

Heilsames Schweben

Autor(en): **Zeller, Adrian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 1: **Richtige Ernährung für Sportler**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557423>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Heilsames Schweben

Die Erfahrung der Schwerelosigkeit in einem Salzwasserbad war bisher vor allem ein Tipp für Eingeweihte. Mittlerweile interessiert sich auch die Wissenschaft für sogenannte Floatingerlebnisse und kommt dabei zu überraschenden Resultaten.

In den 1950er Jahren lief das Wettrennen um den Aufbruch in den Weltraum zwischen der Sowjetunion und den USA auf Hochtouren. In dieser Phase beauftragte die Weltraumbehörde NASA den Neurophysiologen John C. Lilly damit, die Wirkung der Schwerelosigkeit auf das Gehirn zu untersuchen.

Dazu experimentierte Lilly mit einem Tank, der Salzwasser mit einer Konzentration von rund 28 Prozent enthielt. Der hohe Salzgehalt bewirkt starken Auftrieb – so scheint der menschliche Körper gewissermassen an der Wasseroberfläche zu schweben. Man denke dabei auch an die bekannten Bilder vom Toten Meer, auf denen Badende im Wasser liegen und ganz entspannt Zeitung lesen.

Um zu sehen, welche Impulse das Gehirn produziert, wenn es keinerlei Reize von aussen bekommt, sorgte Lilly dafür, dass weder Licht noch Geräusche in seinen Behälter eindringen konnten. Seine Wissenschaftlerkollegen waren skeptisch: Damals galt die Überzeugung, totaler Reizentzug führe unweigerlich zu erheblichen geistigen Störungen. Völlige Isolation war vor allem als subtile Methode der Folter bekannt.

Wie Lilly bei seinen Selbstexperimenten feststellte, war diese Annahme nur teilweise zutreffend: Es macht bei der Wirkung einen grossen Unterschied, ob sich Menschen freiwillig oder unter Zwang in die Reizlosigkeit begeben.

Schwerelos im Wasser treiben – schon die Vorstellung ist entspannend.



Zustand konzentrierter Sammlung

In Lillys Tank produziert das Gehirn so genannte Theta-Wellen. Normalerweise treten diese kurz vor dem Einschlafen, in der Übergangsphase zwischen Wachheit und Schlaf, auf. Die Hirnaktivitäten lassen sich mit dem Elektroenzephalographen (EEG), sicht- und messbar machen. Diese spezielle Verfassung des menschlichen Geistes lässt sich als leichter Trance- oder Dämmerzustand umschreiben. Die stark nach innen gerichtete Aufmerksamkeit ist auch von Entspannungsmethoden bekannt.

Der Samadhitank

In Anlehnung an diesen Hintergrund ist der von Lilly erfundene Behälter als Samadhitank bekannt geworden. «Samadhi» ist ein im Buddhismus gebräuchlicher Begriff, der tiefe Versenkung und konzentrierte Sammlung meint. Gelegentlich wird auch vom Entspannungs- oder vom Floatingtank gesprochen. «Floating» bezeichnet eine Empfindung des Schwebens und des Fliessens. In einer Studie gaben drei Viertel der befragten Benutzer eines Salzwasser-

tanks an, sie hätten ein angenehmes Gefühl des Fliegens oder Gleitens erlebt. Einige Testpersonen berichteten ausserdem, nach einiger Zeit sei ihr Empfinden für Zeit und Raum schwächer geworden; sie hätten die Begrenzungen ihres Körpers weniger deutlich wahrgenommen und seien gewissermassen eins mit ihrer Umgebung geworden.

Linderung bei Beschwerden

Laut verschiedenen kleineren Untersuchungen erzeugt der Aufenthalt in Lillys Behälter einen tieferen Lockerungszustand als es gängige Entspannungstechniken vermögen. Besonders erstaunlich: Die Spiegel an Stresshormonen und der Spannungszustand der Muskulatur sind auch mehrere Tage nach dem Bad tiefer als üblich.

Versuche zeigten, dass Beschwerden bei Bluthochdruck, Rückenproblemen, beim prämenstruellen Syndrom, bei Rheuma oder Schlaflosigkeit durch mehrmalige Aufenthalte im Salzwasserbehälter deutlich gelindert werden können. Auch bei Depressionen und Angstkrankheiten wurden Verbesserungen festgestellt.

So kann ein Samadhi-bad in einem Wellnesshotel (hier die Therme Fohnsdorf in Österreich) aussehen.

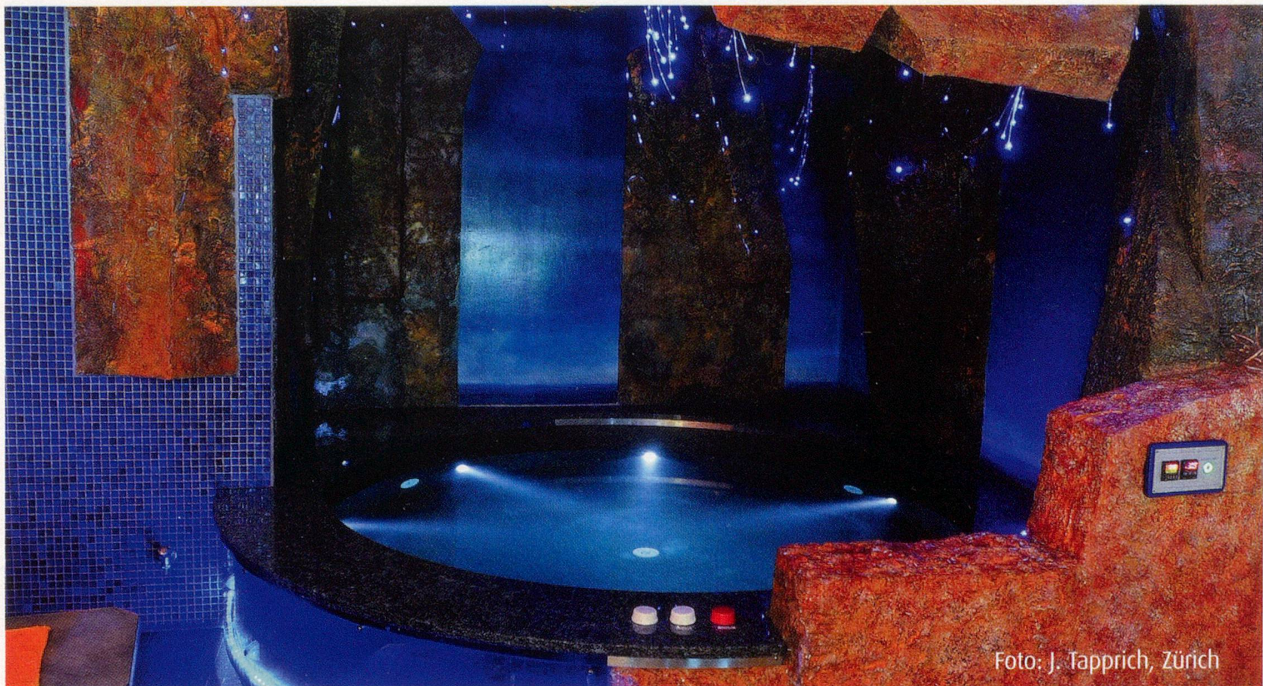


Foto: J. Tapprich, Zürich

Um verlässliche Angaben über die Wirksamkeit dieser Methode machen zu können, braucht es allerdings systematische Untersuchungen mit einer Vielzahl von Personen. Derartige grosse Studien liegen derzeit noch nicht vor. Unklar ist auch, welche Anzahl von Floating-Sitzungen zum Erfolg führen. Manche Menschen berichten, bereits ein einmaliger Aufenthalt hätte ihnen nachhaltig geholfen, andere spürten erst nach mehreren Bädern eine positive Veränderung. Experimente deuten ausserdem darauf hin, dass sich in der Tiefenentspannung die Lernleistung sowie auch die Kreativität stark erhöhen. Wie schon erwähnt, verändert das Bad unter Reizabschirmung Prozesse im Gehirn, doch dabei sind noch viele Fragen offen und müssen von der Forschung geklärt werden.

Schweben in der Grenzenlosigkeit

In den letzten Jahrzehnten des vergangenen Jahrhunderts waren Floating-Erlebnisse vor allem in den Kreisen der «Flower Power» und des «New Age» en vogue. Neben vielen anderen war der 1980 ermordete Beatles-Musiker John Lennon ein Fan des Samadhitanks. Seit einiger Zeit stösst das Schweben im

Salzwasser aber auch anderswo auf immer mehr Interesse, etwa bei Spitzensportlern, gestressten Berufsleuten und bei den Gästen von Wellnesseinrichtungen.

Doch die Vorstellung, für 60 bis 90 Minuten in einem stockdunklen Behälter in absoluter Stille zu sein, löst bei vielen Menschen ein mulmiges Gefühl oder gar einen Anflug von Platzangst aus. Aus diesem Grund bieten manche Anbieter von Floating-Erlebnissen zur Gewöhnung zunächst Aufenthalte in offenen Salzwasserbassins an. Mittlerweile stehen teilweise auch Floatingtanks im Angebot, die nicht hermetisch abgeschlossen sind.

Adressen von Anbietern findet man im Internet. In die vielen positiven Aspekte des Salzwasserbades plumpst allerdings auch ein Wermutstropfen: Dieses besondere Erlebnis ist nicht gerade preisgünstig, die Kostenspanne pro Sitzung beträgt ungefähr zwischen 100 bis 250 CHF. In Deutschland und Österreich ist es weniger kostspielig – für etwa 40 Euro die Stunde – zu haben.

• Adrian Zeller

Samadhibad und Solebad

Gelegentlich taucht die Frage auf, ob Solebäder den gleichen Effekt haben wie Aufenthalte im Samadhitank. Solebäder, wie sie in Wellnesszentren oder Kureinrichtungen angeboten werden, enthalten eine Salzkonzentration zwischen etwa 5 und 30 Prozent. Auf diese Art der Behandlung setzte schon Hippokrates. Anmerkung: In den Samadhitanks ist in der Regel nicht Meersalz, sondern Magnesiumsulfat, sog. Bittersalz, gelöst.

Lauwarme Salzäder werden vor allem bei Hautkrankheiten, Gelenk- und Muskelbeschwerden und auch bei Atemwegsproblemen empfohlen. Gleichzeitig unterstützen sie Stoffwechselprozesse und wirken stressabbauend. Wer sich mit geschlossenen Augen vom salzhaltigen Wasser in einem Solebad tragen lässt, erlebt ein wohlige Gefühl der Entspannung, doch die Intensität eines Bades im Samadhitank erreicht es kaum.

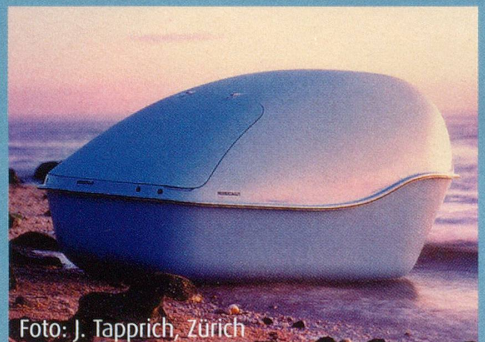


Foto: J. Tapprich, Zürich