

Schon mal gefloatet

Wellness-Angebote existieren heute wie Sand am Meer – mittlerweile artet es sogar in Stress aus, sich für den eigenen Typ und Geldbeutel haargenau das Richtige herauszusuchen oder verschiedene auszuprobieren. Mitten in unserer Altstadt versucht sich seit vier Monaten eine völlig neuartige Form durchzusetzen: das Schwebebad in der Strackgasse. Vollkommen losgelöst schwimmt man im warmen Wasser wie ein Fettagge auf der Brühe. Wir haben es für Sie ausprobiert. Fazit: Tiefenentspannung, die süchtig macht.

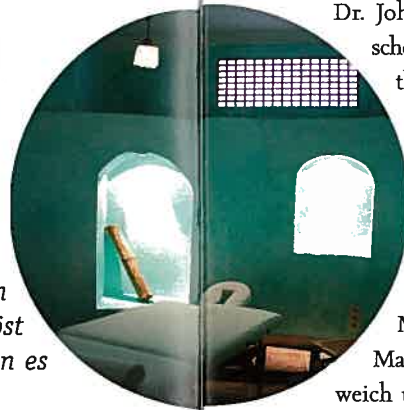
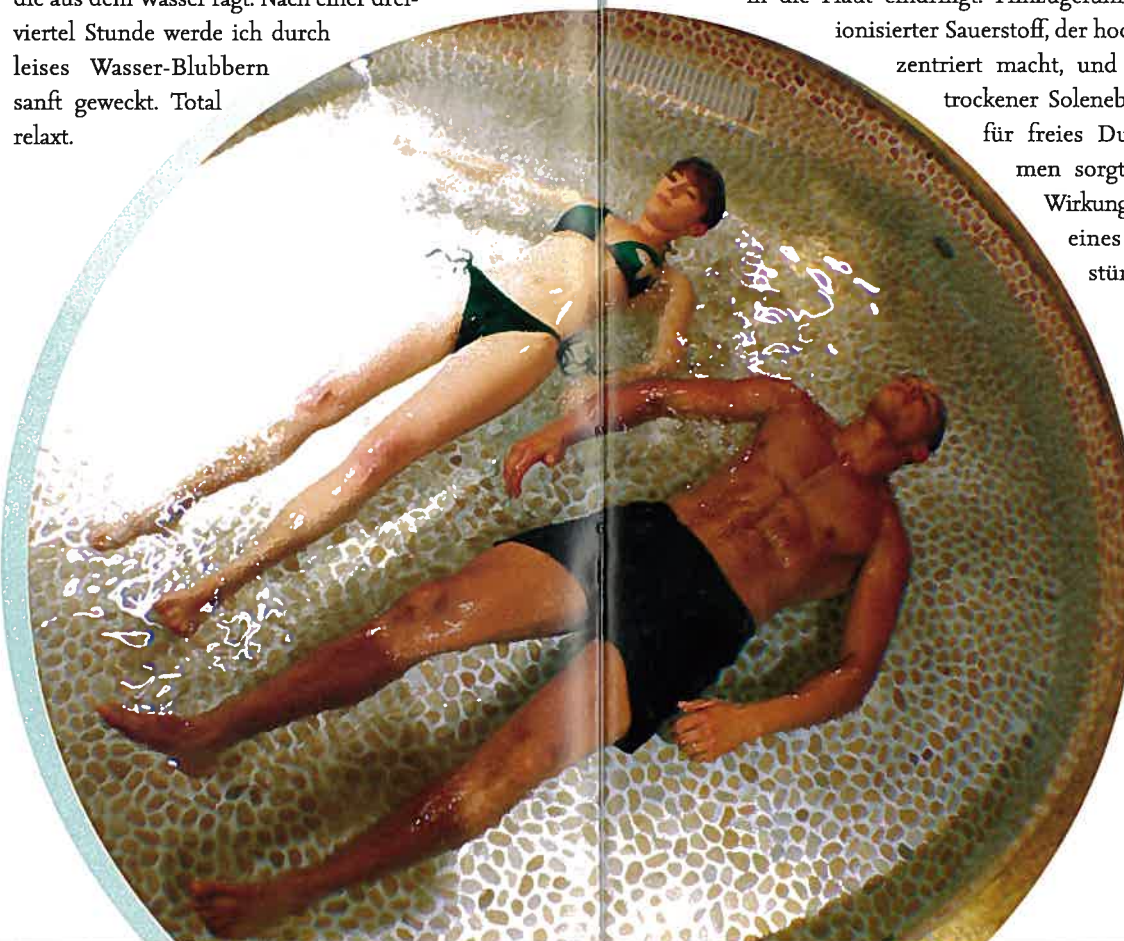
Den Begriff „Schweben“ bringt man meist mit Luft, dem „Siebten Himmel“ oder der „Wolke Sieben“ in Verbindung, nicht aber mit Wasser, außer vielleicht mit dem des Toten Meeres. Die Salzsättigung von 27 Prozent macht es möglich, unbewegt auf der Oberfläche zu liegen, ohne unterzugehen. Nur, das Tote Meer ist weit weg, die Sonne brennt von oben,

man ist stets umgeben von Touristen, treibt ab, wenn man nicht aufpasst, und fühlt sich danach wie ein Fisch in der Salzkruste. Das genaue Gegenteil ist im Schwebebad der Fall. Da man zuerst kennenlernen sollte, worüber man schreibt, buche ich das Basis-

Programm „Medusa“ – 45 Minuten Schweben, 45 Minuten Schwitzen, 15 Minuten Massage. Ich werde darum gebeten, nichts außer drei Stunden Zeit mitzubringen. Alle Utensilien, die man sonst zum Wellness mitschleppt, werden vor Ort gestellt: flauschiger Bademantel und vielerlei Handtücher, Schlappen, Duschgel, Shampoo und Föhn.

Zuerst bin ich verwundert, dass außer dem Personal und mir niemand mehr anwesend ist, dann höre ich, das gehöre zum Konzept. Man kann zu zweit, sollte aber alleine kommen, wenn man wirklich mal eine Auszeit braucht. Sven Warth, Gesundheitstrainer, erklärt mir alles Schritt für Schritt und lässt mir dann meine Privatsphäre – nicht ohne mich vorher eine Meditations-Musik aussuchen zu lassen und das Licht zu dimmen. Schummerstunde.

Ich dusche und steige in das runde Becken von 3 Metern Durchmesser, dessen warmes Wasser mir nur bis zu den Knien reicht, lege mich flach hin, ja auch den Kopf, was ein wenig Überwindung kostet. Das Wasser trägt komplett, keinerlei Widerstand nirgendwo. Ein tolles Gefühl. Nach einigen Minuten sind alle Muskeln vollkommen entspannt, ich lasse locker, auch das Bewusstsein schaltet ab, ich dämmere dahin. Es ist unmöglich, nicht in einen schlafähnlichen Alpha-Zustand zu verfallen. Die Raumtemperatur von 36 Grad wärmt die Körperoberfläche, die aus dem Wasser ragt. Nach einer dreiviertel Stunde werde ich durch leises Wasser-Blubbern sanft geweckt. Total relaxt.



Dr. John Tilly, ein amerikanischer Hirnforscher, hat in den 50er Jahren nach einer Methode der Tiefenentspannung gesucht und sie im „Floating“, im „Schweben“ gefunden. Bei wiederholten Anwendungen soll die Methode einen positiven Einfluss auf Kreativität und Konzentration haben. Auf Haut und Haare hat sie das bereits beim ersten Mal. „Wir verwenden 95 Prozent Magnesium-Sulfat, das macht die Haut weich und die Haare ganz geschmeidig“, erklärt Warth. Es unterliegt strengsten Hygiene-Bestimmungen, wird nach jedem Gast gereinigt und alle vier Wochen kontrolliert.

Danach geht es eine weitere dreiviertel Stunde in die Meeresklimakabine. Wohlig warm und nebelumflort sitze und schwitze ich für mich alleine, höre von ganz weit her leises Meeresrauschen. Ich hätte auch Keltenklänge oder Feng-Shui-Töne wählen können wie im Übrigen auch die Temperatur. Man hat die freie Entscheidung zwischen 20 bis 80 Grad. Anders als in der Sauna wärmt hier Infrarot, das tiefer in die Haut eindringt. Hinzugeführt wird ionisierter Sauerstoff, der hochkonzentriert macht, und feiner trockener Solenebel, der für freies Durchatmen sorgt. „Die Wirkung ist die eines zweistündigen

Sommer-Spaziergangs am Meer. Der Stoffwechsel wird gefördert, die Leistungsfähigkeit angekurbelt und Haut- wie Atemwegsbeschwerden gelindert“, so Warth danach.

Der dritte Gang im Wellness-Menü ist eine Massage auf einem wabbelig-wippenden Wasserbett. Dieser Raum ist ebenso ansprechend gestaltet wie die beiden Räume zuvor: warme Farben, warmes Licht. Nirgendwo kommt Badeanstalt-Atmosphäre oder Reha-Feeling auf. Ich werde fünfzehn Minuten von einem elektrischen Wasserdruck durchgeknetet, der die unterschiedlichsten medizinisch zugelassenen „Handgriffe“ drauf hat. Auch hier muss man sich für hart oder zart entscheiden. Wer lieber einen lebendigen Masseur über sich haben möchte, bucht das zuvor mit. Es gibt die klassische, die sportliche Wellness-Massage, indische Akkupressur, japanisches Shiatsu (Druckpunkt-Massage), Reiki (sanftes Handauflegen), die vierhändige Synchronmassage und schließlich die Hot Stones, die vor dem Auflegen in warmes Öl getunkt werden.

Wem einige wunderbare Stunden nicht ausreichen, der kann einen ganzen Tag Selbstverwöhnung betreiben. Er wechselt nach dem Schwebebad zur Medizinischen Fußpflege oder Fußreflexzonen-Massage gegenüber in die Massage-Oase und/oder ins Kosmetik-Institut Urban zwei Häuser weiter. Und wer von alledem nichts wissen will, aber verzweifelt ein wirklich außergewöhnliches Weihnachts-Geschenk für andere sucht, der hat es hiermit gefunden! ■

→ Das Schwebebad ist Mitglied im Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit. Schweben kann man für 45, 75 oder 115 Minuten. Kostenbeispiel für das Paket „Medusa“: für eine Person: 65 €, zu zweit: 105 €, Alle Anwendungen sind einzeln buchbar. Weitere Infos: www.schwebebad-oberursel.de, Termine unter Tel.: 20 11 35 7

