RDWP

[ɑːr diː ˈdʌbəl.juː piː]

GLOBAL

REDEFINE WHAT'S POSSIBLE

BIBERACH · STUTTGART · BOSTON · LECCE



KLANGBAD · SOUND BATH

Kontraindikationen

und Vorsichtsmaßnahmen

STAND: JANUAR 2026

Ein Klangbad ist eine sanfte, tief entspannende Praxis und für die meisten Menschen sicher. Die Instrumente werden um dich herum gespielt, nicht auf deinem Körper, außer wir vereinbaren etwas anderes.

Bitte lies dieses Blatt vor deiner Session. Viele der folgenden Punkte sind **reine Vorsichtsmaßnahmen**. Für die meisten gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass ein Klangbad schadet (zum Beispiel ist nicht belegt, dass es einer Schwangerschaft in den ersten 12 Wochen schadet). Sie folgen den gängigen Sicherheitsstandards in der Klangarbeit, damit du dich mit einem guten Gefühl ganz fallen lassen kannst.

Ein Klangbad ist keine medizinische Behandlung und ersetzt keine Diagnose, Therapie oder Medikation durch Ärztin oder Arzt.

01 Bitte nimm in diesen Fällen nicht teil

In diesen Situationen bitte ich dich, aktuell nicht an einem Klangbad teilzunehmen:

- **Durch Klang ausgelöste Epilepsie** (Anfälle, die durch Musik, Töne oder Vibration ausgelöst werden können)
- **Schwangerschaft in den ersten 12 Wochen** (vorsorglich; ab dem zweiten Trimester bist du nach Rücksprache mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Hebamme herzlich willkommen)
- **Akute psychische Krise**, zum Beispiel eine akute Psychose oder eine aktuelle schwere Episode
- **Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen**
- **Akute Erkrankung mit Fieber oder Infekt**

02 Bitte sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt

Wenn einer dieser Punkte auf dich zutrifft, hol dir bitte vor der Buchung das ärztliche OK und gib mir Bescheid:

- Epilepsie oder Krampfanfälle in der Vorgeschichte (andere Formen)
- Herzschrittmacher, Defibrillator, Cochlea-Implantat oder andere elektronische Implantate
- Tiefe Hirnstimulation (Hirnschrittmacher)
- Ernsthafte Herzerkrankung oder Stent
- Gefäßerkrankungen, zum Beispiel Verengung der Halsschlagader

- Tiefe Venenthrombose oder bekannte Blutgerinnsel
- Schwangerschaft im zweiten oder dritten Trimester
- Operation, schwere Verletzung oder größerer Knochenbruch in den letzten 6 Wochen
- Kürzliche Gehirnerschütterung oder Kopfverletzung
- Schwere Depression, Psychose, PTBS oder Trauma in der Vorgeschichte, besonders mit klangbezogenen Auslösern
- Akutes Trauma oder sehr starke Angstzustände

03 Bitte sag mir vor der Session Bescheid

Diese Punkte schließen eine Teilnahme meist nicht aus. Ich kann Lautstärke, Instrumente, deinen Platz im Raum oder die Länge der Session anpassen:

- Tinnitus, Morbus Menière, Hyperakusis oder allgemeine Geräuschempfindlichkeit
- Hörgeräte (bitte vor der Session herausnehmen, da manche Töne sie pfeifen oder brummen lassen können)
- Migräne, die durch Klang oder Vibration ausgelöst werden kann
- Metallplatten, Schrauben oder Gelenkersatz, wenn der Eingriff weniger als ein Jahr zurückliegt
- Atemwegs- oder Stimmbandprobleme (Atem- und Stimmübungen passe ich dann an oder lasse sie weg)
- Kürzlicher Verlust, Trauer oder emotionale Belastung
- Platzangst oder andere starke Ängste
- Schwere Allergien mit Notfallmedikament (bitte griffbereit halten)
- Rücken-, Hüft- oder Nackenbeschwerden oder Schwierigkeiten, flach zu liegen (Bolster und Decken sind vorhanden)
- Niedriger Blutdruck oder Neigung zu Schwindel beim Aufstehen

04 Instrumente auf dem Körper

Wenn Klangschalen direkt auf den Körper gestellt werden, gelten zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen. In diesen Fällen werden **keine** Schalen auf den Körper gestellt:

- Schwangerschaft (in jeder Phase)
- Herzschrittmacher oder andere elektronische Implantate
- Metallimplantate (keine Schale auf oder in der Nähe des Implantats)
- Thrombose oder Krampfadern (nicht an den Beinen)
- Offene Wunden, frische Narben, Hautentzündungen oder kürzliche Operationen
- Akute Schmerzen oder Entzündungen im jeweiligen Bereich

05 Während und nach deinem Klangbad

- Du kannst jederzeit die Augen öffnen, deine Position ändern oder leise den Raum verlassen. Dein Wohlbefinden steht an erster Stelle.
- Wenn dir der Klang zu intensiv ist, gib mir ein Zeichen oder rück weiter von den Instrumenten weg. Ohrstöpsel sind vorhanden.
- Es wird nicht mit Blitz- oder Flackerlicht gearbeitet.
- Trink vor und nach der Session ausreichend Wasser.
- Bitte verzichte vor der Session und am selben Tag auf Alkohol.
- Steh am Ende langsam auf. Roll dich zuerst auf die Seite und nimm dir einen Moment, bevor du aufstehst.
- Es ist normal, sich danach emotional, sehr müde oder sehr wach zu fühlen. Die Wirkung kann bis zu 72 Stunden anhalten.
- Bitte fahr nicht sofort Auto, wenn du dich sehr schläfrig fühlst.

06 Haftungsausschluss

Das Klangbad ist ein Wellness- und Entspannungsangebot. Es ist keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, und es werden keine Heilversprechen gemacht. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nimmt in eigener Verantwortung teil und ist dafür verantwortlich, die Kursleitung über gesundheitliche Einschränkungen zu informieren. Wenn du unsicher bist, ob ein Klangbad für dich geeignet ist, sprich bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

07 Erklärung der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Bitte ankreuzen und unterschreiben:

- ☐ Ich habe dieses Blatt gelesen und verstanden.
- ☐ Keiner der Punkte aus Abschnitt 1 und 2 trifft auf mich zu, **oder** ich habe sie mit meiner Ärztin / meinem Arzt besprochen und das OK zur Teilnahme.
- ☐ Ich habe die Kursleitung über alles aus Abschnitt 3 und 4 informiert, was auf mich zutrifft.
- ☐ Ich nehme in eigener Verantwortung teil.

Das möchte ich dir noch mitteilen:

NAME

DATUM

UNTERSCHRIFT