

Badekultur und Badekuren im Wandel der Zeit

Die römische Badekultur – das Mass aller Dinge

In der römischen Antike hatte das Bad eine grosse gesellschaftliche Bedeutung. In den Thermen spielte sich ein wichtiger Teil des öffentlichen, aber auch des privaten und religiösen Lebens ab. In grossen Bassins mit Wasser unterschiedlicher Temperatur konnte gebadet, in besonderen Räumen ein Dampfbad genossen werden. Dazu ergänzten Massagen, Ruheräume aber auch die Möglichkeit, sich sportlich zu ertüchtigen, das Angebot.

In den Heilthermen wurden auch medizinische Anwendungen und Therapien durchgeführt.

Die römische Badekultur blieb während Jahrhunderten das Mass aller Dinge und erlebt heute mit dem vielgestaltigen Wellnessboom wieder eine Renaissance.



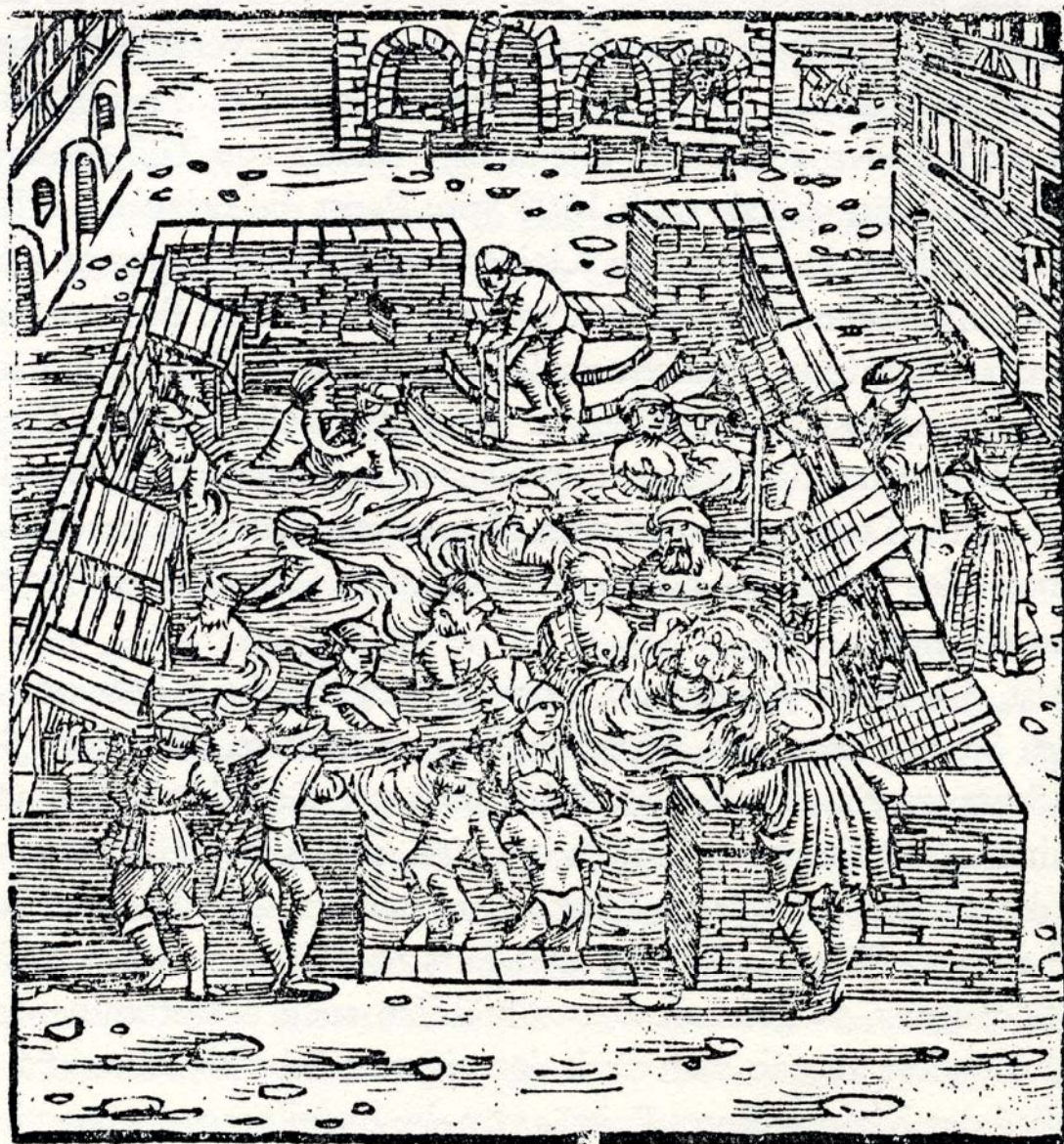
Szene in den römischen Thermen von Bath / Aquae Sulis (England). Rekonstruktionszeichnung (aus B. Cunliffe: The Roman Baths. A View over 2000years. Bath archaeological Trust, Bath)

Badekuren im Mittelalter und der frühen Neuzeit

Obwohl diese Epochen nicht gerade für ein ausgeprägtes Hygienebewusstsein bekannt sind, hatte das Baden in Heilkurorten auch im Mittelalter und der frühen Neuzeit einen besonderen Stellenwert. Reich wie Arm fanden sich an den Badekurorten zu Kuren ein. Bade(n)fahrten wurden oft gar vom Gemeinwesen oder Gönnern bezahlt, die Bade(n)ifahrenden mit allerlei Badegeschenken bedacht.

Die Badegäste verbrachten im Mittelalter und der Neuzeit oft den ganzen Tag – zwischen vier und acht Stunden – im Bad. Während der langen Badedauer wurde im Bad gegessen und getrunken. Spiele und allerlei Unterhaltung halfen dabei, sich die Zeit zu vertreiben.

Die restlichen Stunden des Tages verbrauchten die Badegäste, wenn sie nicht gerade ruhten, erneut bei Speis und Trank, beim gesellschaftlichen Austausch, mit Spaziergängen in der Umgebung oder anderen Lustbarkeiten.



Darstellung eines offenen Bades in der Chronik von Johannes Stumpf 1547/48.

Eine Badekur schlug an, sobald die Haut vom Bade so gereizt war, dass sich ein Ausschlag bildete. Beendet war die Kur erst, wenn die Schorfen des Ausschlags abfielen, also „abgebadet“ waren. Der Körper war dann von den Übeln gereinigt.

Eine solche Badekur dauerte mehrere Wochen bis Monate.

Im Laufe der Zeit verkürzte sich einerseits die Dauer des Aufenthalts der Badenden im Wasser. Andererseits bauten die Badewirte immer mehr kleinere Bäder in ihre Gasthöfe und Gasthäuser ein.

Als ideale Jahreszeit für eine Badenfahrt galt die Zeit zwischen Pfingsten und September.

Einläufe und Schröpfen als Allerheilmittel

Den Auftakt zu einer Badekur bildete bis in die Moderne oftmals ein Einlauf (Klistier). Der Körper sollte von innen gereinigt und auf die bevorstehenden Bäder vorbereitet werden.

Im Mittelalter und der frühen Neuzeit galt das Schröpfen als Allerheilmittel. In Baden durfte der Schröpfmeister im Freibad und den privaten Bädern seines Amtes walten. Aus heutiger Sicht ist es kaum möglich, sich ein Bild der hygienischen Zustände insbesondere im Freibad zu machen.

Medizinischer Fortschritt und Prüderie: der Wandel der Badekultur im 18. und 19. Jh.

Im Zuge des medizinischen Fortschritts seit dem späteren 18. und insbesondere im 19. Jh. ändern sich die Anwendungsweisen von Thermalwasser. Neben den Bädern werden in dieser Zeit insbesondere Trinkkuren populär. Bereits der Zürcher Arzt Johann Jakob Scheuchzer – übrigens der erste, der das Badener Thermalwasser auf seine Zusammensetzung und Wirkung nach den damaligen Kenntnissen chemisch analysierte – beschreibt 1732 nach einem „Selbstversuch“ die abführende und entschlackende Wirkung des Badener Wassers. Ab dem 19. Jh. kommen weitere neue Anwendungen und Heilmethoden wie das Inhalieren, Dampfbäder, Duschen und Aufgüsse zu Heilzwecken in Mode.

Grösseres Hygienebewusstsein und zunehmende Prüderie führen ab dem späten 18./frühen 19. dazu, dass die Gemeinschaftsbäder nach und nach durch Einzelpiszi­nen ersetzt wurden. Hier waren nebst grösserer Diskre­tion eine bessere Hygiene und gezielte medizinische Anwendungen möglich.

Als erster Badegasthof in Baden wird 1815 -1817 der „Staadhof“ nach den damals aktuellsten Erkenntnissen und Bedürfnissen ausschliesslich mit Einzelbädern und anderen neuen Einrichtungen wie Dampfbädern, Duschen und Inhalatorien ausgestattet.

Die anderen Gasthäuser folgen den neuen Moden und Erkenntnissen ebenfalls und richteten sich – in ihren alten Mauern - den n Bedürfnissen entsprechend ein. Auch der damals bereits etwas veraltete „Hinterhof“ versuchte ein letztes Mal, sich den modernen Bedürfnissen anzupassen.



*Einzelpiszine im Hotel „Bären“ zu Beginn des 20. Jh. Die Zufuhr von frischem Quellwasser erfolgte über den rechts erkennbaren, hölzernen Hahn.
(Foto aus dem Nachlass der Familie Gugolz, Stadtarchiv Baden)*

In derselben Zeit erkannte man, dass der (zu) lange Ver­blieb im Thermalwasser der Gesundheit nicht zuträglich war und so verkürzte sich die Dauer des Aufenthalts im Wasser von mehreren Stunden auf zuerst eine bis zwei Stunden und schliesslich wenige Minuten am Tag. Heute wird empfohlen, nur etwa 20-30 Minuten im Thermalwasser zu verweilen und danach eine Ruhephase einzuhalten.

In den modernen Badehotels blieben die Bäder morgens für die Hotelgäste reserviert. Erst am Nachmittag durfte auch die Tageskundschaft die Einzelbäder benutzen. Neben der eigentlichen Badekur konnten die Kurgäste weitere Therapien in Anspruch nehmen. Zudem bot ab dem 18. Jh. auch ein Badesarzt seine Dienste an.

Das 20. Jahrhundert: vom Kurgast zu Wellness

Seit der Mitte des 20. Jh. Wandelt sich die Badekultur merneut. Man nimmt wieder Abschied von den an Zellen gemahnenden Einzelpiszi­nen bzw. benutzte diese nur noch für besondere Anwendungen und Therapien. Erneut werden Gemeinschaftsbäder beliebt - so auch das 1963 erbaute und 1980 um das Aussenbad erweiterte Badener Thermalbad.

Die heute modernen Thermalbäder besitzen, ähnlich den antiken Vorbildern, grosse wieder gemeinschaftliche Badebecken unterschiedlicher Funktion und Temperatur. Daneben bieten sie ein breites Angebot an medizinischen und Wellness-Anwendungen unterschiedlich­sten kulturellen Ursprungs und medizinischer Indikation.

Wie einst bei den Römern, haben auch heute neben dem eigentlichen Heilzweck auch gesellschaftliche Aspekte sowie Vergnügen und Entspannung grosse Bedeutung.

