des Kiefergelenks. Möglicherweise hängt ihre Migräne mit muskulären Verspannungen zusammen und wird durch Stress und Perfektionismus verstärkt. Aber was war zuerst da? Der Schmerz im Kopf oder die Anspannung im Körper? Der emotionale Stress? Es hängt eben oft alles zusammen.

Wie arbeitet die Craniosacral Therapie?

Genauso, wie es kein einheitliches Kopfweh gibt, gibt es für die Therapie von Kopfweh und Migräne in der Craniosacral Therapie zwar Anhaltspunkte, aber kein einheitliches Vorgehen. Auf der körperlichen Ebene konzentriert sich die Craniosacral Therapie oft auf die Spannungsverhältnisse im Kopf und in der Halswirbelsäule, insbesondere zwischen Atlas und Axis. Innerhalb der Schädelknochen kann beispielsweise auch mit den Strukturen des Hirns und den Hirnhäuten gearbeitet werden. Durch die Regulierung des Blutflusses über den Sinus rectus kann ausserdem der Druck im Schädel reduziert werden. Gerade in Stresssituationen spielt aber das Nervensystem eine zentrale Rolle. Es kann Anspannungen im Körper verstärken und so zu Kopfschmerzen beitragen. «Nach der Behandlung fühlte sich mein Kopf spürbar leichter an», beschreibt Frau Y. «Sehr angenehm! Es ist, als ob da jemand Ordnung in meinem Kopf gemacht hätte.»

Schulmedizin nicht ausser Acht lassen

Migräne wird häufig erst spät erkannt. Im Durchschnitt dauert es bis zu drei Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Die Ursachen für Kopfschmerzen sind sehr unterschiedlich, schon deshalb ist die Zusammenarbeit mit der Schulmedizin sehr wichtig. Insgesamt gibt es mehr als

200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Migräne, Clusterkopfschmerz und Spannungskopfschmerz, wobei der Spannungskopfschmerz mit Abstand am häufigsten vorkommt

Gesundheit ganzheitlich fördern

Grundlage der craniosacralen Techniken ist ein vernetztes Wissen über Anatomie, Physiologie und Neurologie, kombiniert mit intuitivem Können und Erfahrung. Besonders wichtig in der KomplementärTherapie ist auch die interaktive Zusammenarbeit mit den Klient*innen. Neben der Berührung spielt deshalb oft auch das Gespräch eine zentrale Rolle, da es zu einer vertrauensvollen Beziehung beiträgt. Mit Frau Y. wurde unter anderem an Kiefergelenk und Hinterkopf gearbeitet. Durch gezielte Anleitung wurde sie aber auch darin unterstützt, ihren Körper besser wahrzunehmen. Dies kann sich positiv auf ihr Stressniveau auswirken und langfristig helfen, chronischen Schmerzzuständen vorzubeugen. So kann Frau Y. nicht nur insgesamt ein positives Verhältnis zu ihrem Körper aufbauen, sondern auch die Fähigkeit entwickeln, ihr inneres Tempo zu drosseln, wenn der Kopf mal wieder davon galoppiert.



© Cranio Suisse®

Autorin:

Sophie Graf, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Craniosacral Therapie, Zürich
Mitglied bei Cranio Suisse®, www.craniosuisse.ch