

# »Wirkliches Leben schenken nur Bäder, Wein und Liebe«

Die Römer genossen ihre Badekultur. Zu verdanken war sie insbesondere der Raffinesse ihrer Ingenieure. Diese sorgten nicht nur in allen Winkeln des Reichs für fließendes Wasser, sondern erfanden auch die Technik für wohlrig warmes Baden.

Von Iris Hofmann-Kastner



**B**aden war der Inbegriff römischer Lebenskultur. Davon legen nicht nur die Überreste unzähliger Thermenanlagen beredtes Zeugnis ab, sondern auch die Sprüche, Verse und Erzählungen römischer Literaten und die allgegenwärtigen Graffiti und Grabinschriften. »Bäder, Wein und Liebe verderben unseren Leib! Aber wirkliches Leben schenken nur Bäder, Wein und Liebe« – das lateinische Sprichwort aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. spiegelt vielleicht am deutlichsten dieses Lebensgefühl des »otium«, der Freizeit und Muße, wider.

Tagtäglich lockten die Bäder Angehörige aller gesellschaftlichen Schichten – ob Senatoren, Legionäre, Bauern, Handwerker, Frauen, Kinder oder Sklaven – umgeben von luxuriösem Ambiente traf man sich im wohl temperierten Nass, plauderte, entspannte und besprach Geschäftliches. Der gemeinschaftliche Besuch der Bäder war Ausdruck städtischen Lebens, aber vor allem das Ergebnis eines enormen technischen Fortschritts. Zwar schätzten schon die Griechen sowohl private als auch öffentliche Bäder, die mit einzelnen Sitzbadewannen oder großen Schwimmbecken ausgestattet waren. Doch eine regelrechte Badekultur bildete sich erst im 2. und 1. Jahrhundert v. Chr. heraus, als römische Ingenieure eine effiziente Wasserbau- und Heiztechnik ausgetüfelt hatten, die den raffinierten Badekomfort ermöglichte.

Thermen fanden sich allerorts im Imperium. Um die Zeitenwende gab es allein in Rom zirka 170 solcher Anlagen. Denn die Standorte konnten die römischen Architekten fernab natürlicher Quellen wählen: Man verlegte einfach Leitungen dorthin, wo das Wasser gebraucht wurde: in Städte, Kastelle oder Ansiedlungen, aber auch zu Gutshöfen auf dem Land.

Vor den Städten befanden sich dafür Leitungsknotenpunkte, offene oder überdachte Becken, in denen das heranfließende Wasser von der Hauptleitung in mehrere kleinere Bleirohre verteilt wurde. Diese führten dann unterirdisch zu privaten Haushalten, öffentlichen Brunnen oder Thermen. Da in den Badeanlagen das Wasser nicht ununterbrochen floss, wurde es oftmals, wie in der Colonia Ulpia Traiana, in Hochbehältern gesammelt. Der Zufluss konnte mit einem Sperrventil geregelt werden (siehe Bild S. 67), das ganz ähnlich wie ein moderner Absperr- oder Zapfhahn funktionierte.

Im Abfluss der Becken befanden sich metallene Verschlussklappen. Um die Klappen, aber auch die Wasserhähne abzudichten, isolierten die Römer sie – so wie heu-

**Die Heißwasserwanne in den Thermen von Tolbiacum, dem heutigen Zülpich, ist innen mit wasserdichtem Putz ausgekleidet und in den Fugen mit dicken Mörtelwülsten verstärkt. Die Badeanlage entstand um 150 n. Chr.**



**Auf den Pfeilern der Fußbodenheizung erheben sich die Reste der Badewanne, in der das Wasser einst bis zu 50 Grad Celsius warm war. Außerhalb trug man Sandalen, um sich nicht die Füße zu verbrennen.**

tige Installateure – mit Hanffasern. Sollte das Wasser vollständig aus dem Becken abgelassen werden, zog man einfach an einer Kette, die an der Verschlussklappe befestigt war.

Damit so wenig Wasser wie möglich durch die Beckenwände selbst hindurchsickerte, waren die Wannen und Schwimmbäder mit wasserdichtem Putz versehen. Im römischen Tolbiacum, dem heutigen Zülpich, wurden die Ecken und Kanten zusätzlich mit Rundstäben isoliert (siehe Bild links). In anderen Thermen wie etwa in Herculaneum waren die Wände und Böden der Wannen mit großen Marmorplatten ausgekleidet, um so das Durchsickern von Wasser einzudämmen.

Bei der Nutzung ihrer Badeanlagen gingen die Römer sehr ökonomisch vor. In den Thermen von Tolbiacum beispielsweise wurde das Wasser nicht nur zum Baden genutzt: Anschließend wurden damit die Fußböden gereinigt und die Latrinen durchgespült. Vermutlich wurde es zu diesem Zweck in Hochbehältern gesammelt, um die Fäkalien mit hohem Druck beseitigen zu können. Die Zu-

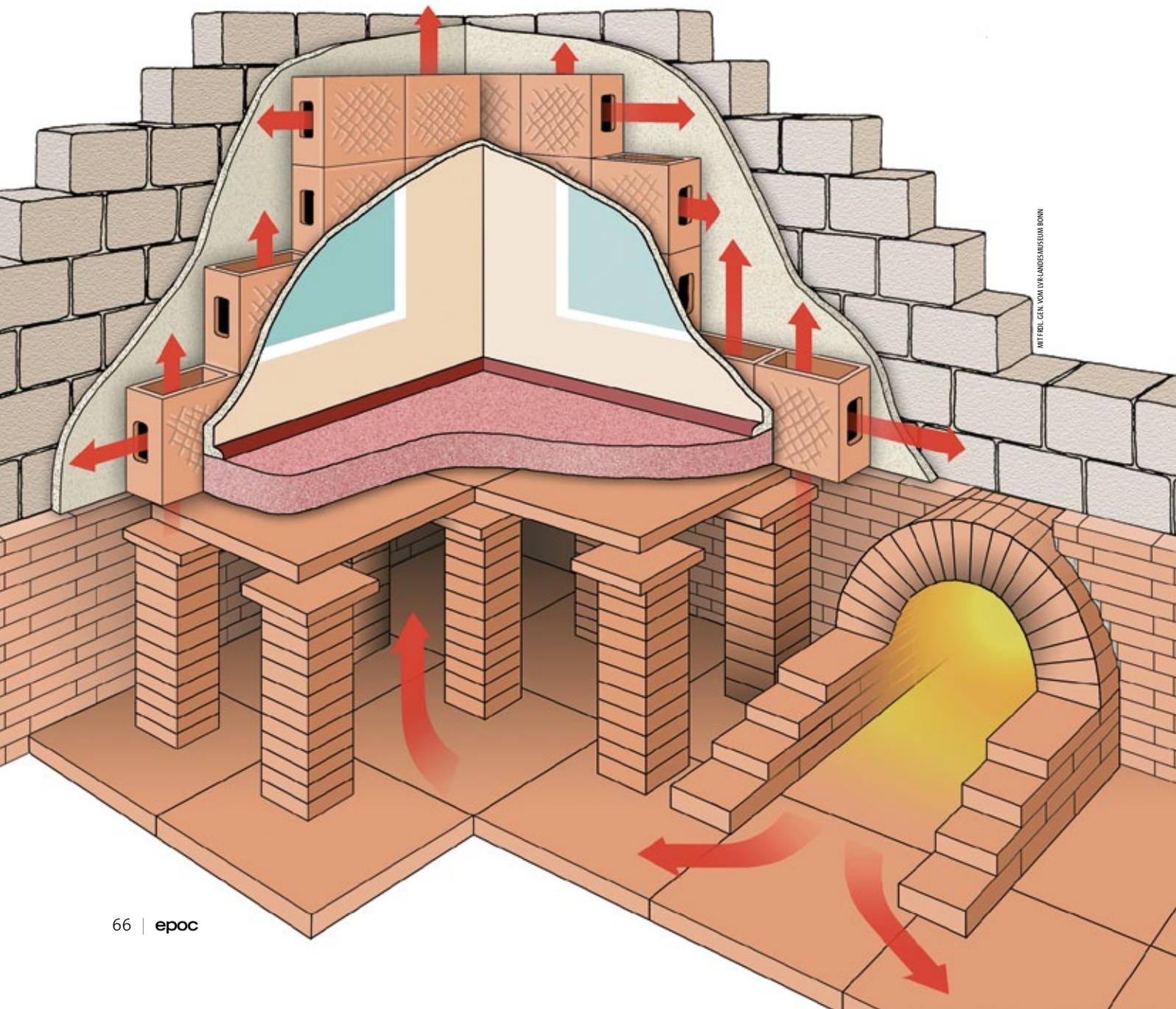
fuhrlösungen verliefen dabei unmittelbar an den warmen Außenmauern der Thermen vorbei. Dies verhinderte, dass im Winter das Abwasser in den Rohren gefror, sich staute oder gar schlimmstenfalls die Leitungen sprengte. Am Ende lief das Schmutzwasser dann in die öffentliche Kanalisation.

Unerlässlich für ein angenehmes Bad ist und war eine angenehme Temperatur. Ob nun auf dem Land oder in den großen Städten des Imperiums, in öffentlichen wie privaten Thermen, es gab immer drei unterschiedlich temperierte Baderäume: das Kaltbad (»frigidarium«), das Warm-

**Gut geheizte Therme: Von der Feuerstelle drangen heiße Rauchgase in den Hohlraum unter dem Fußboden und über Hohlziegel auch in die Wände – so wurden die Baderäume von allen Seiten geheizt.**

bad (»tepidarium«) und das Heißbad (»caldarium«). Im »frigidarium« hing die Temperatur vom Außenklima ab, da die Räumlichkeiten nicht an das Heizsystem angeschlossen waren. Dass hingegen im Warmbad eine Raumtemperatur von etwa 25 Grad Celsius und im Heißbad von zirka 40 Grad Celsius herrschte, darüber sind sich die meisten Wissenschaftler einig.

Umstritten ist, in welcher Reihenfolge die Badegäste die einzelnen Räume durchschritten. Gehen wir von unseren Gewohnheiten aus, dann zog sich der römische Thermenbesucher wohl zunächst im unbeheizten Umkleideraum aus, um durch das Kaltbad ins Warmbad zu gelangen. Dort konnte er sich reinigen, einölen und anschließend mit einem sichelförmigen Instrument, der »strigilis«, abschaben. Je nach den angebotenen Dienstleistungen und gegen einen Aufpreis konnte man sich zudem massieren, rasieren und epilieren lassen (siehe Kasten S. 68).



MITTEL: GER. VOM IYR.LANDESMUSEUM BONN

Römische Wasserhähne waren einfach und effektiv konstruiert: Quer zur Bleileitung war ein Messingventil eingelassen, das sich mit einer Vierteldrehung öffnen ließ. Nach einer weiteren Drehung war der Wasserstrom wieder unterbrochen.

ANT. FROL. GEN. VOM LVR-LANDESMUSEUM BONN



Anschließend lockte das »caldarium« mit seinen Heißbadebecken, in denen die Wassertemperatur schätzungsweise 50 Grad Celsius betrug. Zusätzlich gab es in vielen Thermen noch eine Art Trockensauna. Nach dem Schwitzen begaben sich die Badegäste dann durch das Warmbad zurück ins »frigidarium«, wo sie sich in einer Wanne mit kaltem Wasser abkühlen konnten – der Rundgang ließ sich danach beliebig oft wiederholen.

Die hohen Temperaturen erreichten die Betreiber mittels einer effektiven Unterflurheizung. Den Aufbau solcher Hypokausten beschreibt Vitruv, Architekt, Ingenieur und Bautheoretiker im 1. Jahrhundert v. Chr. Ihm zufolge gründet eine Warmluftheizung auf einer stabilen Bodenfläche, auf der in gleichmäßigen Abständen kleine Pfeiler stehen (siehe Grafik links). Die Stützen tragen eine geschlossene Lage großer Ziegelplatten und darauf einen Estrich – den eigentlichen Fußboden des Baderaums. Dieses von Vitruv beschriebene Heizsystem hat unzählige Male in den Überresten antiker Thermenanlagen überdauert. In diesen wurde die Heizstelle (»praefurnium«) für gewöhnlich in nächster Nähe zu den Badewannen des »caldarium« installiert. Vom »praefurnium« verteilten sich dann die Heizgase zunächst im Hohlraum unter dem Fußboden des Heißbads und anschließend unter dem Warmbad, wo sie in der Zwischenzeit schon abgekühlt waren.

Die Finesse des römischen Heizsystems lag aber noch an anderer Stelle: Gleichzeitig mit dem Boden konnten nämlich auch die Wände beheizt werden. So setzte sich das Hypokaustum in den Hohlziegeln der Gebäudemauern fort, so genannten »tubuli«, die an beiden Enden offen waren und nach oben als Abzug für die Rauchgase ins Freie dienten. Überdies besaßen sie kleinere Öffnungen zu den Seiten, so dass sich die heiße Luft in alle Richtungen inner-

halb der Wandtubuli verteilen konnte. In der Regel wurden Heißbäder vollständig mit Hohlziegeln verkleidet, im Warmbad hingegen verliefen längs an den Wänden nur einzelne Stränge, um so eine niedrigere Raumtemperatur zu gewährleisten. Was die Heizkraft einer solchen Hypokaustenanlage betrifft, so konnten Archäologen des LVR-Archäologischen Parks in Xanten in den dortigen »Herbergsthermen« erstaunliche Erkenntnisse sammeln: Sobald die nach antikem Vorbild erbaute Badeanlage vollständig durchgeheizt war, genügte es, alle zwei Stunden eine kleine Menge Holz nachzulegen, um den Wärmegrad zu halten.

### Heiße Schildkröten

In Tolbiacum befand sich vermutlich direkt über der Feuerstelle auch ein Kessel, in dem das Wasser für die Badewannen im »caldarium« erwärmt wurde. Vergleichbar funktionierte das Heizen mit der so genannten »testudo«, zu Deutsch Schildkröte. So benannt, da der hohle Halbzylinder aus dickem Kupferblech an einen Schildkrötenpanzer erinnerte. Die »testudo« wurde mit der gewölbten Seite nach oben über der Feuerstelle eingebaut und mündete mit der offenen Stirnseite in das Heißwasserbecken – und zwar knapp oberhalb des Beckenbodens. Von dort floss kühles Badewasser, das auf Grund der niedrigeren Temperatur nach unten sank, an der Basis der »testudo« hinein, wurde durch das erhitzte Metall erwärmt, dehnte sich aus und strömte infolgedessen wieder nach oben hinaus ins Becken.

Um zu garantieren, dass so wenig Wärme wie möglich aus dem Gebäude entwich, waren die Fenster – wie beispielsweise in den Thermen von Herculaneum – doppelt verglast. Vitruv riet überdies, bereits bei der Bauplanung

an die Wärmedämmung von außen zu denken: »Fürs Erste ist ein möglichst warmer Ort auszuwählen, nämlich ein solcher, welcher von Nord und Nordost abgewendet ist. Die warmen und lauen Bäder aber müssen ihr Licht von Südwest empfangen.« So ließ sich das Sonnenlicht nicht nur zur Erwärmung, sondern auch zur optimalen Beleuchtung der Baderäume nutzen.

Da die Wände durch Ziegel, »tubuli«, Gussmörtel und Putz gut isoliert waren, herrschte im Inneren eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit. Aus diesem Grund verwendeten die Bauleute möglichst wenig Holz und konstruierten bevorzugt Gewölbedecken, wie etwa das Tonnengewölbe aus Gussbeton in den Forumsthermen von Pompeji. Entschied man sich trotzdem für eine Balkendecke, so musste laut Vitruv »eine Bekleidung aus gebranntem Ton darunter angefügt werden«, damit das Holz nicht faulte.

Öffentliche Thermen waren auch repräsentative Bauten. In den großen Städten des Römischen Reichs besaßen sie deshalb nicht selten eine prunkvolle Ausstattung. Kunstreiche Fußbodenmosaiken gehörten zum Standard. Ferner waren viele Becken mit weißen sowie farbigen Steinplatten ausgekleidet und zur Dekoration Statuen aus Marmor und Bronze aufgestellt. Ebenso trugen die Wände reichen Bauschmuck – die Palette reichte von einfachen Wandmalereien über Strukturputz bis hin zu Mosaiken und Marmorvertäfelungen.

Der Besuch der Thermen war jedem gestattet. Kinder und Soldaten durften kostenlos baden. Frauen zahlten, ähnlich wie heute beim Friseur, einen etwas höheren Eintrittspreis als Männer, der allerdings auch nur ungefähr dem Preis für ein Glas Wein entsprach. Zahlreiche vermögende und einflussreiche Personen aus Politik und Wirt-



schaft oder gar die Kaiser selbst nutzten die weit verbreitete Badelust, um die Bevölkerung für ihre Belange günstig zu stimmen. Sie stifteten ganze Anlagen oder übernahmen alle anfallenden Kosten, so dass sogar der Eintritt frei war. Da konnte es durchaus passieren, dass ein Reicher neben einem Bettler schwitzte oder der Kaiser mit einem Veteranen im Badebecken zusammensaß. Weil man auch auf dem Land nicht auf tägliche Wellness verzichten wollte, besaßen viele Gutshöfe eigene kleine Thermenanlagen.

Kinder besuchten mit ihren Müttern die Thermen. Allerdings hatten Frauen und Männer strikt voneinander getrennt zu baden – aus diesem Grund gab es in großen Thermen jeden der drei Baderäume doppelt. Bei kleineren

## Jubel, Trubel, Badezeit

In einem Brief an seinen Freund Lucilius beklagt sich der Philosoph Seneca (zirka 55 v. Chr. – 39/40 n. Chr.) bitterlich über den Lärm aus der Nachbarschaft:

»Ich wohne genau über einem Bad. Stell dir den schrecklichen Lärm, das wirre Geschrei in allen Tonlagen vor! Am liebsten möchte man taub sein. Ich höre das Stöhnen der Leute, die mit den Hanteln arbeiten; sie pusten und keuchen angestrengt. Wenn jemand still daliegt und sich massieren lässt, dann höre ich das Klatschen der Hand (des Masseurs) auf seinem Rücken, das immer anders klingt, je nachdem ob sie flach oder mit der Kante aufschlägt. Hast du dann noch einen Ballspieler, der immerzu schreit und laut das Auftitschen des Balles zählt, ist es ganz aus. Dazu kommen die Streitsüchtigen, der Dieb, den man auf frischer Tat ertappt hat, der Schwätzer, der sich an seiner Stimme berauscht.

Und dann die, die sich in das Schwimmbecken stürzen, dass es nur so klatscht und das Wasser nach allen Seiten spritzt. Man sollte auch den Haarauszieher nicht vergessen, der ständig kreischend seine Dienste anpreist und nur dann still ist, wenn er einem die Haare ausreißt; dann aber brüllt sein Opfer. Ganz zu schweigen von dem Geschrei der Getränke-, Wurst- und Süßwarenhändler sowie des Kneipenpersonals, die allesamt auf ihre Art lautstark und durchdringend ihre Ware anpreisen.«

»Ad Lucilium epistulae morales«, Buch 56, Kapitel 1-2



MIT FRED. GER. VON JOSEPH HOFMANN

**Den Boden der »Neptunsthermen« von Ostia in Rom schmückt ein Mosaik mit Meereswesen aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. Im Zentrum ist Neptun dargestellt, wie er in seinem Hippokampengespann über das Meer rast.**

Anlagen gingen die Frauen vormittags und die Männer nachmittags beziehungsweise abends baden. Für beide Geschlechter galten die Thermen aber gleichermaßen als gesellschaftlicher Treffpunkt. Man tauschte sich aus, Gerüchte wurden in die Welt gesetzt, Neuigkeiten verkündet, Netzwerke geknüpft, Geschäfte und Politik gemacht. Zu einem Aufenthalt im Bad zählten dabei oftmals auch sportliche Betätigungen: Die meisten öffentlichen Thermen verfügten über eine Palästra, das heißt einen von Säulengängen eingefassten Hof, der für Ballspiele, Gymnastik oder für Laufübungen genutzt wurde. Bei schlechtem Wetter verlegte man derartige Aktivitäten nach innen – und zwar in die »basilica thermanum«, eine große Halle mit direktem Zugang zu den Baderäumen.

Die Badekultur der Römer florierte seit der mittleren Republik ungebrochen bis in die späte Kaiserzeit. Doch mit Untergang des Imperiums im 5. Jahrhundert n. Chr., in den Wirren der Völkerwanderung, fand diese zutiefst römische Tradition – und mit ihr das technische Wissen um das Heizsystem – unter den germanischen Völkern der Westgoten, Burgunder und Franken keine Fortsetzung. Obwohl einzelne Thermen noch in Betrieb waren, wurden die Gebäude nun meist für andere Zwecke genutzt – als Werkstätten, Keltereien oder Steinbruch für neue Bauten. 

Die promovierte Kunsthistorikerin **Iris Hofmann-Kastner** ist Leiterin der Römerthermen Zülpich – Museum der Badekultur.

## PRAKTISCHES AUS DEM LESERSHOP

Die **epoc**-Sammelkassette!



Die Sammelkassette bietet Platz für 12 bis 15 Hefte. Sie können darin alle Ihre **epoc**-Hefte und -Sonderhefte aufbewahren. Der Sammelordner ist aus schwarzem Kunststoff und kostet € 9,50 (zzgl. Versand).

[spektrum.com/sammeln](http://spektrum.com/sammeln)

**Spektrum**  
DER WISSENSCHAFT

WISSENSCHAFT AUS ERSTER HAND