

Römische Badekultur

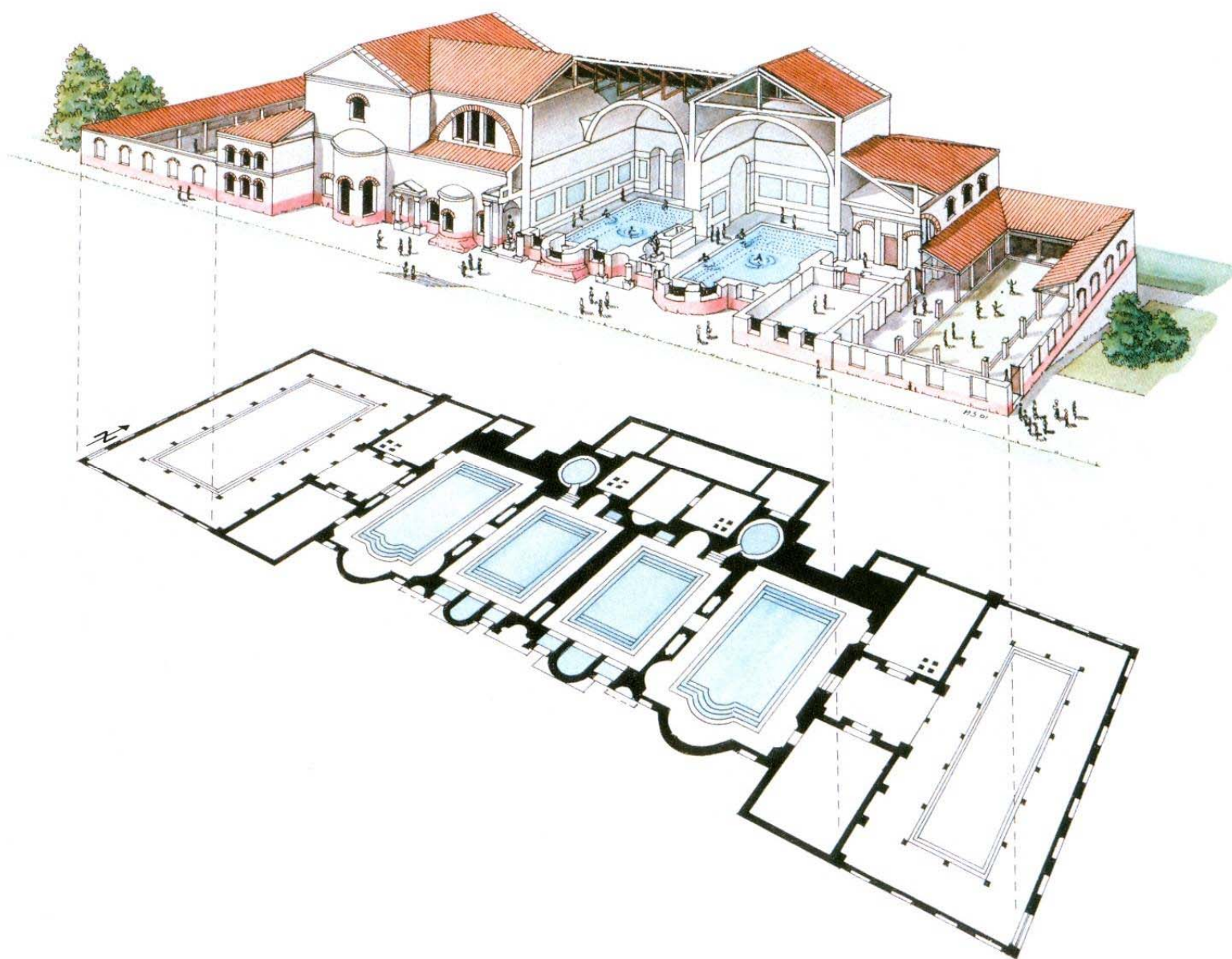
Zentren des gesellschaftlichen Lebens und Prestigebauten

In der römischen Kultur hatten die Körperpflege und das Baden einen hohen Stellenwert. In den grösseren Siedlungen gab es öffentliche Bäder (*Thermen*), wohlhabende Personen leisteten sich gar ein privates Bad.

Die öffentlichen Thermen waren bedeutende Orte des gesellschaftlichen Zusammenseins. Hier wurde nicht nur gebadet, sondern auch verhandelt, Klatsch ausgetauscht, politisiert oder Intrigen gesponnen. Nicht zuletzt war das Baden auch immer eng mit religiösen Handlungen verbunden.

Thermen, namentlich in einem Heilbad wie Baden/*Aquae Helveticae* waren oft monumentale, luxuriös mit Mosaik- und Marmorböden und Malereien ausgestattete Bauten. Gerade öffentliche Thermen waren immer auch Prestigebauten, für deren Bau spezialisierte Architekten und Bauleute aus dem ganzen römischen Reich beigezogen wurden.

Öffentliche Bäder wurden vom römischen Staat, dem lokalen Gemeinwesen, aber auch von privaten Mäzenen oder dem Kaiser persönlich gestiftet und errichtet. Bekannt sind beispielsweise die monumentalen, im Auftrag von Kaiser Caracalla erbauten Thermen in Rom.



Rekonstruktion der römischen Heilthermen in Badenweiler (Baden-Württemberg).

Ausgeklügelte Technik

Römische Thermen verfügten über mehrere Badebecken mit unterschiedlich warmem und kaltem Wasser, Räume für Schwitz- bzw. Dampfbäder sowie verschiedene weitere Räumlichkeiten. Die Warmwasserbecken, aber auch die verschiedenen Räume wurden über ausgeklügelte Boden- und Wandheizungen (*Hypokaust*) beheizt. Thermalwasserthermen wie in Baden bedurften aber kaum einer Heizung.

Durch gemauerte, mit wasserdichtem Mörtel verputzte Wasserkanäle sowie durch Holzdeichel und Bleirohre wurde das Wasser von den Quellen seinem Bestimmungsort zugeführt. Zum Teil wurden direkt über den einzelnen Quellen Badebecken errichtet.



Bath / Aquae Sulis (England). King's Bath. Ein bis in 19. Jh. benutztes römisches Badebecken (hier in entleertem Zustand).

Der Badeparcours

Nachdem sich der Badegast in der Garderobe, dem *apodyterium*, entkleidet hatte, begab er sich als erstes in das Lauwarmwasserbad (*tepidarium*), danach besuchte er das Warmwasserbad (*caldarium*) und schliesslich das Dampfbad (*laconicum*). Danach kehrte der Badegast entweder ins Lauwarmwasserbad zurück oder wagte, wie nach einer Sauna, den Sprung ins Kaltwasserbad (*frigidarium*). Zu einem Besuch in den Thermen gehörte oft auch eine Massage.

Der geschilderte Badeparcours war nicht fest vorgeschrieben und der Badegast konnte die verschiedenen Bäder und Einrichtungen nach Lust und Laune besuchen.

Die Römer badeten in der Regel nackt. In den öffentlichen Bädern wurde gemischt oder auch nach Geschlechtern getrennt in grossen Becken gebadet. Die kleinen Badekammern oder gar Einzelpiszinen, wie sie im Mittelalter, der Neuzeit und Moderne benutzt wurden, sind in der Antike nicht üblich.

Manche Thermen verfügten über eine *Palaestra*, einen Sportplatz, auf welchem vor dem Gang ins Bad gerannt, gesprungen, Ball gespielt oder dem Ring- und Faustkampf geübt werden konnte. Dazu ölte man sich mit Öl ein. Nach dem Sport entfernte man das Öl, den Schweiß und den Schmutz mit einem Schaber (*Strigilis*).

Im orientalischen Hammam lebt die römische Badekultur in Variationen bis heute weiter.

Heilige Stätten

Grosse Thermenanlagen wie beispielsweise diejenigen von *Aquae Sulis* (Bath, GB) umfassten auch Tempelanlagen, wo gebetet und den Göttern geopfert – also neben dem körperlichen auch dem seelischen Wohl genüge getan werden konnte.

In einer so bedeutenden Heiltherme wie Baden sind ebenfalls Tempelanlagen zu erwarten