Wissen

Tepidarium

Aus der Antike in die Moderne gerettet, ein Stück römischer Badekultur und eine angenehme Alternative zur Sauna.

Das Tepidarium (lat. tepidus – lauwarm) ist ein Wärmeraum in dem Wände, Boden, Bänke und Liegen beheizt sind. Die Einrichtung besteht aus Stein, Marmor oder Keramikfliesen. Der Aufenthalt in der warmen, trockenen Luft erfolgt in leichter Bekleidung, z.B. Bademantel.

Im Unterschied zur Sauna beträgt die Temperatur im Tepidarium nur 38 bis 40 Grad Celsius, also knapp über der normalen Körpertemperatur. Die leichte Erhöhung der Körpertemperatur zu einem gesunden Fieber belastet den Kreislauf nicht und hat positive medizinische Effekte. Durch die nur wenig über der normalen Körpertemperatur liegende Raumtemperatur soll die Durchblutung des Körpergewebes verbessert werden. So kann man sich nicht nur leichter entspannen, sondern auch positive medizinische Effekte erzielen. Günstig wirkt sich der Aufenthalt bei leichten Erkältungen, Rheuma, Stoffwechsel- und Gefässerkrankungen aus. Auch zum Aufbau und zur Regeneration des Immunsystems kann das Tepidarium wärmstens empfohlen werden.

Die Aufenthaltsdauer liegt wegen der milden Temperatur von 30 Minuten bis unbegrenzt, 2-3x in der Woche.

Tepidarien findet man in immer mehr Spa-Einrichtungen, Hotels, Kurbädern und Wellnessoasen. Auch der Einbau für den privaten Gebrauch ist möglich, sofern es nicht am Platz oder den finanziellen Mitteln scheitert.

Copyright © 2009 - 2025 www.gesundes-haus.ch – Stand: 19.04.2025

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner: