

# Mit Leichtigkeit

Schwebepad bringt Entspannung und Wohlfühl

■ Absolute Schwerelosigkeit erleben, Zeit und Geräusche des Alltags hinter sich lassen. Und schon nach einer Stunde ein neuer Mensch sein. Kein Wunsch, sondern Realität bei Tanja Bökamp. Sie führt das erste Schwebepad in OWL. Nicole Sielermann hat es getestet.

Der Deckel des weißen Tanks ist geschlossen, leise Musik läuft im Hintergrund und das Licht ist angenehm gedimmt. Die Entspannung beginnt. Eine Stunde „floaten“, wie Fachfrau Tanja Bökamp sagt, und man sei wie neu geboren. Es kann also losgehen.

Und der Körper schwebt tatsächlich. Auf der Mischung von 600 Litern Wasser und 300 Kilogramm Salz gelingt es nur mühsam, die Hände auf den Boden zu bekommen. Während der Rest des Körpers an der Wasseroberfläche treibt, ist der Nacken angenehm auf einem Kissen abgelegt, schützen Stöpsel die Ohren vor zu viel Salz und sind die Augen geschlossen. Farb-Therapie und Musik oder völlige Ruhe – der Schwebende kann wählen, wie es ihm am liebsten ist.

Entspannen, die Seele baumeln lassen, Zeit für sich haben. In der heutigen Zeit wird das immer wichtiger. Findet auch Tanja Bökamp und eröffnete mit der „Eigenzeit“ in Bad Oeyn-



Zum Wohlfühlen: Tanja Bökamp präsentiert den Tank, in dem geschwebt wird.

FOTO: NICOLE SIELERMANN

hausen ein Schwebepad. Das erste in Ostwestfalen und das zehnte in Deutschland. Damit eröffnen sich dem Entspannungssuchenden neue Möglichkeiten.

Neben Accessoires fürs eigene Bad, Kosmetik auf ökologischer Basis und handgemachte Seifen ist es das Schwebepad, das „Herzstück“, wie sie sagt, das Kunden locken soll. In einem „Verwöhnkokon“ mischen sich Wasser und Salz. Diese Verbindung ist es, die den Körper oben hält. „Hier kann sich der Kunde komplett fallen lassen“, so Bökamp. Das ist tatsächlich so. Von Minute zu Minute werden die Muskeln entspannter. Der Schwebezustand wird zum Zustand des Fallenlassens. Des Loslassens.

In den USA belegt eine Studie, dass das Schwebepad die Gedächtnisleistung fördert. „Es hilft, Dinge vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis zu bringen.“ Dafür wird vorm Bad möglichst viel Wissen aufgenommen. Das ist dann abgespeichert und man hat mehr Platz für neue Daten. Bei Stress, Nackenverspannungen, Migräne oder auch zur Entspannung bei der Schwangerschaft darf geschwebt werden. Wobei der Erfolg sich – fühlbar – beim ersten Mal einstellt. „Eine Stunde schweben ist wie acht Stunden Schlaf“, schwärmt Bökamp. Und hat damit nicht unrecht. Gutscheine unter Telefon (0 57 31) 8 69 49 78.

► [www.eigenzeit.com](http://www.eigenzeit.com)