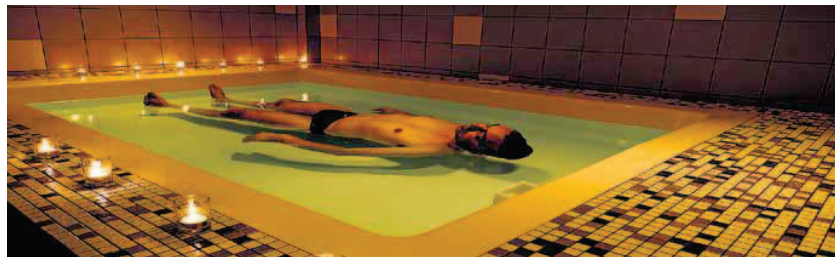


Medical Floating: Schwerelos gesund werden

In völliger Dunkelheit im warmen Salzwasser schweben und sich fühlen wie bei Mama im Bauch – das ist Floating. Diese ganz besondere Wellness-Erfahrung wird immer mehr auch medizinisch genutzt. Denn neben Entspannung für Körper und Seele hat Floaten auch viele positive gesundheitliche Effekte.

Wir sind in unserem Alltag einer grossen Menge an Reizen ausgesetzt, Momente der Stille und Entspannung sind eher selten. Die permanente Reizüberflutung führt zu körperlicher und mentaler Übermüdung, Angespanntheit und manchmal sogar bis zu einem Burnout. Kurze «Auszeit-Momente» mit tiefergehender Entspannung sind daher enorm wichtig, um Körper, Geist und Seele eine Pause vom stressigen Alltag zu gönnen und so mittelfristig nicht nur ein besseres Lebensgefühl zu entwickeln, sondern auch die eigene Gesundheit zu bewahren. Neben bekannten Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation und klassischen Wellnessanwendungen ist in den letzten Jahren das Floating immer beliebter und bekannter geworden. Wie wichtig es ist, ab und an abzuschalten, weiss auch Oscar Trott vom Float-Center Zürich: «Das menschliche Hirn verwendet tagsüber mehr als 80 % der Kapazität, um Reize von aussen zu verarbeiten. Beim Floaten ist das Bewusstsein von allen Sinneswahrnehmungen befreit. Keine Schwerkraft, keine Lagebestimmung des Körpers, keine Ge-



Schwerelos Schweben im Salzwasser: In Zürich Wipkingen kann der ruhebedürftige Mensch seine Batterien aufladen und zu sich selbst finden. Bilder: Urs Wyss, float Schweiz GmbH

räusche, keine visuellen Einflüsse, keine Temperaturschwankungen. Erst so kann der Körper wirklich tief entspannen.»

Positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden

Es ist angenehm dunkel, sanfte Musik klingt durch den Raum. Wie ein Baby schwebt man im 34,8 Grad warmen gesättigten Salzwasser, abgeschottet von Aussenreizen. Beim Floating (engl. Schweben) entfällt die Last des eigenen Körpergewichts, man fühlt weder warm noch kalt und ist total aufgehoben und geborgen. Ein Gefühl, das unglaublich befreiend ist. Das Schweben im wachen Schlafzustand entspannt Körper und Geist, Raum- und Zeitgefühl gehen in der Dunkelheit verloren. Es setzt eine Tiefenentspannung ein. Viele internationale Studien haben ergeben, dass Floaten positive Effekte auf die Gesundheit hat. Nicht nur die Muskulatur und Ge-

lenke entspannen sich, auch Blutdruck und Pulsfrequenz normalisieren sich. Chronische Verspannungen werden gelöst, Heilungsprozesse beschleunigt. Bei regelmässiger Anwendung wirken diese Effekte nachhaltig, das Nervensystem entspannt sich, das Immunsystem wird gestärkt. Damit gehört Floaten zu den vielversprechendsten alternativen Therapieformen bei Überlastung, Stress und Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Floating als Therapieform

Floating wird als Form der «Medical Wellness» in vielen medizinischen Bereichen unterstützend angewendet. Orthopädisch entlastet das Schweben im Wasser Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke, wirkt lindernd bei chronischen Rückenschmerzen, nach Bandscheibenvorfällen, bei Gelenkbeschwerden, Ischias, Hexenschuss, Zerrungen und Verstauchungen. Bei der Behandlung von Hautkrankheiten setzt man vor-

allem auf die Wirkung des nahezu gesättigten Salzwassers, das in der Komposition der des Toten Meeres gleicht. Das körperlarme Wasser mit einem Magnesiumsulfatgehalt von 26 % wirkt regenerierend, entschlackend, und es verhindert das Auslaugen der Haut. Neben den physiologischen Auswirkungen wirkt Floating auch auf mentaler Ebene positiv. Die tiefe Entspannung fördert die Synchronisation der Gehirnhälften, steigert die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität und viele schlafen nach dem Floaten so tief wie lange nicht mehr. Definitiv ist Floating aber auch einfach eine Wellness-Erfahrung für jedermann, eine neue, spannende und vielseitige Anwendung, um dem eigenen Körper und Geist etwas Gutes zu tun. red.

Weitere Informationen:

www.float-schweiz.ch
float Zürich, Röschiachstr. 71,
8037 Zürich-Wipkingen

Was ist Floating?

Floating (engl. Schweben) ist eine Entspannungstechnik, bei der man in einem abgedunkelten Tank oder Becken in hochkonzentriertem Salzwasser treibt. Das Wasser entspricht mit 34,8 Grad exakt der Hautaussentemperatur, sodass man weder Kälte noch Wärme empfindet. Durch die fehlenden Aussenreize und das Gefühl der Schwerelosigkeit im Salzwasser entsteht ein meditativer Zustand, der zu tiefer Entspannung führt. Der erste Floating-Tank wurde 1954 vom US-Neurologen Doktor John C. Lilly und der Nasa entwickelt. Die Entspannungstechnik erlebte während der Hippie-Zeit in den USA eine erste Blüte, seit ungefähr zehn Jahren wird sie in Europa als Wellness-Therapieform eingesetzt. Zum Floaten muss man weder meditative Erfahrung mitbringen, noch irgendwelche anderen Vorkenntnisse haben. Die Methode richtet sich sowohl an urbane, gestresste Erholungssuchende wie auch an Leute, die Unterstützendes zur Schmerzbehandlung und Förderung von Heilungsprozessen suchen. Die kosmetischen Salze wirken zudem lindernd bei Hautkrankheiten. red.

Wettbewerb: Mitmachen und gewinnen!

Schweben und total entspannen?

Machen Sie mit bei unserem Wettbewerb und erleben Sie zu zweit das Gefühl der Schwerelosigkeit bei der Float Schweiz GmbH in den Räumlichkeiten eines ehemaligen Kinos in Zürich Wipkingen. Beantworten Sie die untenstehende Frage und gewinnen Sie mit ein bisschen Glück einen von drei Gutscheinen für ein Doppelfloat* in Zürich im Gesamtwert von Fr. 660.–!

Wettbewerbsfrage:

Was bedeutet das Wort «Floating»?

- A) Fliegen B) Schwimmen C) Schweben

Wenn Sie die richtige Antwort kennen, wählen Sie am Dienstag, 30. November, von 10 bis 11 Uhr die Telefonnummer 044 515 44 18. Die ersten drei Anrufer mit der richtigen Antwort gewinnen je 1 Gutschein für ein Doppelfloat.

*60 Minuten Floaten für 2 Personen. Der Gutschein ist nicht übertragbar und muss bis zum 31.12.2012 eingelöst werden.

Gewinnen Sie
3 Floating-
Gutscheine im Wert
von je Fr. 660.–



Freundlichkeit, die ansteckt.

comparis.ch

Bestnote: 5,4

100 % Zufriedenheit

100 % Zufriedenheit

Telefon 052 260 02 02, www.provita.ch

Der Vergleichsdienst comparis.ch bewertet uns – wie unseren Kooperationspartner SWICA – seit Jahren als eine der freundlichsten Gesundheitsversicherungen der Schweiz. Falls Sie von Ihrer Krankenkasse weder besonders freundlich noch zuvorkommend betreut werden, prüfen Sie jetzt einen Wechsel.

PROVITA
GESUNDHEITSVERSICHERUNG

