

Stressreduzierung

(aus Mega Brain von Michael Hutchison)

Ereignisse, die das natürliche Gleichgewicht des Körpers beziehungsweise die Homöostase stören, bezeichnet man als streßerzeugend. Streß beeinträchtigt, wie bereits erwähnt, unsere Fähigkeit zu klarem Denken. Auch erhöhter Blutdruck verringert eindeutig die geistigen Leistungen. Untersuchungen ergaben, daß Streß eine drastische Reduzierung der Fähigkeit zu kohärentem oder kreativem Denken verursacht und außerdem die Fähigkeit zu Bewegungen, die Übung und Geschick erfordern, stark beeinträchtigt.

Deshalb ist es von ungeheurer Bedeutung, daß ein großer Teil des vorliegenden Materials (insbesondere mehrere Untersuchungen am Medical College of Ohio [106], am Lawrence College [330], am St. Elizabeth's Hospital in Appleton, Wisconsin [29] und an der University of British Columbia [345]) beweist, daß der Schwebestand im Tank stark streßreduzierende Wirkung hat. Man stellte zum Beispiel fest, daß regelmäßiges <Auftanken> den Puls verlangsamen, außerdem den Sauerstoffverbrauch und die Werte von streßbezogenen Biochemikalien (u. a. Kortisol, ACTH, Laktat und Adrenalin) in der Blutbahn verringern. Die Untersuchungen zeigen, daß das Schweben im Tank diese Biochemikalien nicht nur während der Schwebepériode verringert, sondern daß die Werte auch noch Tage, in manchen Fällen sogar Wochen nach der Tank-Session niedrig bleiben. Anscheinend hat das Schweben im Tank eine vasodilatorische Wirkung - die Blutgefäße und Kapillaren entspannen und erweitern sich. Dadurch reduziert es nicht nur hohen Blutdruck, sondern beschleunigt und vermehrt auch den Blutfluß zu allen Bereichen des Gehirns, also auch die Zufuhr von Sauerstoff und anderen Nährstoffen. Wir können vermuten, daß dieser vermehrte Blutfluß zum Gehirn geistige Funktionen fördert und beim Aufbau neuen Gehirngewebes und der Ernährung der Neuronen hilfreich ist. Ein verstärkter Blutfluß ist auch wesentlich für die Proteinsynthese. Da die neuesten Forschungen der Neurologie ergeben haben, daß die Gedächtnisbildung von der Proteinsynthese im Gehirn abhängt, dürfen wir auch vermuten, daß der Blutanreicherungseffekt des Schwebens auch die Bildung von Erinnerungen begünstigt.