

Floating – Wellness pur

Tiefenentspannung in der Schwerelosigkeit ist der neue Trend



Einmal die Welt um sich herum vergessen und völlig losgelöst vom Alltag durch Zeit und Raum schweben – das wünscht sich manch stressgeplagter Mensch, der ununterbrochen über Handy, E-Mail oder Computer kommuniziert, sich tagtäglich durch den Berufsverkehr quält und dabei bis in den letzten Winkel von greller Werbung, schrillen Tönen und hektischen Mitmenschen umgeben ist. „Wir leben in einer stark überreizten Welt“, meint Sven Warth, Vertreter des Deutschen Wellnessverbandes. „Ein Gegengewicht dazu ist die tiefe Entspannung, die wir beim ‚Floaten‘ erleben.“

Schwebezustand

„Floating“, das bedeutet auf Deutsch schweben oder auf dem Wasser treiben lassen und ist der Versuch, sich vorübergehend von sämtlichen Umweltreizen abzuschotten. Dazu legen sich Ruhesuchende in eine Art Wanne, die in einem schalldichten und abgedunkelten Raum steht. Das Wasser in der Wanne ist mit ungefähr 35 Grad Celsius in etwa so warm

wie die menschliche Haut an ihrer Außenseite. „So fühlt es sich im Wasser weder warm noch kalt an, und die eigene Körpergrenze scheint zu verschwinden“, erläutert der Experte. Da das Wasser gleichzeitig einen hohen Anteil an Salz und Magnesiumsulfat enthalte, hebe es den gesamten Körper an, so dass er frei umhertreibe, eben schwebe.

Ruhezustand

Schon nach wenigen Minuten kommen die meisten Menschen nach Einschätzung des Fachmanns in eine Art Schlafzustand: „Sie lassen sich komplett fallen, werden getragen, Rücken und Beine sind komplett entlastet. Das ist nicht zuletzt für all diejenigen toll, die einige Pfunde zu viel mit sich herumschleppen“. Nach ungefähr 25 Minuten legten die Menschen im Wasser auch ihre letzte verbliebene innere Anspannung ab, seien ganz „bei sich“ und erlebten eine Tiefenentspannung, die sie das Gefühl für Zeit und Raum verlieren und ihre Gedanken frei laufen lasse. Die Ursprünge des „Floating“ liegen in den 50er-Jahren, berichtet Sven Warth. „Der amerikanische Hirnforscher John C. Lilly zeigte mit seinem selbst gebauten Floatingtank, dass unser Gehirn ohne äußere Reize eigene Gehirnwellen produzieren und

den Menschen dabei innerhalb kürzester Zeit in einen schlafähnlichen Zustand versetzen kann.“

Seit Beginn der 90er-Jahre bietet auch der Wellnessbereich mit großem Erfolg „Floating“ zur Tiefenentspannung an. Spätestens mit der Entwicklung des „Open-Floating“, das heißt der Möglichkeit, nicht nur in einem abgeschlossenen Tank sondern auch in einem offenen Becken zu treiben, erfreue sich die Anwendung zunehmender Beliebtheit und werde mittlerweile bei vielen deutschen Wellnessanbietern und auch in einigen Hotels angeboten.

Entspannungseffekt

Die Kosten betragen in der Regel einen Euro pro Minute. Warth empfiehlt Erholungssuchenden, mindestens eine Stunde lang einzutauchen. „Erst dann haben Sie den optimalen Entspannungseffekt und fühlen sich hinterher wie neu geboren. Außerdem erfrischt ein Solebad mit Magnesiumsalz die Haut und lässt sie jugendlich aussehen.“ Er selbst sei schon bis zu sieben Stunden am Stück gefloated. „Das ist dann aber auch die Obergrenze, denn Floaten in hochprozentiger Sole entzieht dem Körper viel Flüssigkeit. Deshalb sollten Sie auch vorher und nachher möglichst viel trinken.“



Unser Tipp !

Informationen zum Thema „Floating“ erhalten Sie im Internet auf der Seite des Deutschen Wellnessverbandes: www.wellnessverband.de (Suchbegriff „Floating“).



UV-Strahlung in der Frühlingssonne

Nach den trüben Wintertagen lockt uns das herrliche Frühlingswetter nach draußen. Doch noch hat sich die Haut nicht wieder an stärkere UV-Strahlung gewöhnt. Damit der Aufenthalt in der Frühlingssonne nicht mit einem Sonnenbrand endet, rät die Barmer GEK zu einem ausreichenden UV-Schutz. Wie hoch der sein sollte, hängt vom tagesaktuellen UV-Index ab.

Sonnenbrandrisiko

Draußen im Straßencafé sitzen, ein kurzärmeliges T-Shirt tragen und das erste Sonnenbad genießen – ein besonderer Genuss im Frühling. Allerdings wird gerade die Frühlingssonne oft unterschätzt. „Auch wenn uns die Kraft der Sonne noch gering erscheint, treffen die UV-Strahlen auf die ungebräunte Winterhaut“, sagt Dr. Utta Petzold. Die Dermatologin empfiehlt deshalb, nicht sorglos mit der Frühlingssonne umzugehen und auf den richtigen UV-Schutz zu achten. „Der benötigte UV-Schutz richtet sich sowohl nach dem Hauttyp als auch nach Datum, Wetter und Region“, so Petzold.

Ein sicherer Anhaltspunkt ist der sogenannte UV-Index. Er ist ein international gültiger Wert, mit dem jeder selbst erkennen kann, wie lange man sich Sonnenstrahlen aussetzen darf. Er bewertet Sonnenintensität und Sonnenbrandgefahr auf einer nach oben offenen Skala. Ein UV-Index von drei bis fünf bedeutet im Durchschnitt bereits ein Risiko für Sonnenbrand bei einer halben Stunde in der Sonne ohne UV-Schutz. In Deutschland erreicht der UV-Index im Sommer maximale Werte von acht bis zehn. Die aktuellen Werte sowie kurzfristige Prognosen finden sich leicht im Internet, beispielsweise auf der Seite des Deutschen Wetterdienstes unter www.uv-index.de

Texte: klemediem, Barmer GEK
Fotos: JupiterImages, Schwebebad Oberursel