

## Presse-Feature

### Baden wie in der Antike

**Wer hat's erfunden? Die Römer. Selbst in den entferntesten Winkeln ihres Reiches errichteten sie luxuriöse Wellnessempel. Und so stehen zum Beispiel die Thermen in Baden-Baden und Badenweiler unweit der Fundamente ihrer fast 2.000 Jahre alten Vorläufer. Wellness-Kultur-Trip in den Schwarzwald**

Abtauchen im Heilwasser. In der Sauna schwitzen und entspannen. Sich im Eiswasser abkühlen. Gemeinsam mit Freundinnen und Freunden entspannen. Das alles lieben wir – und das geht prima im Schwarzwald, zum Beispiel in Baden-Baden oder im Staatsbad Badenweiler. Dort kennt man sich mit der Thermenkultur gut aus. Gab's dort schon vor fast 2.000 Jahren. Vergisst man gerne, weil der Geschichtsunterricht schon so lange her ist und Wellness nach einer Erfindung der Moderne klingt. Dabei waren auch römische Thermen große, luxuriöse Spas. Man beauftragte spezialisierte Architekten, integrierte aktuellste Technik, wie Boden- und Wandheizungen, schmückte die Säle mit Marmor und Mosaiken. Es ging ums Prestige und um die Volksgesundheit. Die Römerinnen und Römer schätzten ihren regelmäßigen Thermenbesuch – kein Wunder also, dass das frühe Italien seine Badekultur bis in die entfernten Winkel des Imperiums exportierte, also auch bis an die Grenzen des Limes in Süddeutschland. Die Orte sind geblieben, auch die Rituale, nur ist eine Menge Zeit vergangen. Die römischen Badruinen in Baden-Baden und im Staatsbad Badenweiler wurden nach dem Ende der Römerzeit für die Errichtung von Wohnhäusern abgetragen, die Reste der Fundamente zugeschüttet, dann wiederentdeckt und restauriert.

#### *Wiederentdeckung der Badekultur*

Weil sie dennoch vor sich hinbröckelten, errichtete man schließlich um sie herum Schutzbauten. In beiden Schwarzwälder Kurstädten stehen die heutigen Thermen und die Römerbäder fast auf denselben Fundamenten. Nur fast, weil es einen viele Jahrhunderte dauernden Bruch gab in der europäischen Badekultur: Nach dem Ende des Römischen Reiches geriet sie aus dem Blick, Nacktheit galt als unschicklich, Hygiene wurde unterschätzt. Erst Ende des 18., Anfang des 19. Jahrhunderts begann Europa, sich an die Badefreuden und ihren gesundheitlichen Nutzen zu erinnern und baute die ersten neuen Thermen. Heute vereinen viele von ihnen aufs Schönste und Professionellste die alten Heil-Traditionen mit moderner Architektur und aktueller Medizin.

#### *Soldatenbad mit Hundepfote*

Heute wie damals ist das Heilwasser in Baden-Baden bis zu 68 Grad heiß. Es sprudelt aus zwölf Quellen und 2.000 Metern Tiefe empor und soll Herz- oder Kreislaufbeschwerden, Stoffwechselstörungen oder Atemwegserkrankungen lindern.

Etwa 800.000 Liter Wasser landen täglich in der Caracalla Therme und im architektonisch einzigartigen Friedrichsbad, das 1877 eröffnet wurde. Dort erleben Gäste beim Rundgang römische und irische Baderituale. Auch eine Seifenbürstenmassage wie zu Römerzeiten kann man dort buchen. Im Gegensatz dazu ist die Caracalla Therme ein moderner Bau mit Becken zwischen 18 und 38 Grad Celsius, Außenpool und einer Saunalandschaft am Schlossgarten. Die römischen Ruinen unterm Markt gehörten zu einem Soldatenbad, waren nur ein Teil der einstigen Thermalanlage. Sie dienten in erster Linie der Reinigung. Man erkennt noch gut die Bodenheizung, die Kunstfertigkeit der Gewölbe und den Abdruck einer Hundepfote in einer Fliese. Die war wohl noch nicht ganz hart, als das römische Haustier spazieren ging ...

#### *Cassiopeia Therme in Badenweiler*

150 Kilometer weiter südlich liegt das Staatsbad Badenweiler. Rund eine Million Liter Wasser sprudeln täglich aus den Quellen, 26,4 Grad Celsius warm und angereichert mit Mineralien, die rheumatische Erkrankungen, Bandscheibenvorfälle und Entzündungen lindern sollen. Probleme, die auch die Römer plagten, weshalb sie hier im Schwarzwald vor etwa 1.800 Jahren die größte römische Therme nördlich der Alpen errichteten. Ihre vor knapp 250 Jahren freigelegte Ruine kann man von der Terrasse der Cassiopeia Therme sehen. Die 3800 Quadratmeter große Anlage verspricht mit Saunalandschaft, Wellness- und Römisch-Irischem Bereich so viel Entspannung wie einst.

Aber obwohl sich unsere Badekultur von der römischen inspirieren ließ, gibt es Unterschiede. Der wohl größte ist der Glaube an die Heilung. Dieser war damals, obwohl man um die Wirkung des Wassers wusste und es sogar Kurärzte gab, an die römischen Gottheiten geknüpft. So hing die Heilung früher von den römischen Gottheiten ab. Die Göttin des antiken Badenweiler hieß Diana Abnoba. Ihr Name ist in der Badruine zu finden, in Stein gemeißelt. In Baden-Baden und Badenweiler kann man staunen und in die Vergangenheit reisen. Sich vorstellen, wie das schon vor fast 2.000 Jahren war: wie man saunierte, badete, eine Massage buchte, Körper und Seele pflegte, plauschte und tratschte. Wie man in der Therme Menschen traf, sich verliebte, Geschäfte abschloss oder auch einfach nur faulenzte. Das Wasser mit all seinen guten, heilsamen Eigenschaften sprudelte damals wie heute verlässlich aus den Tiefen des Schwarzwalds. Wie schön, denkt man und blinzelt im Außenbecken in Richtung Sonne, dass die Römer uns nicht nur den Limes, Viadukte und ein ziemlich perfektes Wegenetz hinterlassen haben, sondern auch ein Stück so genussvolle Lebenskultur.

#### **Info-Kasten:**

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Bädern gibt es unter [tourismus-bw.de/roemerbad](http://tourismus-bw.de/roemerbad) und [schwarzwald-tourismus.info](http://schwarzwald-tourismus.info)



PRESSE

**Hinweise an die Redaktionen:**

Das Presse-Feature steht – in voller Länge oder in Auszügen – zur freien Verwendung zur Verfügung. Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegs.

**Pressekontakt:**

Sannah Mattes

Stellvertretende Pressesprecherin

Tel.: 0711 / 238 58-16

[s.mattes@tourismus-bw.de](mailto:s.mattes@tourismus-bw.de)