



Hp Helmut Seifert

Heute verbringt der Mensch mindestens 80% seiner Lebenszeit in geschlossenen Räumen. Dabei ist er häufig erheblichen raumklimatischen Belastungen ausgesetzt. So leiden viele Menschen unter ungesunden Emissionen von Baustoffen, falsch beheizten und gelüfteten Wohnungen, Elektrostreß, erhöhter radioaktiver Strahlung, geopathischen Störungen usw.

Wir beziehen aus unserem Großraumklima, wie z.B. Wälder, Meere, Flüsse usw., kaum noch genügend gesundheitsfördernde Kraft der Natur für unseren Körper. Durch die stark verunreinigte Umwelt wird unser Organismus mit allergieauslösenden Giftstoffen negativ belastet.

Was kann man in dieser fatalen Situation tun? Wir sollten deshalb ein Kleinraumklima schaffen, das mit seinen gesundheitlich positiven Wirkungen eigentlich unserem normal unbelasteten Großraumklima entspricht. Ein Kleinraumklima, in dem wir die gesundheitlichen positiven Wirkungen der Naturlandschaft wiederfinden.

Wie muß so ein Raumklima aussehen?

Die gesundheitlichen Bedürfnisse des Menschen werden in der "modernen" Umwelt ignoriert. Die Menschen leiden infolgedessen vermehrt an sogenannten Zivilisations- und chronischen Krankheiten. Messungen ergaben, daß unsere künstlich geschaffene Wohnwelt meistens stärker mit Schadstoffen belastet ist als z.B. stark befahrene Kreuzungen von Innenstädten!

Der Mensch benötigt besonders in den kalten Wintermonaten einen optimal auf seinen Körper abgestimmten und klimatisierten warmen Raum für Erholung, Entspannung und Regeneration. diese gesundheitlich bedingten Parameter bietet ihm das Tepidarium.

Das Tepidarium (tepidus = warm) ist uns aus dem ersten vorchristlichen Jahrhundert bekannt. Damals diente es zur Entspannung, Regeneration und Stärkung kranker und schwacher Menschen, ebenso zum geselligen Beisammensein. Der Ursprung des Tepidariums liegt jedoch in der griechischen und chinesischen Kultur und geht bis auf das 5. Jahrtausend v. Chr. zurück. Schon in dieser Zeit erlebten die Menschen die regenerative und heilende Kraft dieser wärmestrahlenden Räume.

Heute erhält das TEPIDARIUM seine Renaissance. Die Architektur der Heilräume wird nach neuesten Erkenntnissen entworfen und Materialien entsprechend ihrer Qualität für den Bau verwendet. Das bedeutet: Bauen mit unbelasteten Naturbaustoffen, d.h. mit einer gesundheitsfördernden "3. Haut" eine Architektur für Körper, Seele, und Geist schaffen und für ein gesundes Raumklima sorgen. Nach diesen Kriterien werden in neuerer Zeit Tepidarien unter dem Aspekt ganzheitlicher Architektur gebaut.

In der ganzheitlichen Architektur kommt es darauf an, Räume architektonisch so zu gestalten, daß sie für den Menschen das richtige energetische Maß, das Licht, den Raumklang, die Farbe und die Raumatmosphäre aufweisen. Menschen müssen sich in den von ihnen bewohnten Räumen und Häusern körperlich, seelisch und geistig besser entwickeln können. Die Baukunst der Zukunft sollte also ein ganzheitliches Bauen, Wohnen und Leben zum Ziel haben - Architektur für Körper, Seele und Geist.

Voraussetzungen für ein gesundes Raumklima

1. Die Sauerstoffqualität

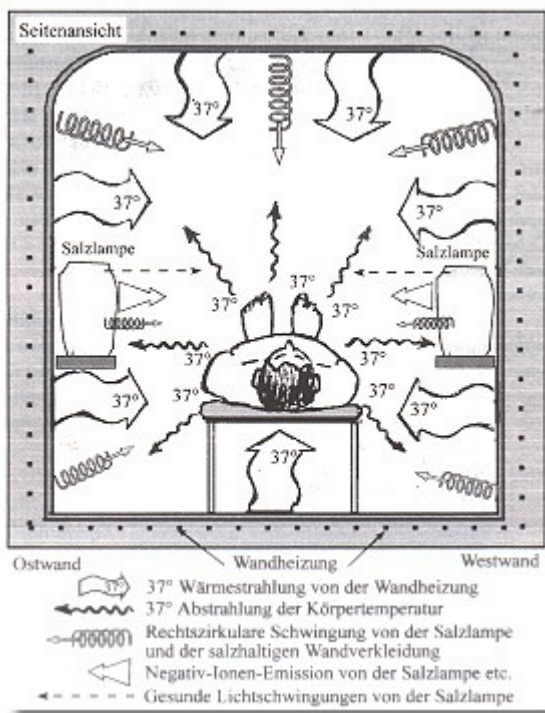
Ein wichtiger Faktor für ein gesundes Raumklima ist die Qualität der Raumluft. Räume müssen permanent be- und

entlüftet werden (keine Klimaanlage). Dabei sollte die Qualität der Raumluft auf natürliche Weise verbessert werden. Am besten mit Salzkristall-Lampen und/oder einer Wandverkleidung mit Salzkristallen, die den Raum mit negativen Sauerstoff-Ionen - den Vitaminen der Luft - anreichern. Sie erzeugen die gesunden Negativ-Ionen. Die Anzahl der in einem Raum vorhandenen negativen Sauerstoff-Ionen gibt Aufschluß darüber, ob sich der darin befindliche Mensch regeneriert oder degeneriert. 1500-3500 Negativ-Ionen/ cm³ sind wünschenswert. Die meisten Wohn- und Arbeitsräume liegen weit darunter.

2. Die Heizungsart

Da wir in Deutschland 7-8 Monate im Jahr heizen müssen, spielt die Art der Heizung, insbesondere die Technik der Wärmeverteilung eine besondere Rolle.

Da aus medizinischen und wärmephysiologischen Gründen eine Wärmehülle die für den Menschen am besten geeignete Heizung darstellt, ist am besten eine Strahlungsflächenheizung dafür geeignet. Eine Wandflächenheizung auf Kapillarrohrbasis (mit Wasser als Medium) sollte die Strahlungshülle sein, die eine optimale Entspannung und Stärkung des menschlichen Organismus gewährleistet. Ihre Wärmestrahlung stärkt das Immunsystem, entlastet das Herz-Kreislaufsystem und verringert die Belastungen der Atemwege. Diese Heizungsart bewirkt eine geringere Raumluft-Temperatur (16-17°C) und eine niedrige angenehme Raumluftfeuchte. In einem solchen Raumklima finden Mikroorganismen wie Keime, Viren, Bakterien und die unangenehme Hausstaubmilbe keine Lebensbasis. Dieser einfache Zusammenhang ist selbst in der Wohnungsmedizin kaum bekannt.



3. Das elektrische Gleichfeld

Das natürliche elektrische Gleichfeld, ein zwischen Erde und Ionosphäre bestehendes Kraftfeld, ist in vielen Wohngegenden nur noch geringfügig vorhanden. Der elektrische Gleichstrom der Luft durchfließt über die Atmung Millionen von Zellen im Körper und fördert die Ionenwanderung. Der Gesamtstoffwechsel wird intensiviert und die Widerstandskräfte des menschlichen Organismus gestärkt; die Antikörperbildung gegen die verschiedensten Viren steigt. Versuche in Schulen und Betrieben haben ergeben, daß durch Gleichfeldanlagen die Zahl der Kranken zurückging und bedeutend bessere Lern- und Arbeitsergebnisse festgestellt wurden.

Der Raum, in dem die Voraussetzungen für die ganzheitliche Klimatherapie in idealer Weise für die Gesundheit erfüllt werden, ist das Tepidarium.

Das Tepidarium ist ein strahlungsklimatisierter Raum, dessen Umschließungswände und Fußboden gleichmäßig beheizt werden. In diesem Raum bilden die den Menschen umgebenden Wärmestrahlungsflächen ein homogenes Wärmestrahlungsfeld mit einer Abstrahlungstemperatur von ca. 37°C. Die Lufttemperatur ist bei ständiger, sanfter Be- und Entlüftung auf ca. 27°C herabgesetzt. Zwischen der Wärmehülle und der Temperatur des menschlichen Körpers besteht also ein Wärmestrahlungsgleichgewicht (siehe Grafik).

Die Wärmestrahlungsflächen des Tepidariums erwärmen den menschlichen Körper gleichmäßig mit langweiligen Infrarotstrahlen. Der Körper braucht selbst keine Wärme mehr zu erzeugen, so daß er keine Energie für die Wärmeregulierung, den Wärmetransport und andere Steuerungsvorgänge aufwenden muß. Er spart ein Optimum an Energie, die er dann besser zu seiner Stärkung und Gesundheit einsetzen kann.

Positive Wirkungen

Nun setzt beim Menschen ein nachhaltiger Entspannungsprozeß ein. Dadurch ergibt sich eine Folge von verschiedenen positiven Wirkungen:

- **Entspannung, Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems.** Im Wärmestrahlungsgleichgewicht vergrößert sich das Volumen des Herzkreislaufsystems bis zu 25%. Die stark intensivierete Durchblutung des Körpers beruht auf Entspannung der glatten Muskulatur der Blutgefäße. Dadurch verringert sich auch der Durchflußwiderstand.
- **Entschlackung des Körpers.** Intensiver Zellstoffwechsel mit beschleunigter Entschlackung des Körpers. Damit verbunden ist auch eine natürliche Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Menschen, mit der auch Cellulitis verringert werden kann. Glättung der Haut durch verbesserten Zellstoffwechsel und intensive Durchblutung.
- **Harmonisierung wichtiger Steuerungsprozesse.** Im Tepidarium wird der Stoffwechsel im menschlichen Körper effizienter; es entstehen geringere Stoffwechsellrückstände, die Reaktionsvorgänge werden beschleunigt und Nahrungsmittel besser aufgeschlossen. Unter Einwirkung von Wärmestrahlen baut der menschliche Organismus viele Hormone und das Vitamin D auf, das er aus dem körpereigenen Cholesterin gewinnt. Dabei werden Eiweiße und Fettablagerungen abgebaut und wichtige Steuerungsprozesse harmonisiert.
- **Entlastung des Herz-Kreislaufsystems.** Durch die Entlastung und Entspannung des Herz-Kreislaufsystems sinkt die Puls- und Atemfrequenz. Bei Hypertonikern stellt sich im homogenen Strahlungsfeld bereits nach kurzer Zeit eine drastische Blutdrucksenkung ein.
- **Senkung des Bluthochdrucks.** Unser Nervensystem kann die so erreichte Neueinstellung der Gefäße erlernen und beibehalten, so daß sich durch regelmäßige Besuche des Tepidariums der Blutdruck auf einen normalen Wert stabilisiert. Mit der Anwendung des Tepidariums können Kreislaufstörungen vermieden bzw. vollkommen beseitigt werden. Das Tepidarium eignet sich zur Vorbeugung und Verhinderung von Herzinfarkten. Senkung des Bluthochdrucks innerhalb kurzer Zeit (ca. 1 Std.).
- **Anreicherung der Luft mit Negativsauerstoffionen.** Durch die stark angereicherte Luft mit Negativ-Sauerstoffionen kommt es zu einer erhöhten Einatmung von Negativ-Ionen und dadurch vermehrter Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Blutes.
- **Stärkung des Immun- und Enzymsystems.** Die allseitige Wärmestrahlung baut Energie im Körper auf und stärkt bereits nach kurzem Aufenthalt im Tepidarium das Immunsystem des Körpers entscheidend. Zudem werden wichtige Enzyme und Vitamine im Körper aktiviert. Beim Stoffwechselprozeß entstehende Zellgifte wie CO und H₂O₂, die das Immunsystem schwächen, werden abgebaut und damit akute und chronische Krankheiten vermieden.
- **Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.** Im Leistungssport bietet das Tepidarium bei Besuchen unmittelbar vor und nach dem Wettkampf erhöhte körperliche Leistungsfähigkeit. Bei Verletzungen des Sportlers wird durch den Besuch im Tepidarium eine Verkürzung der Erholungs- und Regenerationszeit erreicht.



Mit seiner homogenen Wärmestrahlungshülle erinnert das Tepidarium mit seiner ganzheitlichen therapeutischen Wirkung an die Situation im Mutterleib. Hier können neben optimaler Entspannung tiefe Empfindungen der Behaglichkeit, der Geborgenheit und des Vertrauens entstehen.

Das Tepidarium wird heute für verschiedene ganzheitliche universelle Therapien eingesetzt; unter anderem für folgende Störungen und chronische Krankheiten, wie z.B. bei Allergien, Asthma, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden, Gicht, Rheumatismus; Erkältungskrankheiten, Migräne, Sportverletzungen, Unterleibsbeschwerden, Übergewicht, Cellulitis, Arthrose, Magen- und Darmkrankheiten und Nervenkrankheiten.

Nach Ansicht von Ärzten, die die Wirkungen des Tepidariums z.T. seit 40 Jahren feststellen konnten, sind aus dieser Situation auch besonders günstige Wirkungen auf das Unterbewußtsein des Menschen zu erwarten (Körper-Seele-Geist-Bezug). In der jahrzehntelangen Praxis erfahrener Ärzte (Dr. Ledwina, Dr. Lüder, Dr. Bergmann) hat sich das Tepidarium als hervorragendes Mittel

ganzheitlicher Therapie bewährt.

Aufgrund der bekannt gewordenen Heilerfolge, auch bei einigen älteren und fast hoffnungslosen Patienten, lassen sich immer mehr Heilpraktiker Tepidarien zur begleiteten Heiltherapie für ihre Patienten einrichten. Diese Art der ganzheitlichen Klimatherapie bietet nicht nur Ärzten und Heilpraktikern, sondern auch Kurbädern, eine Möglichkeit neue Patienten für Kuren zu motivieren und damit die Einnahmen zu steigern. Die Therapie im homogenen Wärmestrahlungsfeld kann durch Farbtherapie, Aromatherapie, Musiktherapie, Magnetfeldtherapie und Rückentherapie ergänzt werden.

Literaturhinweise:

Aschoff, J. u. R. Wever Naturwiss. 45,477 (1958)
Brumme, R., "DasTepidarium", Beilngries, Bayern
Lueder Dr. H.G., "Hygienemedizinische Begründung der Ionen- und Strahlungsklimatisierung von Wohn-, Arbeits- und Therapieräumen", Zug/Schweiz, 1976
Nüchter Klaus, Clima San Tepidarium
Seifert, H., Naturkraft Salzkristall
Fotos: Rüdiger Brumme

© VFHN

Konzept
Satzung
Präsidium
Impressum
Forum Naturheilkunde
Forum Naturheilkunde (THP)
Forum Ausbildung (HP/PSY)
Forum Ausbildung (THP)
Forum Rechtsfragen
Forum Psychotherapie
Therapeutendatenbank für alle Therapeuten aus den Bereichen: Naturheilkunde, Psychotherapie, Wellness, Beauty, Medizin..
Der VFHN-Newsletter für Nichtmitglieder
Veranstaltungen

Arbeitskreise
Basistherapien
Erfolgstherapien
Sonstiges
Anatomieatlas
Heilpflanzenlexikon
TV - Programm
Paracelsus Report
Interessantes im Web
Pollenkalender
Reiseinformationen
Mikrozirkulationsforschung
Download Rahmenhygieneplan
Naturheilkundliche Pinnwand
Heilpraktikergesetz
Psychotherapeutengesetz
Infektionsschutzgesetz (PDF)
Berufsordnung
Gebührenordnung
Novelle des Arzneimittelgesetz
Rechtsprechung
erstattungsfähige Medikamente
ICD10
Fallstudien gesucht
Fallstudien aus der Naturheilpraxis
Stempel und mehr...
Eine Ausbildung zum Heilpraktiker bei den Paracelsus Schulen
Der Verband für Tierheilpraktiker
Der Verband für Therapeuten aus dem Wellness- und Beautybereich
Der zentrale Informationsdienst bietet eine Übersicht über die naturheilkundlichen Therapien für Menschen und Tiere, Ausbildungsmöglichkeiten
Der Verband für alle Therapeuten, die etwas von Psychotherapie verstehen
Das Informationsportal über Akupunktur, TCM, Moxa und Studienreisen nach China
VFHN-Mitgliedskarte
Versicherungen speziell für Heilpraktiker
HP-Ausbildung
Download Broschüre
Studieren bei Paracelsus
Ein Berufsverband (Heilpraktikerverband) für Heilpraktiker, Heilpraktikerausbildung bei den Paracelsus Schulen (renommierte und anerkannte Heilpraktikerschule für Heilpraktiker und psychologische Berater)
Gemeinsames Chatforum des Verbands Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V., der Deutschen Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren GmbH, des Infoportals Heilpraktiker.de