

Wellness Beim Floaten der Schwerkraft entschweben



Ihnen wird jetzt, gegen Ende der Schwangerschaft, alles zu schwer? Dann gibt Ihnen Floaten vielleicht das lang vermisste Gefühl von Leichtigkeit zurück.

Die Klappe schließt sich, die Welt mit all ihren Sorgen bleibt draußen. Allein im warmen Salzwassertank schwebend, begleitet von leiser Musik, fühlen sich gestresste Schwangere beim Floaten (engl.: treiben) schnell wieder pudelwohl.

Zugegeben, etwas unheimlich ist die Vorstellung schon, eine Stunde in einem dunklen Gehäuse zu verbringen, das auch noch zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. "Doch wenn die Frauen aus dem Tank steigen, sind sie begeistert", sagt Hildegard Münzel. Die Münchner Heilpraktikerin weiß: "So ein Baby im Bauch kann in den letzten Wochen eine riesige Anstrengung sein. Für die Frau, die es 24 Stunden am Tag trägt, ist es eine Wohltat, wenn sie sich im Salzbad endlich mal wieder leicht fühlt."

Ödeme verschwinden, der Blutdruck sinkt

Es ist die Schwerelosigkeit, die das Floaten so angenehm macht. Magnesiumsulfatsalz verwandelt das Wasser in eine 50-prozentige Sole, die der floatenden Patientin sicheren Auftrieb gibt. Sie kann darin nicht untergehen, schwimmt ohne Zutun immer auf dem Rücken. "Der Körper wird federleicht. Das tut vor allem der belasteten Wirbelsäule von Schwangeren gut", erklärt Hildegard Münzel. "Die Muskeln im unteren Rückenbereich, die sich manchmal wie Beton anfühlen, entspannen sich und werden wieder optimal durchblutet." Zudem sorgt die waagrechte Lage dafür, dass die Körperflüssigkeiten wieder gleichmäßig zirkulieren das hilft, Ödeme in Beinen und Armen loszuwerden. Auch das vegetative Nervensystem profitiert von der fehlenden Schwerkraft: Die Verdauung kommt in Gang, der Blutdruck sinkt.

Floaten tut Mutter und Kind gut

Während Mama und Baby schaukelnd entspannen, tut das Magnesiumsulfatsalz zusätzlich Gutes: "Es gelangt über die Haut in die Muskeln und wirkt krampflösend. Und es macht schön: Die Haut wird weich und schrumpelt nicht wie sonst beim Baden."

Die Ruhe fördert den Kontakt zum Baby

Aber nicht nur der Körper der Floaterinnen erholt sich. Auch die Seele findet Ruhe: "Weil jegliche Sinnesreize, vor allem optische, fehlen, tankt das Gehirn neue Energie", sagt Münzel. "Viele Floaterinnen erzählen, dass sie auf frische Gedanken kommen und danach viel kreativer sind."

Diese neue Energie kann auch die Beziehung zum Baby stärken - denn beim Floaten spürt eine Schwangere ihr Kind viel intensiver, nur sie und ihr Baby scheinen zu existieren." Und: Sie befinden sich im gleichen Element - das Baby im Fruchtwasser, die Mutter im Wassertank. Bleibt nur noch die Frage nach der Sicherheit. Ein guter Floatingtank lässt sich

jederzeit von innen öffnen, am besten durch leichten Druck auf die Türe. Der Lichtschalter und der Schalter, mit dem man die Musik reguliert, sind besonders geschützt.

Doch was, wenn jemand trotzdem das Gefühl von Enge bekommt? "Das lässt sich am besten vermeiden, indem die Floaterin beim Einstieg die Klappe mehrmals öffnet und schließt", meint Hildegard Münzel. "Dann kennt sie den Mechanismus und weiß, dass sie jederzeit aussteigen kann." Eine angenehme Atmosphäre löst ebenfalls Ängste: ein Begrüßungsgetränk, beruhigende Musik, warme Farben, eine sanfte Massage vor dem Einstieg. Angst vor dem Alleinsein ist übrigens kein Problem - im Gegenteil: "Gerade seelisch belastete Schwangere genießen das Alleinsein, sie schöpfen neue Kraft."

Was kostet das Floaten?

Eine Sitzung dauert mindestens 45 Minuten, die Preise variieren, mit etwa 40 Euro müssen Sie mindestens rechnen. Für Frauen, die unter Klaustrophobie leiden, empfiehlt es sich, vorher nach der Größe des Tanks zu fragen: In der Regel haben sie in einem Bad ab 1,60 Meter Breite, 2,20 Meter Länge und 1,60 Meter Höhe keine Probleme.

Wo finde ich Floating-Tanks?

Hier eine Auswahl von Städten, in denen Sie floaten können:

Dortmund
Heilpraktikerin Margarete Riebling
Stockumer Str. 136
44225 Dortmund
Tel.: 0231/7212120
Internet: heil-sam.de

Ebertsheim
Praxis Samadhia
Eduard-Mann-Str. 7
6780 Ebertsheim
Tel.: 06359/85982
Internet: www.samadhia.de

Frankfurt
floatbase GmbH
Friedberger Anlage 31-32/Ecke Berger Str.
60316 Frankfurt
Tel.: 069/24240955
Internet: www.floatbase.de

Furth im Wald
Samadhibad Bayern/INUS Medical Center
Dr.-Adam-Volt-Str. 1
93437 Furth im Wald
Tel.: 09973/803925

Gerlingen (bei Stuttgart)
Institut für Kur, Kosmetik und Kreation - Magarete und Martin Malker
Otto-Schöpfer-Str. 17
7839 Gerlingen
Tel.: 07156/22760
Internet: www.institut-walker.de
Immenstadt
Kokon Wellnesszentrum Gabriele Schmid
Am Platz 13
87509 Immenstadt
Tel.: 08323/51738

Mainz
Heilpraktiker K. H. Anam Jost
Lotharstr. 11-13
55116 Mainz
Tel.: 06131/9723707
Internet: www.schwebegrad.net
München
open mind - Heilpraktikerin Hildegard Münzel
Blumenstr. 37
80331 München
Tel.: 089/263170

Internet: www.naturheilpraxis-muenzel.de
Float
Internet: www.float.de

Münster
Haus Brink, Physiotherapie Barbara Bröker
Havixbeckerstr. 70
48161 Münster
Tel.: 02534/645930
Internet: www.callalinia.de

Potsdam
Wellnest
Beyerstr. 2
14469 Potsdam
Tel.: 0331/2006415
Internet: www.wellnest-potsdam.de

Wörrstadt
Tai Chi Chuan Schule Iris Klein
Hermannstr. 2a
55286 Wörrstadt
Tel.: 06732/963648
Internet: www.taichischuleklein.de

Öffentliche Samadhi-Bäder: www.jueta.ch
Karte mit den öffentlichen [Floating-Tanks](#) in Deutschland und Europa