Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 1: Richtige Ernährung für Sportler

Artikel: Heilsames Schweben
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557423

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

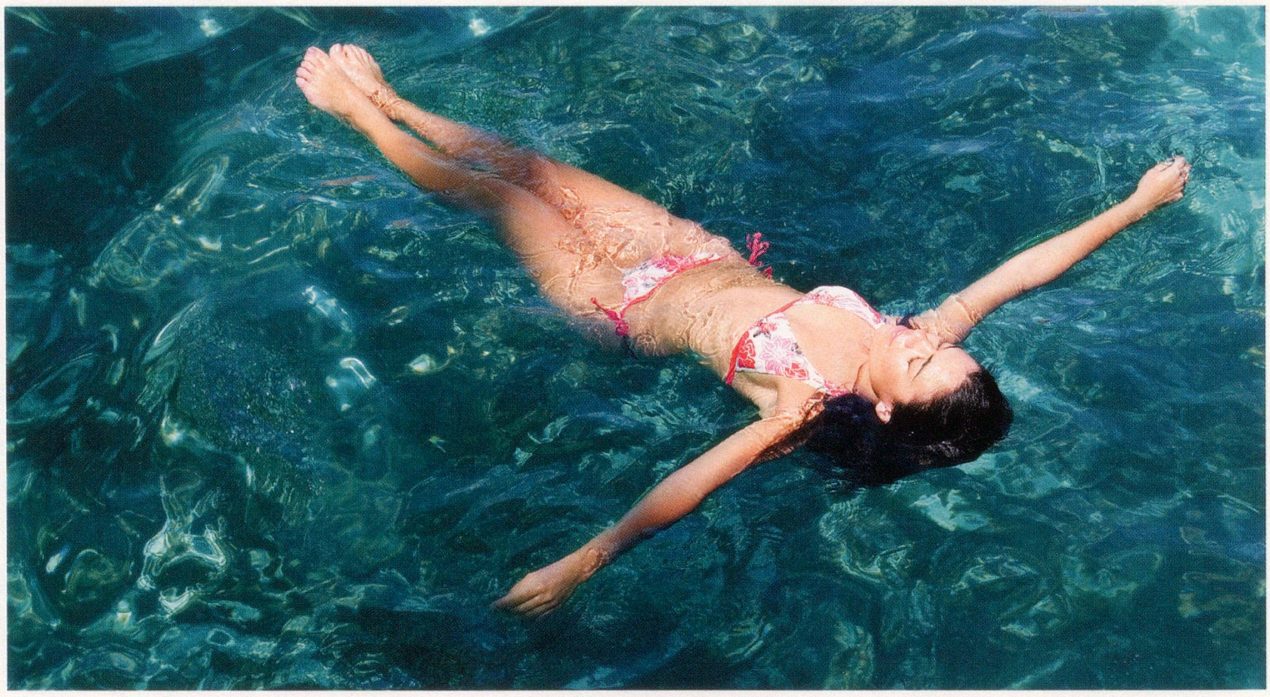
In den 1950er Jahren lief das Wettrennen um den Aufbruch in den Weltraum zwischen der Sowjetunion und den USA auf Hochtouren. In dieser Phase beauftragte die Weltraumbehörde NASA den Neurophysiologen John C. Lilly damit, die Wirkung der Schwerelosigkeit auf das Gehirn zu untersuchen.

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 Salzwassertanks 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 Samadhibad in einem Wellnesshotel (hier die Therme Fohnsdorf in Österreich) aussehen.

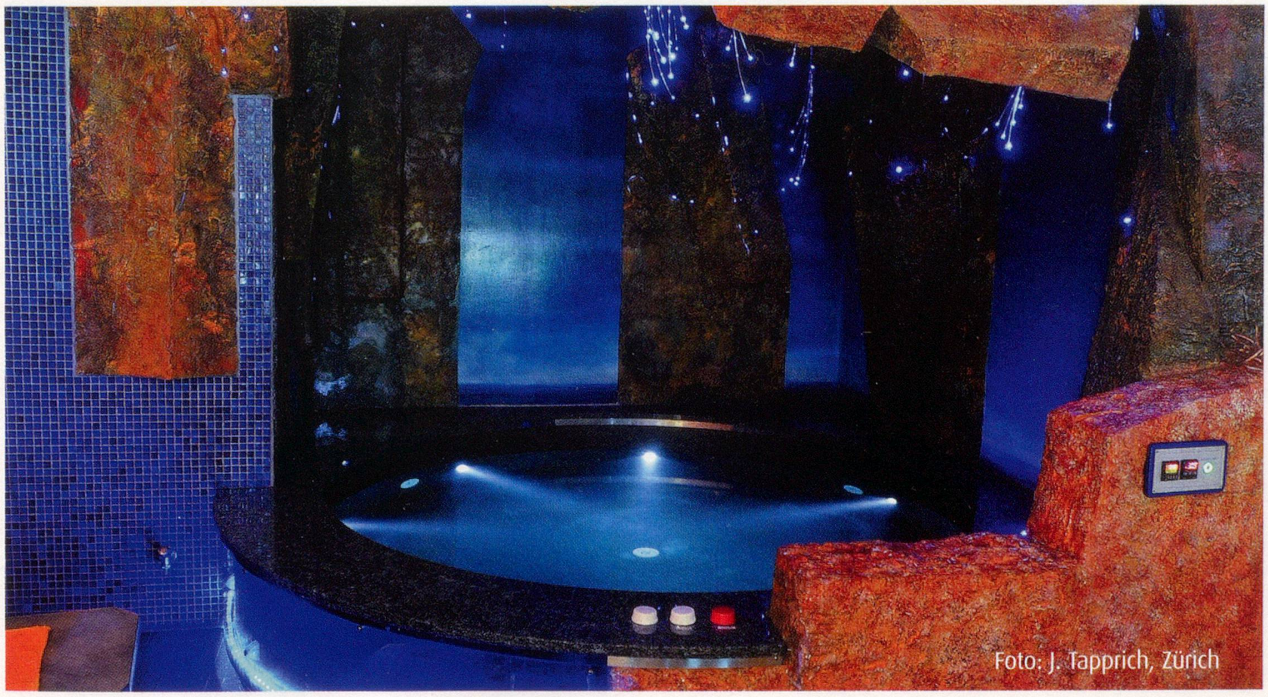


Foto: J. Tapprich, Zürich

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 Salzbäder 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 wohliges Gefühl der Entspannung, doch die Intensität eines Bades im Samadhitank erreicht es kaum.

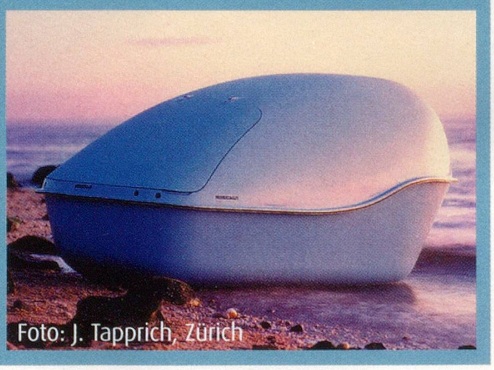


Foto: J. Tapprich, Zürich