

PRESSEMITTEILUNG

Leobersdorf, Jänner 2006

Tepidarium

Tepidarien gestern und heute

Innerhalb der Grenzen des Imperium Romanum - sei es in Europa, von England bis Sizilien, von Frankreich bis Rumänien und Bulgarien, sei es im Vorderen Orient oder in Nordafrika begegnen wir in den antiken Städten Ruinen von oft riesenhaften Ausmaßen, den Thermen, den römischen Luxusbädern aus der Kaiserzeit. Man kann daher von einer eigentlichen Thermenarchitektur sprechen. Sie erfüllten auch wichtige soziale und kommunikative Aufgaben: als Einrichtung für Erziehung, Sport und für Vorführungen aller Art.

Wirkungsweise

Das Tepidarium wirkt stärkend auf den Menschen: Es ist ein körperwarmer Raum, dessen Umgebungsflächen wärmer als die Lufttemperatur ist. Der Mensch ist am besten an Strahlungswärme angepasst.

Als die Menschen in kälteren Gebieten siedelten, wurde das Beheizen von Wohnräumen überlebensnotwendig. (Bild: strahlung-weltkarte.gif)

Durch Studien wurde ein großes Nord-Süd-Gefälle der koronaren Erkrankungen festgestellt, welches in ursächlichen Zusammenhang mit den positiv wirkenden Eigenschaften der ungesättigten Fettsäuren und Strahlungswärme gebracht wird. (Diagramm: nord-sued-koronare.gif)

[Zitat Anfang - aus: Angewandte Bioklimatologie mit modernen naturnahen Heizmethoden - Der Weg aus der chronischen Krankheit" von W. Ledwina]
Die konvektive Entwärmung in einem Strahlungsklima wurde als Wirkungsfaktor identifiziert, der gegen Hypertonie und Atherogenese gerichtet ist. Der Strahlungsklima ist durch eine höhere, möglichst hohe Strahlungstemperatur, kühlende und bewegte Luft und mäßige Feuchtigkeit gekennzeichnet. Bei der Faktorenkombination "strahlende Entwärmung - gesättigte Fettsäuren" sind die koronaren Erkrankungen häufig, sie sind jedoch selten, wenn sich der Körper konvektiv entwärmt. [Zitat Ende]

Der moderne Mensch sollte sich einmal täglich für wenigstens 20 Minuten unbedeckt in dem Klima eines Tepidariums aufhalten.

Entschlackungswirkung des Tepidariums

Im strahlungsklimatisierten Raum kann der Körper ideal entspannen. Als Kur, bei langsam immer höher werdenden Temperaturen, ist eine intensive Entschlackung von unerwünschten Stoffen möglich.

Die Wärmestrahlung bewirkt eine Tiefenwärme, die die Wassermoleküle des Körpers aktiviert: Die Zellen werden belebt, der Blutfluss gesteigert, der Stoffwechsel angeregt und die Sauerstoffversorgung verbessert. Es werden auch die Muskeln erwärmt was zu einem tiefenbedingt höherem Schwitzvolumen bzw. einer umfassenderen Wirkung führt (Skizze: Haut.gif)

Der in der Sportmedizin angewandte kurze Saunagang mit großen Temperaturunterschieden (Hitze mit schneller Abkühlung), fordert das Herz- bzw. Kreislaufsystem bzw. tritt im Vergleich eine oberflächlichere Durchblutung der Haut ein. Hitze schockiert überdies die Enzyme, die doch die Transmitterstoffe beschleunigt abbauen sollen (d.h. die Entschlackung wird nicht richtig in Gang gebracht). (Diagramm: kreislauf_in_der_sauna.gif)

Tepidarium heißt ursprünglich das "mild Wärmende". Im Tepidarium ist die Temperatur meistens nur knapp über der Körpertemperatur.

Durch die milde und auf diese Weise tief wirkende Wärme des Tepidariums kann der ganze Körper entspannen und optimal entschlacken. Damit werden körpereigene Abwehrstoffe mobilisiert und das Immunsystem auf komfortable Weise gestärkt.

Nichts ist schöner, als entspannen wie ein Römer

Die langsame Temperatursteigerung nutzten die Menschen früher in ihren Thermen (Italien/Türkei/Zwischenstromland/...). Nach den Umkleideräumen gingen sie in immer wärmer werdende Räume. Je nach Kultur bis zum Dampf oder mit Bademöglichkeit. In einem Raum, der annähernd Körpertemperatur hatte (idealer Zustand für den Körper) hielten sie sich länger auf: Das Tepidarium.

Typisch für solche Anlagen war ein Eingangsbereich/Entkleidraum (Apodyterium), ein größerer körperwarmer Raum (Tepidarium), und ein heißer Raum (Caldarium),

manchmal ein kalter Raum zum abkühlen (Frigidarium), manchmal noch ein heißerer Raum (Laconium, Sudatorium).

Verschiedene Temperaturbereiche

Unterschieden wird je nach Temperatur zwischen

- trockenen Tepidarium mit 30-40°C (Regenerationsbad)
- Caldarium mit Dampf und Duftstollen bei 45°C (Entschlackung)
- Laconium zwischen 50°C und 60°C (Schwitzbad)

Beispiel eines historischen Grundrisses: Bild: tepidarium_antik.jpg

Das Tepidarium von S. ORATA.

Er hat im ersten vorchristlichen Jahrhundert innerhalb der Thermen Räume zur Erholung kranker und schwacher Menschen strahlungsklimatisiert. Dieses Tepidarium hatte eine Boden-Wand-Heizung, verstellbare Glasfenster und an der Decke eine verstellbare Bronzeplatte zur Absenkung der Lufttemperatur. Dieser Raum war auch Aufenthalts- und Speiseraum.

In jeder römischen Badeanlage gab es ein Tepidarium und ein Dampfbad. Orte der Regeneration und der Erholung. Denn die sanfte Wärme von Tepidarium und Dampfbad schafft optimalen Ausgleich zu Stress und Nervosität.

Bild: tepidarium_hypokaustenheizung.jpg

Variotherm Heizsysteme hat große Erfahrung beim Planen von Badelandschaften bzw. Tepidarien. Die Wände strahlen durch die Verlegung der EasyFlex-Wandheizung milde Wärme aus ohne dabei die Luft zu erhitzen. Für den Fußbodenheizung wird die VarioNop-Fußbodenheizung eingesetzt.

Bild: villach.jpg, (villach_grundriss.jpg), leobersdorf.jpg

Illustration: Variotherm Tepidarium - tepidarium3d.jpg

Anschlussschema: anschluss_schema_tepidarium.gif

Tepidarium – eine Anwendung der EasyFlex-Wandheizung

(Schnitt: ewh77f_schnitt.jpg)

Die Hochleistungs-Wandheizung mit schlankem Aufbau und engem Rohrabstand (nur 77 mm!):

Das Variomodul-Rohr 11,6x1,5 mm lässt sich ganz einfach per Hand jeder Form anpassen. Selbst kleinste Flächen können erwärmt werden, Unterkonstruktionen sind frei wählbar. Der FlexPutz ist für hohe Heizwassertemperaturen geeignet, sehr elastisch und rasch verarbeitbar. Jede beliebige Formgebung ist umsetzbar.

Ob die fertige FlexPutz-Oberfläche oder eine Keramikverkleidung - Sie haben die freie Wahl! Kachelofen, Kuschelbank, Tepidarium oder Ihre persönliche Wärmefläche

...