

zaterdag 18 oktober 2008

## Drijven in je eigen Dode Zee

Door LAURA SCHALKWIJK

Een uurtje gewichtloos rusten in zout water voelt als vier uur slaap. Topsporters hebben de floatcabine al ontdekt. En wij kunnen even alles uitschakelen tegen de alledaagse stress.



Zweven in het luchtledige. In het pikkedonker. In alle stilte. Is dit het absolute niets? Nee, mijn lichaam is er nog. En mijn stroom aan gedachten. Maar ik zie niets, hoor niets, weeg niets. Het komende uur moet ik het alleen met mezelf stellen, samen met mijn talloze hersenspinsels.

Gewichtloos genezen: de bloeddruk daalt tijdens het floaten. Ook het gehalte van de stresshormonen cortisol en adrenaline nemen na een uur af. FOTO JOOST HOVING

En dat is ook de bedoeling, want in een notendop is dat het concept van floaten, drijven in een

zoutwatercabine, afgesloten van de alledaagse prikkels van de buitenwereld.

Prestatiegericht ontspannen, noemt Rob Koene, eigenaar van het Floatcenter Haaglanden in Den Haag het. „In slechts een uurtje ben je weer als herboren,” klinkt het veelbelovend. „En de komende dagen zul je slapen als een roos.”

Wekelijks bezoeken tientallen mensen zijn centrum dat hij vorig jaar samen met compagnon Dennis Brusse heeft geopend. „Dat zijn voornamelijk mensen die het dagelijks leven met alle stress willen ontvluchten,” legt hij voorafgaand aan mijn uurtje ‘niets’ uit. „Het gros komt hier puur voor de wellness. Maar ook hoogzwangeren, reumapatiënten, mensen met huidproblemen, sporters als voetballers van ADO Den Haag en mensen met een drukke baan weten ons te vinden.”

Het idee van floaten vindt z'n oorsprong al voor de Tweede Wereldoorlog in de Verenigde Staten. De Amerikaanse bewustzijnsonderzoeker dr. John Lilly vermoedde dat het tijdelijk uitschakelen van allerlei prikkels uit de buitenwereld resulteerde in enorme ontspanning voor het lichaam en geest. Om zijn theorie te bewijzen ontwikkelde hij in de jaren '50 de eerste floatcabine, een afgesloten bad waarin je volkomen geïsoleerd en gewichtloos kunt drijven.

In de huidige floatcabines wordt epsom- of magnesiumzout uit de farmaceutische industrie gebruikt, goed voor de huid. De temperatuur van het zoute water is 35,5 graden, bijna gelijk aan de lichaamstemperatuur, zodat ook koude of warme prikkels uitblijven. Koene: „En doordat je drijft hebben je hersenen het idee dat je gewichtloos bent. Het is de effectiefste ontspanningsmethode. Een uurtje floaten staat gelijk aan vier uur slaap.”

Onderzoeken ondersteunen in elk geval positieve effecten. Uit een studie van de universiteiten van Amsterdam en Leiden blijkt dat de bloeddruk aanzienlijk daalt. Ook het gehalte van de stresshormonen cortisol en adrenaline was na een uurtje floaten beduidend minder. Daarnaast blijkt het twee keer zo effectief te zijn als yoga en andere ontspanningsmethodes.

Deze gegevens in combinatie met de steeds duurder wordende gezondheidszorg maken het niet verwonderlijk dat zorgverzekeraars, het bedrijfsleven en ook de topsport het floaten meer en meer ontdekken. Vanaf 2009 gaat de Haagse zorgverzekeraar Azivo bezoeken aan de floatcabine vergoeden. Koene heeft daarnaast ook afspraken met kleine bedrijven als de

zaterdag 18 oktober 2008

## Drijven in je eigen Dode Zee

slager op de hoek en grote organisaties als Rabobank en TNT, die hun werknemers tegen korting laten floaten. „En we zijn nog in gesprek met een aantal andere verzekeraars,” zegt Koene.

Topsporters hebben het floaten al jaren geleden ontdekt. De Amerikaanse atleet Carl Lewis zweerde bij een zoutwaterbad tijdens zijn voorbereiding voor de Olympische Spelen van 1988, die hem uiteindelijk meerdere gouden plakken opleverde. Vandaag de dag gebruiken nog steeds veel Amerikaanse atleten, maar ook voetbalclubs als Glasgow Rangers en Manchester United en het Australische Olympisch team het floaten.

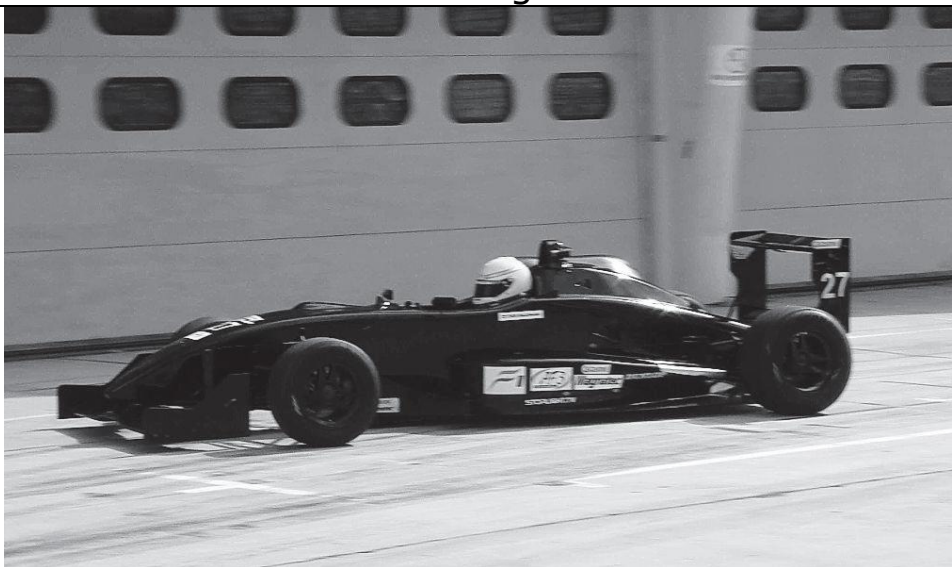
De Nederlandse roeibond introduceerde tien jaar geleden het floaten in Nederland. Anno 2008 gebruiken veel meer sporten en sporters het als aanvulling op de training.

Sportpsycholoog Ruben Dekker laat sinds 2000 zijn klanten - van voetballers en hockeyspelers tot autocoueurs en duursporters - floaten. „Met floaten herstel je sneller van een training, het is een goede aanvulling voor de mentale voorbereiding en helpt bij het revalideren van blessures,” vindt Dekker, die ook is verbonden aan het sportmedisch centrum van de KNVB.

---

### Sportfloaten

#### Zwevend naar de overwinning



Chris Maliepaard maakt een pitstop op F1-circuit Sepang Maleisië

**Autocoureur Chris Maliepaard (17) gebruikt op advies van Ruben Dekker zijn sportpsycholoog, floaten als aanvulling op zijn mentale training. "Een paar dagen voor de race lig ik altijd een uurtje in de floatcabine. De eerste keer dacht ik: wat doe ik hier? Maar op een gegeven moment raakte ik in een flow. Ik voelde me totaal ontspannen en veel scherper. Sindsdien float ik elke week. Het helpt mij mijn race te visualiseren". Dan luistert hij via een CD naar geluiden van zijn motor tijdens de beste rondjes. "Een hele goede voorbereiding."**

**Meer weten:  
[www.sportfloaten.nl](http://www.sportfloaten.nl)  
[www.floatinventions.nl](http://www.floatinventions.nl)**

zaterdag 18 oktober 2008

## **Drijven in je eigen Dode Zee**

Zo heeft hij hockeyster Kim Lammers begeleid met het herstel van haar knieblesure. Op dit moment is zij door de nieuwe bondscoach weer opgenomen in de Oranje selectie en is zij nog regelmatig te vinden in de cabine.

De sportpsycholoog noemt floaten het optimale prestatiebevorderende middel. „Natuurlijke EPO zou je het kunnen noemen. Tijdens een uurtje drijven komen je hartslag en spierspanning tot zelfs onder rustwaarden. Doordat je bloedvaten open gaan staan, voer je ook sneller melkzuur af, de stof die voor verzuurde spieren zorgt. En er komen endorfinen vrij, je lichaamseigen pijnstillers, waardoor je een roesachtig gevoel krijgt.”

Naast zijn praktijk heeft Dekker ook een re-integratiebedrijf, waarmee hij mensen helpt om weer terug te keren naar de werkvloer. „Hierbij moet je denken aan werknemers met slapeloosheid en overspannenheid, maar ook mensen met chronische pijnklachten als een whiplash of reuma of huidproblemen als psoriasis. Ze ervaren soms wonderlijke resultaten. Ik ken mensen met een whiplash die al na één sessie voor het eerst geen pijn meer hadden.”

Toch is meer onderzoek nodig. Dekker: „In het buitenland bestaan al veel studies, maar nog niet in Nederland. Erasmus MC heeft recentelijk nog onderzoek verricht bij Floatplaza in Rotterdam.”

Die onderzoeken wacht ik niet af. „Want je moet het gewoon zelf ervaren,” zegt Koene, die een cabine aanbiedt in zijn Haagse floatcentrum. En zo stap ik vijf minuten later in mijn eerste zoutwaterbadje. De eerste minuten zijn wennen. Het zoute water heeft een wondje aan mijn vinger ontdekt en prikt. Mijn nek weigert te ontspannen. En als ik eindelijk comfortabel drijf, slaat de verveling toe. Wat duurt dat uur lang! Maar langzaam, zonder het te beseffen, raak ik in een roes. De ademhaling wordt trager, het lichaam is verdwenen. Het voelt alsof ik droom terwijl ik wakker ben.

Koene heeft zijn belofte waargemaakt. Deze nacht slaap ik als een baby met een babyzacht huidje. De volgende ochtend voel ik me als herboren.