

# Floating - in der Ruhe liegt die Kraft

Der Floating Tank ist mit einem körperwarmen Solebad gefüllt, das mit einer hohen Sättigung von ca. 30% Salz den Menschen im Gefühl der Schwerelosigkeit wie auf Wolken schweben lässt.



Bild: floatworks

## Was ist Floating?

Floating oder "Floaten" (engl. Schweben) bedeutet, an der Oberfläche einer nahezu gesättigten Lösung aus Wasser und Salz zu treiben. Durch die hohe Konzentration des Salzes im Wasser erfährt der menschliche Körper so viel Auftrieb, dass er frei und ohne jede Form der Atemtechnik oder Muskelkontraktion auf dem Wasser schwimmt. Auf diese Weise wird ein Zustand der Schwerelosigkeit hergestellt, mit dem eine anhaltende Entspannung aller Muskelgruppen verbunden ist.

Ein Floating-Tank ist ein mit Salzwasser gefüllter Behälter oder Raum, in dem man diesen Zustand der Schwerelosigkeit erfahren kann. Man schwebt dort in einer Sole, deren Temperatur der Außentemperatur der Haut (ca. 35-36°C) entspricht. Innerhalb des Tanks ist es absolut dunkel und still und dadurch werden Nervensystem und Gehirn nicht mehr durch externe Sinnesreize angeregt. Diese Sinnesreizreduktion ermöglicht neben der physiologischen Entspannung auch eine innere, mentale Ruhe.

## Was macht Floating?

Das Bad im Salzwassertank ist mehr als pure Erholung. Die reizfreie Umgebung im Floating-Tank kann jeder individuell für sich nutzen: Sowohl der gestresste Manager, der Erholung vom hektischen Berufsalltag sucht, als auch der Kreative, der den Kopf für neue Ideen freibekommen muss, oder derjenige, der einfach seiner Haut etwas Gutes tun möchte. Und auch für alle Neugierigen, die auf der Suche nach einem neuen Körpergefühl sind, ist Floating eine Erfahrung wert.

Die positiven Effekte des Floatens haben zahlreiche medizinische Studien nachgewiesen. Dazu gehören unter anderem:

- Stressreduktion bei gleichzeitiger Erhöhung der Stresstoleranz (z.B. bei Burn-Out, Herz-Kreislaufkrankungen, Leistungsknick)
- Schmerzlindernde Wirkung, vor allem bei Muskel- und Gelenksbeschwerden (z.B. Rücken- und Nackenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne und auch Muskelkater)

- Steigerung der sportlichen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Hautpflegende Wirkung durch das hochkonzentrierte Salzwasser.

### **Schwereelosigkeit**

Durch das Schweben an der Wasseroberfläche kann der Körper eine Position einnehmen, die nur durch das Floaten herzustellen ist und die Wahrnehmung der Schwerelosigkeit hervorruft. Muskeln, Skelett, Gefäße und Organe sind von der Einwirkung der Schwerkraft befreit. Der Körper kann sich in eine spannungsfreie, natürliche Haltung ohne Verdrehungen und Druckpunkte begeben. Durch die Einnahme dieser speziellen Position wird eine einzigartige, sehr einfach herstellbare Form der Tiefenentspannung erreicht. Alle Muskelgruppen entspannen sich gleichzeitig und durch das Wegfallen des Eigengewichts werden Gelenke, Gefäße und Organe maßgeblich entlastet.

### **Sinnesreizreduktion**

Fast jeder Mensch muss heute sehr große Mengen an Reizen verarbeiten, um den täglichen beruflichen und privaten Anforderungen gewachsen zu sein. Diese Reizüberflutung löst Stress aus und kann zu Übermüdung, Verspannung und starkem Leistungsabfall führen. Stress wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und kann dadurch Auslöser verschiedener Erkrankungen sein. Das menschliche Gehirn verwendet tagsüber über 80% seiner Kapazität dazu, Außenreize zu verarbeiten und diese gedanklich zu reflektieren. Beim Floaten sind Gehirn und Nervensystem von allen Sinneswahrnehmungen entlastet:

- keine Schwerkraft
- keine Lagebestimmung des Körpers

- keine Geräusche
- keine visuellen Einflüsse
- keine Temperaturschwankungen

Dank der konstanten Wassertemperatur von ca. 35°C, die der menschlichen Außenhauttemperatur entspricht („thermoneutrales Bad“), nehmen die Nerven an der Hautoberfläche keinen Temperaturunterschied mehr wahr. Das Wasser wird weder als warm noch als kalt empfunden. Der Körper ist ideal temperiert und muss keine Energie mehr aufwenden um Temperaturschwankungen auszugleichen.

### **Wirkung der Salzsole**

Solebäder sind eine traditionelle Heil-anwendung in vielen Kulturen. Sie stellen die Basis vieler Kursysteme (z.B. „Totes Meer“) dar. Sie dienen nicht nur der kosmetischen Pflege der Haut, sondern haben ein weit größeres Wirkungsspektrum. Die Anwendung von Solebädern wirkt sich positiv auf Haut, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, hormonale Funktionen, Nieren und Muskulatur aus.

- Muskelentspannung
- Gelenkentlastung
- Schmerzlinderung
- Gewebsentwässerung (Entgiftung über die Haut)
- Linderung von rheumatischen Beschwerden
- vegetativ dämpfende Effekte
- allgemein entspannende und beruhigende Reaktion
- Förderung von Erholungsvorgängen nach schweren körperlichen Belastungen
- Positive Wirkung bei psychovegetativen Erschöpfungs- und Überforderungszuständen

**Magnesium** wird als ein sehr wertvoller Wirkstoff gegen Folgen von Schlaganfällen betrachtet. Ebenso schützt es, wenn ausreichend vorhanden, vor neurologischen Ausfällen und stärkt zugleich die psychische Stabilität. Chemische Signalstoffe (Neurotransmitter), die zwischen einzelnen Nervenzellen weitergeleitet werden überbrücken als elektrische Ladungspakete die Synapsen (Trennspalten). Ionen, elektrisch geladene Teilchen bewirken dabei einen Stromfluss durch konzentriert aufeinander abgestimmte Wanderbewegungen. Besonders Ionen des Kalziums sind dafür verantwortlich, dass diese Impulse stattfinden, wenn ein kritischer Wert überschritten wird. Magnesiumionen jedoch wirken den Ionen des Kalziums entgegen und fungieren so als Dämpfungselement, wenn die Signaldichte zu hoch und die Informationsübertragung damit zu hektisch wird. Fehlt es also an Magnesium, so entstehen schubweise erhöhte Frequenzen von neurologischen Prozessen, die sich als Stresszustände äußern können. Dies wiederum kann zu Nervosität, Krämpfen, Magen-Darm-Störungen, jedoch auch Zuständen völliger Erschöpfung führen. Durch die Zuführung von genügend Magnesium kann also eine erhöhte Stresstoleranz erreicht werden. Dieses kann durch die Nahrung, aber auch über die Haut durch Magnesiumbäder erfolgen.

### **Physiologisch**

- Entlastung von Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken
- Lösung akuter und hartnäckiger bzw. chronischer Verspannungen
- Verbesserungen bei Bandscheibenvorfällen, Gelenkbeschwerden, Ischias, Hexenschuss, Zerrungen und Verstauchungen
- Deutlicher Rückgang von chronischen Schmerzsymptomen (z.B. Migräne)
- Unterstützung von Heilungsprozessen (z.B. Schleudertrauma, Knochenbrüche, etc.)
- Steigerung der Immunfunktionen
- Senkung von hohem Blutdruck, Verlangsamung der Pulsfrequenz
- Erweiterung von Blut- und Kapillargefäßen, sowie vermehrter Blutfluss zu allen Zellen.
- Deutliche Reduzierung von stressbezogenen Biochemikalien wie Kortisol, ACTH, Laktat und Adrenalin in der Blutbahn
- Positive, lindernde Wirkung auf die Haut (z.B. Psoriasis, Neurodermitis, Akne)
- Verbesserung von rheumatischen Beschwerden
- Minderung von Jetlag-Symptomen
- Gesteigertes Wohlbefinden durch erhöhte Endorphinausschüttung

### **Mental**

- Synchronisation der Gehirnhemisphären.
- Herabsetzung der Gehirnwellenfrequenz
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Produktivität.
- Ausgleich umweltbedingter Reizüberflutung und Verlangsamung des Metabolismus
- Unterstützung von Meditation, Autogenem Training und Superlearning
- Stressreduzierung und erhöhte, lang anhaltende Stressresistenz in den folgenden Tagen

Weitere Informationen finden Sie auf [www.floating-tank.com](http://www.floating-tank.com).