

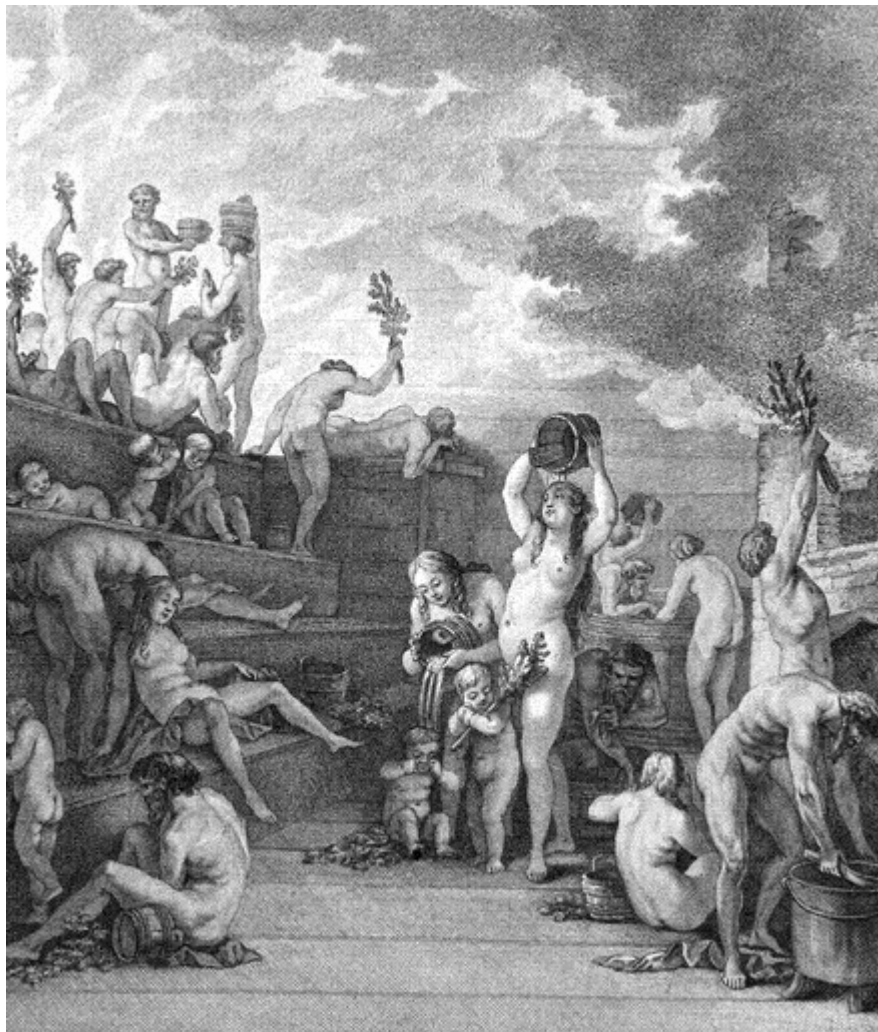


SpaCulture

Swiss Wellness Company

Die spannende Geschichte des Dampfbades

geschrieben von Thomas Rödler, SpaCulture GmbH



Ein öffentliches Banja in Russland (1760)



SpaCulture

Swiss Wellness Company

Inhalt:

	Seite
1.1 Einige begriffliche Vorbemerkungen.....	3
1.2 Dampfbäder im Altertum	5
1.3 Bäder und Badstuben im Mittelalter.....	8
1.4 Dampfbäder in der Neuzeit.....	10
1.5 Der Ertrag der geschichtlichen Betrachtung	15
1.6 Schrifttum.....	16



1.0 Die spannende Geschichte des Dampfbades

1.1 Einige begriffliche Vorbemerkungen

Mit Dampfbädern sind hier Raumbäder gemeint, bei denen bestimmte klimatische Bedingungen hinsichtlich Temperatur der Luft und der (als Strahlungsquelle dienenden). Raumbegrenzungswände und des Wassergehaltes der Luft besonders gestaltet und eingehalten werden sollen. Eine Besonderheit liegt dabei in der Doppelbedeutung des Wortes „Dampf“. Dampfbäder gehören zu der Gruppe von Wärmebädern, und zwar Luftbädern mit Wärmegraden über den Temperaturen des menschlichen Körpers, und sie werden den „trockenen Heißluftbädern“ dieser Gruppe gegenüber gestellt. Missverständlich könnte hier der Zusatz „trocken“ sein, was nämlich nur im Vergleich zum Dampfbad zu verstehen ist. Die Doppelbedeutung des Wortes „Dampf“ (also hier: Wasserdampf) bereitet manchmal Verständnisschwierigkeiten; denn atmosphärische Luft enthält praktisch stets gasförmig verteilte Wassermoleküle in wechselnder, meist geringer Menge. Jede sichtbar nasse und auch nur feuchte Oberfläche, so auch die menschliche Haut, gibt nämlich stets Wassermoleküle an die Luft ab. Gerade auf die Wasserverdunstung von der Haut, die bekanntlich kühlt und deshalb für den Wärmehaushalt des Körpers von großer Bedeutung ist, kommt es bei den Wärme-Luft-Bädern an, und sie unterscheidet verschiedene Badearten. Gewisse Extreme sind ohne Zweifel dabei die Sauna und das „Dampfbad“. Letzteres ist nun gerade dadurch gekennzeichnet, dass der Wasserdampfgehalt seiner Luft größer ist als die Sättigungsmenge, wodurch winzige Tröpfchen (0,01-0,04 mm Ø) flüssigen Wassers schwebend die Luft erfüllen. Auch diese Erscheinung wird also mit dem Worte „Dampf“ belegt, jedenfalls so lange es sich um warme Luft handelt; bei kalter sprechen wir eindeutig von „Nebel“.

Auch dann, wenn in einem Baderaum die beheizte Luft nicht mit Wasserdampf übersättigt ist, nur erheblich mehr Dampf als unter atmosphärischen Bedingungen (im Winter 4-5 g/m³) enthält, wird vom Dampfbad gesprochen, z.B. beim Türkischen Dampfbad, das keinen sichtbaren Dampf aufweist. Die entscheidende Grenze liegt bei der Menge Wasserdampf, der dem Sättigungsgehalt bei Hauttemperatur entspricht (bei 30°C Hauttemperatur - zufällig - 30g/m³).

Beim Aufenthalt im Dampfbad kann also von der Haut kein (Schweiß-) Wasser verdunsten und die Haut kühlen. Damit ist dem Körper jegliche Möglichkeit der Wärmeabwehr genommen, so dass seine Temperaturen entsprechend dem Temperaturgefälle Umgebungs- zu Körpertemperatur mit der Zeit ansteigen. Deshalb pflegt man bei allen Dampfbädern, ob mit Nebel oder ohne, die Temperaturen die Obergrenze von 50 °C nicht überschreiten zu lassen (was für Nebelbäder ein besonderes technisches Problem ist).

Beim trockenen Heißluftbad bleibt die Verdunstungskühlung so lange wirksam, wie der Dampfgehalt der Luft den Sättigungswert der Haut nicht überschreitet. Wenn nun z.B. die heißen Speichersteine des Ofens mit Wasser besprengt oder begossen werden, wie es beim Saunaaufguss der Fall ist, führt dieser "Dampfstoß", finnisch Löyly, zur Unterbrechung der Kühlung und fährt - umgekehrt - dem Körper Niederschlagswärme durch die Wasserkondensation zu. Von der Lüftung, also dem Luftwechsel und der Wasserdampfaufnahmefähigkeit der Holzwände der Sauna ("Sorptions"), hängt es dann ab, wie schnell das trockene Heißluftklima wieder erreicht ist.

Als ein zusätzlicher Hitzereiz ist ein solcher Wasseraufguss von Zeit zu Zeit beim Saunabaden üblich. Manchmal erlebt man eine solche vorsätzliche Erhöhung der Luftfeuchte auch, wenn Temperatur und Wärmewirkung bei abkühlendem Speicherofen nicht mehr ausreichen. Unbeabsichtigt, aber unvermeidlich steigt der Dampfgehalt an, wenn im Raume durch Übergießungen, Abspülen der Bänke oder Waschprozeduren viel Nässe produziert wird oder bei ungenügender Lüftung die Verdunstungsmengen von den Badenden (10 g/ min je Person) nicht ausreichend abgeführt werden.



Solche Gründe mögen dazu geführt haben, dass Finnen manchmal von der Sauna als dem "finnischen Dampfbad" sprechen. Im Interesse einer Klarheit der Begriffe, um Missverständnisse zu vermeiden, wäre es besser, den Namen "Dampfbad" auf das russische bzw. türkische Bad zu beschränken.

Für die Einordnung und Bewertung alter Badeformen ist an die weitere Schwierigkeit zu denken, dass es erst seit 200 Jahren möglich ist, Temperaturen, und seit 100 Jahren, Feuchtigkeit zu messen. Für ältere Einrichtungen sind wir deshalb auf Beschreibungen mit allgemeinen Angaben wie „warm“, „heiß“, „dunstig“ angewiesen. Bei der Übersetzung solcher Kennzeichen aus anderen, insbesondere alten Sprachen können Deutungsunterschiede auftreten. Im Lateinischen beispielsweise heißt vapor sowohl Dampf, Dunst als auch Feuer, Rauch und einfach Hitze. Vapor solis ist die Sonnenwärme.

Das veranlasst deshalb auch Heinz (8) zu dem Hinweis, dass das Laconicum als trocken-heißes Schwitzbad anzusehen ist (siccus vapor n. Seneca = trockene Hitze). Laconicum nannten die Römer dieses heisse Bad, weil die Idee von den Griechen, den Spartanern (Sparta = Hauptstadt von Lakedämon = Lakonien) übernommen worden war. Heinz verweist auf das Laconicum der Stabeaner Thermen. „Die Form des Raumes entspricht nahezu vollständig der Beschreibung Vitruvs: Er ist rund, kegel- (nicht kuppel-) überwölbt und enthielt eine Öffnung in der Decke, die durch einen metallenen Schild (clapius) zur Temperaturregelung geschlossen werden konnte. Wichtig sind außerdem zwei weitere Faktoren, die sich mit diesem Laconicum verbinden lassen: Es war nicht unterheizt, musste also von einem Kohlebecken in der Mitte des Raumes erwärmt werden, und der Raum war trocken. Aussagekräftige antike Quellen bestätigen für das Laconicum die Trockenheit.

Die Kreisform des Raumes hat einen besonderen Grund: Es sollte dadurch erreicht werden, dass die von dem zentralen Feuer ausgehende Kraft der Flamme und der Heißluft gleichmäßig von den Wänden reflektiert würde. Die Übersicht über die konstitutiven Elemente des Laconicums kennzeichnet es funktional als ein trocken-heißes Schwitzbad mit einer scharfen Hitzeeinstrahlung von der Mitte her."

Die Auffassung deckt sich mit J. Delorme (4): „Le laconicum est une piece ... a prendre un bain d'air chaud (non le vapeur)". Auch E. Brödner (3) definiert Laconicum als Heissluftbad. „Neben... feucht-warmen Bädern ist wahrscheinlich schon seit dem Neolithikum das Heissluftbad bekannt. Die Römer übernahmen aus den hellenistischen Bereichen beide Badearten, sowohl die des Heissluftbades, das nachfolgend beschrieben werden soll, als auch die des feuchten Schwitzbades. Man nimmt heute mit Sicherheit an, dass die Erzeugung von Hitze, d.h. von trockener heisser Luft in einer Höhle oder in einem künstlich geschaffenen, abgeschlossenen Raum - sei es in einem Zelt, einer Hütte oder in einem backofenähnlichen Gewölbe - mittels offenem Feuer, Holzkohlenglut oder stark erhitzten Steinen sowie damit verbundenem Bespritzen durch Wasser oder Drauf streuen von Rauch oder rauchverursachenden Kräutern wie z.B. Hanfsamen religiösen Reinigungsritualien diene.



1.2 Dampfbäder im Altertum

Nach diesen wichtigen Hinweisen von E. Brödner wollen wir uns nun an die Geschichte des Dampfbades heranwagen, stets eingedenk möglicher begrifflicher Abgrenzungsschwierigkeiten. Das Aufgießen von Wasser auf heiße oder gar glühende Ofensteine, mit dem also unsichtbarer Dampf bis zu heißem Nebel hergestellt werden kann, gibt dem Benutzer die augenblickliche Möglichkeit, es beim Heißluftbad mit „Dampfstoß“ zu belassen oder ein Dampfbad auf türkische oder gar russische Art zu bereiten. Mit steigender Feuchte wird die Wärmebelastung des Körpers größer, und die Erträglichkeit der Hitze wird die Grenze der Dampfproduktion unterschiedlich hochsetzen, je nach der Temperatur, die im Raum herrscht.

Die kritische Aufgabe des späteren Betrachters, zu entscheiden, ob es sich dabei um ein trockenes Heißluft- oder ein Dampfbad gehandelt hat, wird erst durch beschreibende Hinweise erleichtert. Neben den Ausgrabungsfunden sind uns also Erwähnungen und Beschreibungen sehr wichtig, wie sie z.B. von dem Geographen Strabo (* 42 a.C.), dem Ingenieur Vitruvius (* 25 a.C.) oder, noch viel älter, dem griechischen Geschichtsschreiber Herodot (490- etwa 420 a.C.) überliefert worden sind. Sein Zeitgenosse Hippokrates (* 450 a.C.) soll auch schon das Heißluftbad empfohlen haben. Auch vom Wechsel beim Bade wird schon berichtet: Schwitzen bei glühenden Steinen und anschließend ein kaltes Bad. Dies erwähnt Strabo für die im Gebiet des heutigen Portugal ansässigen Lusitanier. Auf weitem Wege ist dieser Brauch also bis an die westliche Begrenzung des Mittelmeeres gelangt, über den uns von Italien, Zypern, Griechenland, Persien berichtet worden ist. E. MehJ (13), der für diese Badeform den Begriff des „Steinschwitzbades“ geprägt hat, nennt es ein „uraltet bis in die Steinzeit zurückreichendes Kulturgut fast der gesamten Menschheit der nördlichen Halbkugel in dem kalten und gemäßigtem Gürtel. Dieser zog sich in der Zeit der grössten Verbreitung des Steinschwitzbades am Ende des Mittelalters von Island ostwärts über Nord- und Mitteleuropa bis an die Alpen, Asien und über die Beringstrasse nach Nordamerika zu einem Dreieck, dessen Grundlinie entlang der Westküste Nordamerikas von Alaska bis nach Guatemala reichte, und dessen Spitze in Labrador lag, somit sich von Westen wieder Island nährte. Alle Kulturstufen sehr verschiedener Völker waren darin vertreten: steinzeitliche Jäger, Ackerbauern, Städter.“

Alle Autoren der Geschichte des Badewesens zitieren den immerhin zweieinhalb Jahrtausende zurückfliegenden Bericht Herodots von den Skythen, einem indogermanischen Hirten- und Bauernvolk in Südrussland. Nach dem bei vielen Völkern üblichen Ritual, sich nach der Berührung mit einem Toten reinigen zu müssen, verfahren sie auf folgende Weise: „Sie stellen drei Stangen auf, mit der Spitze zueinander. Darüber breiten sie eine Filzdecke und spannen diese recht fest an. Sodann werfen sie glühende Steine aus einem Feuer in ein Becken, das in der Mitte des Zelttes auf dem Boden steht. Hernach nehmen sie Hanfkörner, kriechen in das Zelt und werfen die Körner auf die glühenden Steine. Dies erzeugt einen solchen Dampf (atmida), dass kein hellenisches Schwitzbad (hellenike pyrie) dagegen aufkommt. Die Skythen weinen aber vor Freude über den Dampf. Diese Einrichtung benützen sie anstelle eines Bades; denn im Wasser baden sie nie“ (9). MehJ verweist auf die Wahrscheinlichkeit, dass das Steinschwitzbad nicht nur in Südrussland (Skythen), sondern auch in der Mitte und im Norden (wir denken an die finnisch-ugurischen Völkergruppen) anzutreffen war.

„Diese Annahme wird zur Gewissheit, wenn man die völkerkundlichen Nachrichten über die Steinschwitzbäder in Asien und in Nordamerika ansieht. Die Besiedlungsgeschichte Nordamerikas zeigt, dass die Neue Welt nach dem Ende der Eiszeit (um 10.000 a.C.) von Asien über die nur 100 km breite (heute noch sehr seichte und im Winter zugefrorene) Beringstraße, die damals noch eine Landbrücke war, besiedelt wurde. Der gleiche Menschenschlag der Mongoloiden in Asien und Amerika und viele gemeinsame Kulturgüter beweisen die Wanderung. Das Steinschwitzbad gehört zu den Einrichtungen, die man dies- und jenseits der Beringstrasse in gleicher Weise findet. Die Schwitzkuppeln aus Stein kommen in Korea ebenso vor wie bei den Azteken (Krickeberg). Dass die ganze Westküste zum Schwitzbadgebiet gehört, die Ostküste aber nicht, ist gleichfalls ein Beweis, dass die Einrichtung von Westen gekommen ist.“„Hätten schon die ersten Einwanderer das Steinschwitzbad mitgebracht, so müsste es im ganzen Land vorkommen. Da dies nicht der Fall ist, kam es offenbar mit späteren Wellen, die nur den Westen besiedelten und im Norden nach Labrador etwa in der jüngeren Steinzeit gelangten“ (15).



Die Grubenherde sind bereits aus dem Neolithikum bekannt und lassen darauf schliessen, dass die Menschen damals schon die Möglichkeit nutzten, Wärme in Steinen zu übertragen und sie mittels des Vorgangs Verdampfung/Kondensation zu übertragen. Denn das Aufgießen von Wasser auf die Ofensteine kühlt diese ab, weil die Wärmeenergie für die Bildung des Dampfes gebraucht wurde, und diese Energie wird dort wieder frei, wo dieser Dampf sich niederschlägt, z.B. an den Begrenzungsflächen eines Raumes oder beim Menschen selbst auf seinen Oberflächen von Haut und Atemwegen.

Ein Beispiel dafür lesen wir in dem Bericht eines um das Jahr 912 auftretenden arabischen Reisenden Ibn Dasta. Dieser erzählt von einem Lande, das zehn Tagereisen von Petschenegen entfernt liegt, dass man dort Erdwohnungen errichtet, in die man sich zur Winterzeit begeben, und wohin man Brennholz und einige Steine mitnehme. Letztere erhitzt man über dem Feuer, und dann gieße man Wasser darauf, wovon sich Dampf ausbreite, der die ganze Wohnung erwärme. Talve (18) meint dazu, es handle sich um ein Gebiet an der mittleren Wolga, und Geramb (6) betont, es betrifft nicht Slawen, sondern Mordwinen, die zu den finnisch-ugurischen Völkern gehören.

Ein weiterer Bericht erschien nur 60 Jahre später. Der arabisch-jüdisch Arzt Ibrahim Ibn Jakub, der vermutlich mit einer Gesandtschaft des Grafen von Cordoba zum deutschen Kaiser Otto I. 973 nach Merseburg reiste, berichtete aus den slawischen Grenzgebieten Mecklenburg und Böhmen: "Bäder haben die Slawen nicht, aber sie machen ein Gemach von Holz, dessen Ritzen sie mit Moos verstopfen. In einem Winkel dieses Gemachs bauen sie einen Feuerherd von Steinen und lassen darüber eine Öffnung, um den Rauch hinauszulassen. Wenn nun der Herd erhitzt ist, so verstopfen sie das Luftloch und verschliessen die Türe. In dem Gemach sind Gefässe mit Wasser, woraus sie nun Wasser auf den glühenden Herd giesen, so das der Dampf aufsteigt Sie nennen einen solchen Verschlag itba."

Dem Ausdruck „itba“ entspricht im Altrussischen das Wort istuba, das auch izba heißt (Kluge-Mitzka, 10), was mit stuba (in der Lex Alemannorum, 8. Jahrhundert), ferner mit dem englischen Wort stove (Ofen), französisch une etuve (Schwitzbadestube) zusammenhängt. Es handelt sich um ein Lehnwort aus dem Romanischen und geht auf das griechische Wort typhos (Qualm) und das volkslateinische Wort extufare zurück.

Auf jeden Fall erklärt die Tatsache, dass diese Badeform mit den heissen Steinen bei den Völkern Nord- und Südrusslands gut geläufig war, und da die Griechen zu ihrem Gebrauch angeregt wurden. Dazu brauchen wir uns nur der Schilderung Herodots bereits rund ein halbes Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung zu erinnern. Interessante Einzelheiten konnten in der Gegenwart durch Ausgrabungen zutage gefördert werden. Beheizungen erfolgten mit Holz oder Holzkohle, wobei es für letztere (z.B. transportable) Kohlebecken gab. Ein bedeutender Fortschritt für die Erwärmung von Räumen in massiven Bauwerken wurde durch die Erfindung der Unterflurheizung mittels Rauch-/Heißluft-Kanälen unter den Fußböden (Hypocausten-Heizung) erzielt. Dem Heizraum dicht benachbart oder unmittelbar darüber wurde das Laconicum angeordnet. Von den Griechen übernahmen die Römer viele Anregungen zur Gestaltung von Badeanlagen, was ihnen vor allem für den Bau öffentlicher Bäder zugute kam. Die Hypocausten-Heizung erfuhr nicht lange nach ihrer ersten Anwendung eine wirkungsvolle Erweiterung, indem nicht nur die Fußböden, sondern auch die Wände beheizt wurden. „Indem man die Wände durch Tonrohre (tubuli) oder durch vorgesetzte Ziegelplatten hohl konstruierte, verbreiteten sich die noch immer heißen Verbrennungsgase auch über diese Hohlräume und bewirkten einerseits eine erhebliche Temperatursteigerung in den so hergerichteten Räumlichkeiten, andererseits eine ungleich bessere Ausnutzung des Brennmaterials“ (Schleyer, 17).



Heinz, dem wir eine gründliche und mit vielen Abbildungen grossartige Zusammenschau über die Römischen Thermen, ihr Wesen, ihre Entwicklung bis zum äussersten Badeluxus verdanken (8), betont wiederholt, dass die als Laconicum bezeichnete Badeeinrichtung nach zahlreichen Anhaltspunkten auch der Beheizung ein trockenes Heissluftbad gewesen sein muss. Er fand aber bei einer Reihe von Thermenbauten, z.B. bei dem Bad in Syrakus, auch Formen, die neben dem Laconicum auf „ein feucht-heisses Bad schliessen lassen“. Auch für das viel früher entstandene grieschische Bad in den Anlagen in Olympia hält er die Beheizung eines als Schwitzbad zu benutzenden Raumes “durch erhitzte Steine, wie es Herodot als zeitgenössische Sitte bei den Skythen beschreibt”, für denkbar, wobei durch Aufgießen von Wasser auf die Steine ein dem Dampfbad ähnliches Klima zu erreichen wäre. Was die Thermen der Römer betrifft, so ist die Steigerung ihrer Ausmasse ebenso bekannt wie die Beliebtheit im Volke, die sie zur selbstverständlichen Einrichtung werden liessen. So war es zu verstehen, dass, wie Schriftumszeugnisse und Ausgrabungsfunde beweisen, die Römer bei der Ausdehnung ihres Reiches und Einflußbereiches für die Schaffung solcher Bäderanlagen z.B. in Kleinasien, in Nordafrika und schließlich auch in den von ihnen besetzten mittel-/nordeuropäischen Ländern sorgten. Nebenbei bemerkt ist es höchst eindrucksvoll, den Schriften Brödner (3) und Heinz (8) zu entnehmen, wie viele neue Einsichten gerade durch die zahlreichen Ausgrabungen, die erst in den letzten hundert Jahren durchgeführt worden sind, gewonnen werden konnten. Ein starkes, noch wachsendes kultur- geschichtliches Interesse wird sicher zu weiteren Arbeiten führen, die bei der Wohlstands-Wirtschaftslage in unserer Zeit eigentlich auch ermöglicht werden müssten.

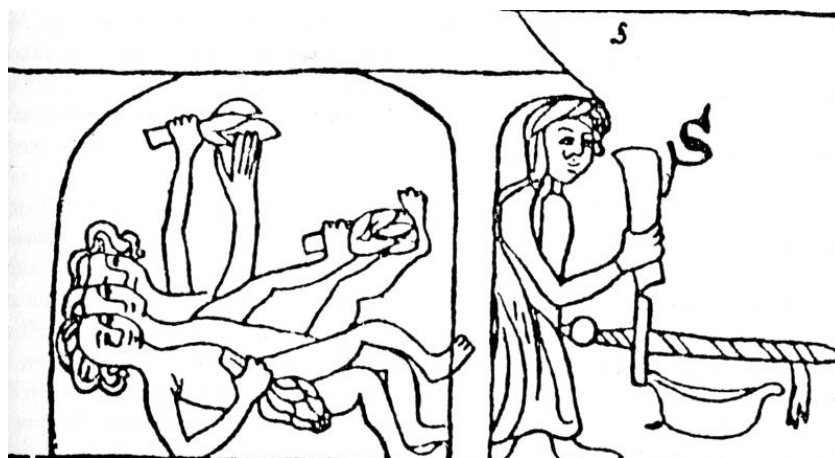


Abbildung 1:

Badestube aus dem Heidelberger Sachsenspiegel, 13. Jahrhundert. Die Badenden klopfen mit Laubbüscheln die heisse Luft an den Körper; der bader mit dem Schermesser ist für weitere Dienste der Körperpflege zuständig.



1.3 Bäder und Badstuben im Mittelalter

In Abhandlungen über die Geschichte des Badens wird für den Menschen in Urzeiten, also die Lebensform in der Steinzeit betreffend, wo der Badebrauch im wesentlichen ein Schwitzbad war, ein Raumbad mit erhitzten Steinen erwähnt. Dazu werden zwei Dinge betont: Soweit in alten Schriften überliefert, folgt auf die Erhitzung in solchem Raume der Gang ins Freie zu einem Wasser, in dem man sich (plötzlich) abkühlt. Manchmal wird auch von Schnee zur Kühlung gesprochen. Zum anderen wird festgestellt, dass zu der Zeit die Bereitung eines Warmwasserbades noch nicht möglich war. Wie erwähnt, gibt es etymologische Hinweise, dass „baden“ ursprünglich „wärmen“ bedeutet, was auf solche Wärmebäder der Urzeit schließen lässt.

In geschichtlichen Zeiten waren solche Badeformen in erhitzten und mehr oder weniger befeuchteten Räumen nachzuweisen. Daneben aber hatte die Entwicklung auch zum Gebrauch des Warmwasserbades geführt, nachdem diese Form durch die technischen Fortschritte zu verwirklichen war. Sicher war es seit den frühesten Zeiten überall da auf der Erde üblich, wo warme Quellen zutage traten (Vielleicht sogar Mineralquellen), darin zu baden. Das Bad im Flusse, in Seen und im Meere war, vor allem in den wärmeren Zonen wohl auch eine frühe Gewohnheit des Menschen, und für nördliche Länder wurde es nach alten Schrifttumszeugnissen als Mittel zu Abhärtung genutzt. Neben diesem „Baden im Wasser“ wird für die Länder unseres Erdteiles stets auch das Stubenbad erwähnt, für das es aus Urzeiten Überlieferungen gab. Sowohl auf den einzelnen Gehöften als auch in geschlossenen Siedlungsformen waren solche Badstuben für sich stehende kleine Häuser. Die Holzbauweise mit ihrer zeitlichen Vergänglichkeit hatte zur Folge, dass uns anders als bei den Thermen aus früheren Zeiten keine Beispiele überkommen sind. Wir können uns aber aus den bildlichen Darstellungen, von denen es eine ganze Reihe als Zeichnungen (sogar koloriert) und Holzschnitte gibt, unterrichten. Die ältesten sind Bestandteile von als „Sachsenspiegel“ (nach dem ersten Rechtsbuch 1222, eines sächsischen Ritters) benannten Handschriften, die eine Reihe von Zeichnungen als „Rechtssymbole“, offenbar aber auch aus allgemeinen Bereichen zur Darstellung der Lebensverhältnisse enthalten.

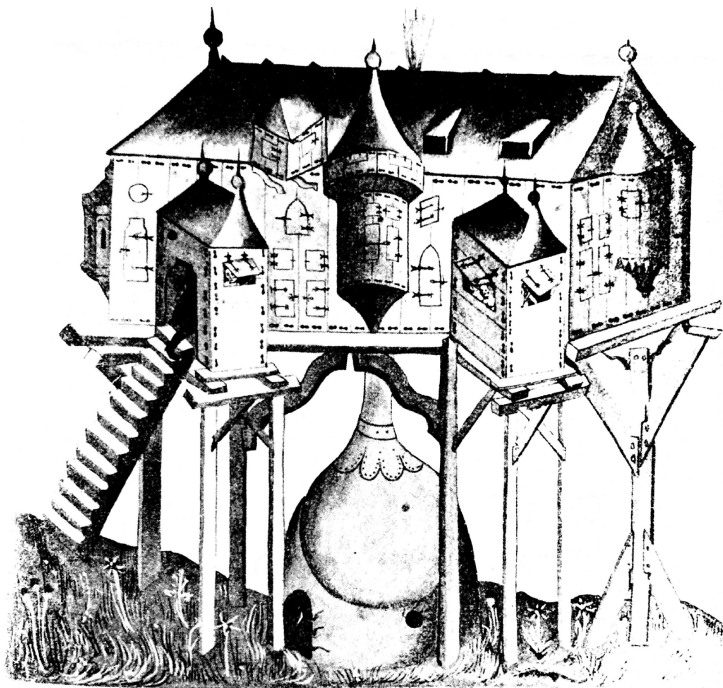


Abbildung 2:

Dampfbad nach Conrad Keyers „Bollifortis“, einer Bilderhandschrift von 1405. Auf gemauerten Ofen unter dem Badehaus sitzt ein Kupferkessel, in dem das Wasser zum Sieden gebracht wird. Durch den Hals wird der entwickelte Dampf in die Baderäume geleitet. Der überschüssige Dampf entweicht durch eine Öffnung im Dachfirst



Andere Bilder sind in Buchveröffentlichungen zu finden, die dem Badeleben gewidmet wurden, womit Verbreitung und Bedeutung der Bäder ihren überzeugenden Ausdruck fanden. Da Baden von Urzeiten an auch kultische Bedeutung hatte und rituale Formen prägte, zumal Religionsstifter starke, Förderer von Badegewohnheiten wurden (Badevorschriften), wundert es nicht, daß es unserem Lande Judenbäder gab, denen z.B. Ph. von Allendorff eine Schrift „Der Juden Badstüb“ (1535) gewidmet hat. Er fügt allerdings dem Titel den kritischen Zusatz hinzu: „Eyn Anzeygung Irer manigfeltigen schedlichen hendel“ (zit.n. Martin, 11). Der Titelholzschnitt zeigt aufsteigende Bänke, die stets zum Aufsuchen der oben höheren Temperaturen dienen, läßt aber keine Beheizung erkennen. So müssen wir die Entscheidung, ob es sich um ein trockenes Heißluftbad oder um ein Dampfbad gehandelt hat, offenlassen.

Die öffentliche Badstube hat Hunderte von Jahren in den Städten eine große Verbreitung gehabt, Blütezeit von etwa 1200-1500. Die ersten sollen bereits vor Tausend bestanden haben, worüber nichts Näheres bekannt ist. Winckler (21) gibt an, daß 1489 z.B. die Stadt Ulm 168 Badstuben gehabt habe, wobei er aber nicht zwischen Öffentlichen und privaten, wie sie sich wohlhabende Bürger einrichten konnten, unterschieden hat. Die starke Verbreitung können wir auch aus den Worten des in Solbad Hall bei Innsbruck wirkenden Südtiroler Arztes Hippolyt Guarinoni (7) entnehmen. Er veröffentlichte 1610 eine rund 1.400 Folienseiten umfassende Gesundheits- und Sittenlehre mit dem aus dem Matthäus-Evangelium entnommenen Titel „Die Greuel der Verwüstung menschlichen Geschlechtes“. Zu den Lastern zählte er auch den Missbrauch der öffentlichen Badstuben und meinte dazu: „Durch ganz Deutschland ist nichts Gemeineres, nichts Bekannter, nichts Geübteres als dieses Leibes Ringerung durch den Schweiß und solches meistens durch das Schweiß- und Dampfbad, davon das gemeine Volk und viel ansehnliche Bürger aller Städte dermaßen stark und viel halten, dass sie vermeinten, viel verloren und versäumt zu haben, wenn sie nicht alle Samstag vor dem Sonntag und alle Feierabend vor Festtagen in das Öffentliche besondere Schwitzbad gehen.“ Dazu meinte er schließlich: „Jedoch weil die recht christliche und eifrige Polizei nicht an allen Orten anwesend sein kann, will ich zum wenigsten dem einfachen Manne etliche kurze Baderegeln hier niederschreiben“. In diesen Regeln, die er in Versen abgefasst hat, warnt er dann auch vor der Ansteckung mit der Räude, dem dürrn Aussatz oder der jungen Franzosenkrankheit (Syphilis).

Tatsächlich litten die öffentlichen Badstuben sehr unter dem epidemischen Auftreten übertragbarer Krankheiten, zuerst die Lepra („Aussatz“), dann in mehreren Epidemien die Pest und schließlich Ende des 16. Jahrhunderts die Syphilis. Dazu zitiert Winckler Erasmus von Rotterdam, der 1530 schrieb: „Noch vor 25 Jahren war in Brabant nichts mehr in Mode als die öffentliche Badstube. Jetzt sind sie überall kaltgestellt, denn der neue Aussatz hat uns gelehrt, uns ihrer zu enthalten“.



Abbildung 3:

Mittelalterliches Judenbad, in dem „gezagt“ und „geschöpft“ wird. Zum Zeichen, dass das Bad geheizt ist, wurde in „Badequast“ herausgestreckt. Holzschnitt 1535.



1.4 Dampfbäder in der Neuzeit

Natürlich spielte für die Übertragbarkeit gerade der letzteren Krankheit die Tatsache eine Rolle, daß die Badstuben vielfach gemeinschaftlich benutzt wurden, und daß in ihnen die früher für selbstverständlich gehaltene Sitte des einwandfreien Benehmens zu leiden begann. Nachdem man das Bad mißbrauchte, um regelrechte Gelage abzuhalten, blieb es für manche Badbesucher nicht aus, sich in ein anderes Gelaß zurückzuziehen, wo nun die Syphilis übertragen wurde. Allerdings wurde die Hauptquelle der Übertragung bereits von einigen Ärzten erkannt und in Schriften geäußert, daß offenbar durch das mit dem Bad zumeist übliche Schröpfen eine Übertragung der Krankheit erfolgen konnte. Es gab deshalb schon Anweisungen, die Geräte, mit denen die Haut geritzt wurde, um anschließend den Schröpfkopf aufzusetzen, nicht unmittelbar nach der Schröpfung eines Kranken anschliessend bei Gesunden zu verwenden.

Immer weniger Badstuben konnten noch bis in das 18. Jahrhundert hinein weiter bestehen, allgemein wird ein Zurückgehen des Badebedürfnisses in der Bevölkerung von der Mitte des 18. Jahrhunderts an festgestellt (Martin, II). Für den Niedergang der Badstuben war auch verantwortlich, daß die Bader, die im allgemeinen Pächter der Gemeinde waren und einen Pachtzins zu entrichten hatten, bei zurückgehendem Besuch nichts mehr für diese Bäder aufwenden konnten. Sie sind baulich und einrichtungsmässig heruntergekommen, was das Interesse der Menschen, dort noch ein Bad zu nehmen, weiter verringerte.



Abbildung 4:

Russische Badestube aus dem Gouvernement Jaroslaw. Ähnlich den finnischen Saunahäuschen ist auch die Banja aus Stämmen in Blockbauweise erbaut. Als Fortschritt gegenüber der „Rauchstube“ hat dieses Bad bereits einen Kamin.

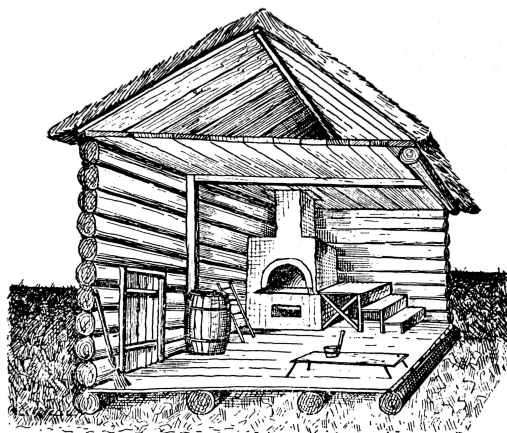


Abbildung 5:

Inneres einer halb in die Erde gebauten Badestube. Der Ofen enthält die Speichersteine, auf denen das Wasser verdampft wird. Ofen plus Stufenbank nehmen nur einen Teil des Raumes in Anspruch. Die andere Hälfte dient zum Abgießen und wohl auch zum Einsteigen in einen Bottich mit kaltem Wasser, wie die Leiter andeutet.



Martin verweist auf die abfällige Beurteilung der Badstuben durch Ärzte, die sie oft nur „als geheizte Kammern mit abscheulicher Atmosphäre, die teils sogar unter der Erde gelegen sein sollen,“ bezeichnet haben. Besonders deutlich wurde dies in dem Werk eines in russischen Diensten stehenden Arztes Sanchez, der die Übelstände der deutschen Badstuben geißelte und demgegenüber die russischen Dampfbäder als Allheilmittel empfahl, die alle Übelstände der deutschen Badstube nicht haben sollten. Ein bayerischer Stadtgerichtsarzt Hirsch verlangte 1850 die Einführung der russischen Dampfbäder und begründete sie sogar damit, „die durch Deutschland ziehende kaiserliche russische Armee bei guter Gesundheit zu erhalten“ (Martin).

Ende des 18. Jahrhunderts wurde in Berlin das erste Dampfbad errichtet, worüber Bohm (2) folgendes berichtete: „Das erste russische Dampfbad wurde 1781 unter dem Namen des englischen Dampfbades (weil eins vorher in London bestand) von einem Arzt Uden in Berlin errichtet. Das es sich hier wirklich um das erste Dampfbad in Berlin gehandelt hat, ist dann aus der von dem Inhaber dieser privaten Badeanstalt - dem seinerzeit in der Straße Unter den Linden im Sydow'schen Hause wohnenden praktischen Arzt Conrad-Friedrich Uden - im Jahre 1781 in Berlin selbst herausgegebenen Schrift „Nachrichten das zu Berlin angelegte englische Dampfbad betreffend“ zu ersehen. Es wurde in dem Hause des Fabrikanten Dittmar am Graben vor dem Königstore errichtet. Uden sagt dazu: „Diejenigen, welche dieses Dampfbad gebrauchen wollen, können sich in diesem Hause oder bei mir selbst in meiner Wohnung Unter den Linden im Sydow'schen Hause melden. Da diese Anstalt bloß Privatanstalt ist (wiewohl ich sie darum angelegt habe, weil keine dergleichen unter den Augen eines Arztes errichtet war), und da es doch Fälle gibt, in welchen das Bad, wo nicht schädlich, doch wenigstens nicht heilsam sein würde: So muss ich mir dabei bedingen, dass niemand zugelassen werde, dessen Zustand ich nicht selbst untersucht habe, und der zu dem Ende nicht eine Unterredung mit mir gehabt hat.

Wenn andere Ärzte ihren Kranken das Bad für heilsam halten, so werden sie mich verpflichten, wenn sie mich mit einer kurzen Nachricht von der Krankheit desselben unterrichten, da ich allerdings nicht anstehen werde, die Einlassung zum Baden zu verfügen.

Ohne Rücksicht auf Jahreszeit, worauf es gar nicht ankommt, noch auf Tage, die bis auf Ausnahme des Sonntags alle dazu bestimmt werden sollen, ist der Vormittag dem weiblichen und der Nachmittag dem männlichen Geschlechte bestimmt. Die Kosten des Bades werden nach der Zahl der Personen bestimmt, in deren Gesellschaft man baden will. Der Mittwoch- und Sonnabendvormittag ist zum Baden vieler Personen ausgesetzt. Der Nachmittag dieser Tage soll den Armen bleiben, diese sollen von Kosten völlig frei sein. Was jeder Badende braucht, sich abzutrocknen, unter sein Lager zu legen und sich reiben zu lassen (Seife und Arzneien ausgenommen, wofür der aufsehende Wundarzt sorgen wird), muss er sich selbst anschaffen. Den Mehrsten müsste es unangenehm sein, auf einer Decke sich aufzuhalten, die mit der krankhaften Ausdünstung anderer angefüllt ist.

Das Badezimmer wird jedes mal wieder mit frischer Luft versehen, auch darf man überhaupt nicht fürchten, dort schädliche Ausdünstungen einzuhauchen.

Über jeden Kranken wird ein vollständiges Protokoll aufgenommen, nach seinem Namen, Alter, Stande; die Zeichen seiner Krankheit werden erzählt, sein jetziger Zustand beschrieben und das ganze Verfahren mit dem Baden und den Arzneien aufgezeichnet.“



Wie Bohm weiter mitteilt, waren die Bemühungen Udens, mit Hilfe der vorgenannten Schrift, die er im Jahre 1781 sogar auf eigene Kosten drucken ließ, und die seinerzeit in der Allgemeinen gelehrten Buchhandlung zu Dessau, im Kaiserl. Adreßcomptoir zu Hamburg und im Königl. Hofpostamt wie auch im Englischen Dampfbad zu Berlin zu haben war, auch die Berliner Bevölkerung für die Inanspruchnahme seines Dampfades gewinnen zu können, leider nicht von andauerndem Erfolg gekrönt. Das er selbst von vornherein ebenfalls skeptisch war, geht aus mehreren Stellen seiner "Werbeschrift" hervor, in der es u.a. heißt: „Indessen wird es darauf ankommen, ob mich das Publikum hinlänglich unterstützt, um meine Privatanstalt auch bis dahin zum Nutzen des Allgemeinen und einzelner Personen auszubreiten.“

In der bekannten großen „Beschreibung von Berlin und Potsdam von Fr. Nikolai“ aus dem Jahre 1786 und in anderen Beschreibungen Berlins aus dieser Zeit wird das Uden'sche Dampfbad nicht mehr erwähnt. Es hat wohl zu der Zeit nicht mehr bestanden, sonst wäre eine für die damalige Zeit einmalige Einrichtung in Berlin sicher verzeichnet worden. Martin (11) meint, es sei bereits ‚in Vergessen geraten, als 1818 ein höherer preußischer Steuerbeamter Pochhammer in Berlin das Mariannenbad eröffnete, in dem von den gewöhnlichen Bädern abgesondert das "erste russische Dampfbad" erbaut wurde“.

Die Erfahrungen mit diesem Dampfbad hat Pochhammer sechs Jahre später in einer besonderen Schrift veröffentlicht, nachdem er von jedem Badenden den Erfolg des Dampfades eigenhändig in einem Journal eintragen ließ. Er berichtete Erfolge bei vielen sogar hartnäckigen Krankheiten, besonders Gicht, Rheumatismus, Gehörleiden, Scropheln, katarrhalischen Kopf- und Brustbeschwerden, Flechten und vielen anderen Hautausschlägen.

Nach dem Vorbilde des Pochhammer'schen Dampfades wurden in den nächsten Jahren eine Reihe von Bädern gebaut, so 1829 und 1835 von dem Arzte J. A. Mayer in Würzburg, Dr. C. Barrie in Hamburg, wo schon in Altona 1826 ein Dampfbad in Betrieb genommen war. Dr. Barrie hat 1854 einen „Praktischen Wegweiser zum zweckmäßigsten Gebrauch der russischen Dampfbäder im Alexanderbade Hamburg“ veröffentlicht. J. A. Mayer kritisiert die Bezeichnung „russisches Dampfbad“ mit dem Hinweis, „es würde keinem Deutschen einfallen, seine von Geburt aus durch Wärme verwöhnte Haut nach echt russischer Manier in einem engen dunklen Raume mit heißen Dämpfen bis aufs höchste zu erhitzen und dann urplötzlich in einen kalten Fluss zu springen oder sich im Schnee zu wälzen. Es würde daher viel passender sein, dieselben in Deutschland modifizierte russische Dampfbäder oder schlechtweg Dampfbäder zu nennen, indem dadurch schon gleichsam angedeutet wird, dass in den deutschen Dampfbädern der Wärmegrad nach Gefallen, Gewohnheit, Körperkonstitution, Krankheitszustand etc. verschieden hoch gestellt, und die Abkühlung respektive Begießung von lauen bis zum kalten Wasser übergehend genommen werden, je nachdem es zum diätetischen oder medizinischen Zweck erforderlich ist“ (12).

Mayer berichtet dann über die Einrichtung seines Dampfades. „Dasselbe befindet sich in meinem Garten Kapuzinergasse Nr. 21, hat eine gefällige, gesunde Südostlage, steht unmittelbar mit dem unteren Stockwerk meines Hauses, wo die verschiedenen Ruhezimmer angebracht sind, in Verbindung. Die Anlage besteht neben der Dampfkammer aus dem Auskleide- und Abtrockenzimmer und vier ineinander gehenden Ruhezimmern verschiedener Temperatur, die der Benutzer nach und nach aufsuchen kann. In der Mitte des Dampfzimmers nach dem Laufe des Deckgewölbes und der ganzen Länge des Dampfklokals stehen fünf terrassenförmig aufgestellte Bänke (Estraden), welche an ihrem Rande erhöhte Kanten und mehrere Griffe zum Festhalten für schwächliche Kranke, dann die nötigen Unterlagen für den Kopf haben, zu welchen auf beiden Seiten zwei bequeme Treppen führen. Quer über das Deckgewölbe läuft eine kalte und eine lauwarne Wasserleitung mit elastischen Lederschläuchen und messingenen Ausgussröhren, an welche nach Belieben blecherne Brausen angesteckt und so die Begießung in Regen-, Staub-, Strahl- oder Duschform an jede Stelle des Körpers oder auf den ganzen Körper zugleich gerichtet werden kann. Diese Wasserleitungen sind durch einen besonderen Mechanismus so eingerichtet, dass, wenn der Badende oder der Bademeister ein Ausgussrohr fasst und gelind hebt, der Wasserstrahl plötzlich hervortritt, und solange ununterbrochen fortläuft, bis durch Loslassen des Ausgussrohres die eigene Schwere desselben den Mechanismus schließt und so die Wasserströmung hemmt. ... Der an der östlichen Wand des Dampfzimmers horizontal laufende Dampfofen ist mit aufgeschichteten Kieselsteinen bedeckt und erzeugt nach voraus gegangener Erhitzung durch Aufgießen von Wasser die erforderlichen Wasserdämpfe, während ein damit verbundener Dampfkessel noch einen ununterbrochenen Strom heisser Luft hervorbringt“.



In weiteren Kapiteln werden Wirkung und Nutzen der Dampfbäder, z.T. in Anlehnung an Wendt (19), z. T. auch an den Arzt Schmidt, der der Pochhammer'schen Schrift einen Anhang zum Gebrauche der russischen Dampfbäder geschrieben hat, abgehandelt.

In einer tabellarischen Übersicht gibt Mayer u.a. an, dass in den bis dahin vergangenen fünf Jahren von Patienten 6.939 Dampfbäder genommen worden seien. Etwa 15% entfielen dabei auf prophylaktische Maßnahmen, während 85% Patienten mit verschiedenen Indikationen betrafen. Es folgen dann Übersichten über Kurerfolge. Die Schrift endet mit einer Preisliste für Verbandsmaterial, chirurgische Geräte, orthopädische Apparate und Blutegel, die vom Verfasser käuflich zu erwerben sind.

Wir befinden uns inmitten einer regelrechten Gründerzeit von Dampfbädern, die z.T. in Verbindung mit anderen medizinischen (Wannen-) Bädern von Privatpersonen, oft Ärzten, gegründet wurden. Gegenüber der etwas zögerlichen Ankündigung, die wir bei Uden kennengelernt hatten (dessen Skepsis berechtigt war, wie die kurze Lebensdauer seines Bades bewies), zeigen sich an deren Erbauer und Besitzer solcher Bäder zuversichtlicher.

H. Zeise, Altona (22), schildert in seiner Schrift, die er im Eigenverlag herausbrachte, seine Einrichtungen, zunächst Wannenbäder (1822 eröffnet), die er 1826 um ein russisches Dampfbad erweitert hatte. Der eigentliche Dampfraum war groß genug, eine dreistufige Bank aufzunehmen und an der Wand gegenüber eine Regendusche und ein Sturzbad mit Kaltwasser anzubringen. „Um das Dampfbad zum Baden vorzubereiten, werden die für das selbe erforderlichen Dämpfe durch eine, von der Verbindungsröhre der beiden Dampfkessel ausgehenden Röhre, die an ihrer Ausmündung im Dampfzimmer mit einem Hahne versehen, um durch selbigen die Einströmung der Dämpfe zu regulieren, hineingeleitet.“ Vor Benutzung wird der Raum eine Viertelstunde vorgeheizt bis zu einer Mitteltemperatur von (in Celsius) 38 °. Dann würde die Decke 50-55 °C heiß werden, während auf den Bänken 47,38 bzw. 25 °C gemessen würden. „Durch Stellung des den Dampf einführenden Hahnes, kann man diese Wärmegrade willkürlich erhöhen oder bei gänzlicher Schließung desselben sehr bald vermindern.“ Zeise (der nebenbei eine Apotheke betrieb) erwähnt, nachdem er die empfehlenswerte Handhabung geschildert und die bekannte Badbeschreibung von Acerbi nachgedruckt hat, eine Auseinandersetzung wegen der Beheizung und Dampfbereitung. Viele der Erbauer neuer Dampfbäder folgen dem Beispiel der russischen Banja, wie man sie überall auf dem Lande trifft, wo im Raume selbst ein mit Holz zu heizender Ofen mit Speichersteinen die Wärmequelle ist, an der durch Aufgießen von entsprechenden Wassermengen der Dampf in der gewünschten Dichte erzeugt wird. Dabei erwähnt er (S. 23), daß er 1827 beim Verlag Hammerich in Altona eine Kampfschrift „Kritische Beleuchtung des Unterschiedes russischer Ofendampfbäder und Dampfkessel Dampfbäder, zur Berichtigung mancher in öffentlichen Blättern ausgesprochenen unrichtigen Ansichten, diesen Gegenstand betreffend“ herausgebracht habe. Die spätere Entwicklung hat ihm insofern recht gegeben, als in für lange Stunden angebotenen öffentlichen Saunakammern der Dampf außerhalb bereitet und in die Kabine eingeleitet wird.

Barrie, ein Hamburger Arzt, der dort etwa 1846 ein Russisches Dampfbad eingerichtet hatte, gibt 1854 einen „Praktischen Wegweiser zum Gebrauch“ (1), in dem er vor allem medizinische Fragen behandelt, heraus. Dabei kritisiert er Unkenntnis und dementsprechend Ablehnung des Dampfbades bei seinen Kollegen, denen es sicher eine Herausforderung war, seine „Indikationen“ zu lesen. Dabei schreckt er auch nicht zurück, das tägliche Bad zu empfehlen, für den Anfänger schon 25 bis 30 Minuten Wärme. Vielfach sei eine Nachschwitzpackung bis zu 25 min zu empfehlen. Bei der Badbeschreibung werden u.a. die dreistufige Bank und der Ofen mit den Hitzesteinen erwähnt, auf die Aufgüsse gemacht werden. In diesem Raum mit kuppelförmiger Decke sind die kalte Regenbrause und das Sturzbad in der Mitte der Kuppel angebracht. „Je kräftiger der Ofen ist, desto größer muss der Wasserdruck am Sturz- und am Regenbade sein; denn wenn der Badende von der Hitze stark durchdrungen ist und der Regen oder der Sturz zu schwach auf ihn einwirken, so bleibt ein Überschuss von Badehitze im Körper zurück, wodurch die heilsame Wirkung des Dampfbades, die einzig und allein in der richtigen Ausgleichung von Hitze und Kälte besteht, gänzlich verloren geht“. Mit der kurzen Beschreibung seines Bades wollte er „dem Nichtunterrichteten den Unterschied zwischen einem wahrhaft guten Dampfbade und einer heißen Badespelunke vor die Augen führen; ein Dampfbad, das ohne alle physikalische Kenntnisse angelegt ist, wird nie den Nutzen gewähren, welchen man davon erwartet“. Der werbende Charakter auch dieser Schrift ist nicht zu übersehen. Martin (11) erwähnt übrigens, dass das Barrie'sche Alexanderbad zu Hamburg auch ein Türkisches Bad mit wohlriechenden Dämpfen enthalten habe.



Nachdem Martin kritisiert hatte, es sei geradezu eine Sucht, alte deutsche Badeweisen mit fremden Namen zu benennen, erwähnt er das „Römisch-irische Bad“. „Von Großbritannien mussten wir uns auch die zweite Form der alten deutschen Badestube, das Heißluftbad mit Übergießungen, unter dem Namen des Römisch-irischen Bades holen. Der irische Arzt Barther errichtete 1856 in St. Annshill bei Cork in Irland das erste 'Römische Bad'. Als Neuerung (?) fügte er am Schluß Begießungen hinzu, deren Wärmegrad allmählich ab nahm. Die erste derartige Anstalt schuf in Deutschland ein Dr. Luther in Nudersdorf bei Wittenberg in den 60er Jahren des 19. Jahrhunderts.“

Der Rückgang der Badegewohnheit, der hauptsächlich durch ansteckende Krankheiten, weniger durch den Einfluss der Kirche verursacht war, wurde vor allem von Ärzten Anfang des 19. Jahrhunderts bedauert. Ihre Schriften (Hufeland u.a.) erreichten aber die Bevölkerung nicht. Neben den Bauern waren vor allem die Arbeiter in den entstandenen Ballungsgebieten der industriellen Entwicklung anzusprechen. Andererseits fehlten entsprechende Einrichtungen, weil die verbliebenen Badestuben zumeist nur „finstere enge Löcher zum Schweißbaden“ waren (Wetzler, 20). Auf das Drängen von Ärzten nahmen sich die Gemeinden, dazu auch einzelne Fabrikbetriebe schließlich der Sache an, und es entstanden um 1850 die ersten „Wasch- und Badeanstalten“. Sie waren in erster Linie Wasserbäder (Wannen und Duschen), und es dauerte noch fast ein halbes Jahrhundert, bis auch überdachte Schwimmbäder und schließlich „Dampf- und Schwitzbäder“ hinzugenommen wurden (1885 Magdeburg).

Kurz vor der letzten Jahrhundertwende entstand eine Reihe von „Badehallen“, bei denen man die Verbindung mit einer (Wäsche-) Waschanstalt aufgegeben, dazu aber die Ergänzung der Wannen- und Schwimmbäder um Schwitzbadabteilungen aufgenommen hatte. Da die Erwärmung der Gebäude und des Wassers mit kohlebefeuernten (hohe Schornsteine!) Dampfkesseln erfolgte, beheizte man sogen. „Schwitzbäder“ und ein „Dampfbad“ ebenfalls mit Dampf, den man zur Herstellung der Nebelatmosphäre im letzteren frei ausströmen ließ. Schleyer (17) berichtet mit Plänen über in Deutschland, England und Österreich damals entstandene Bäderanlagen.

Obwohl sich herausgestellt hatte, daß die Anlage von „Schwitzbädern“ wegen der Belastung mit höheren und hohen Temperaturen, hoher Luftfeuchte und Wasseranfall besonders kostenträchtig und ihr Betrieb wegen der hohen Kosten und verhältnismässig geringen Benutzerzahl „wenig rentierlich“ war, glaubte man auf das gleichzeitige Angebot von warmen, heißen Trockenluftträumen und eines Dampftraumes nicht verzichten zu können. So wurde die Schwitzbad-Abteilung zum kostspieligsten Teil der Bäderanlagen, der trotz des verhältnismässig höchsten Benutzungspreises große Zuschüsse erforderlich machte. Was die Art der Benutzung hinsichtlich Badeablauf, zeitlichen Ausdehnungen („Dosierung“) anging, tastete man völlig, weil sich niemand die Mühe gemacht hatte, die physiologischen Wirkungen bei Gesunden und vor allem bei Kranken zu untersuchen, im Dunkeln. Das gilt bis in unsere Tage, wo einzelne solcher „Schwitzbäder“ in kommunalen Bädern immer noch in Betrieb sind.



1.5 Der Ertrag der geschichtlichen Betrachtung

Die Geschichte zeigt es – die Gegenwart bestätigt es: Baden wird stets zu den Annehmlichkeiten des Lebens gerechnet, sei es im ursprünglichen Wort sinn – Wärmen -, sei es als Erfrischung mit Wasserspielen und Schwimmen, sei es in einer kunstvollen Verbindung beider. Mit dem Baden erstrebte Ziele erscheinen mannigfaltig: Vom Reinigungsbedürfnis bis zur Erfüllung ritueller Gebote, von der Körperpflege bis zur gezielten Heilmaßnahme, von der Erholung nach Belastung bis zum lediglich schönen Zeitvertreib.

Die Vielfalt der Formen, aber auch ihre Veränderungen im Laufe der Geschichte lassen uns erkennen, was alles außer den Zielen darauf einwirken kann, beispielsweise Klima, Lebensstandard, Tradition, Geschmackswandel, Kommerzdenken u.a.m. Bei den Wärme-Luftbädern sind wesentliche Unterscheidungsmerkmale: Temperatur und Wasser dampfgehalt der Luft im Baderaum. Die Reaktionsweise des Körpers gibt ihnen den gemeinsamen Namen: Schwitzbäder. Die Skala der Variationen wird begrenzt durch einerseits die Sauna mit 100 °C bei optimal niedrigem Wasserdampfgehalt, andererseits die Banja, das russische Dampfbad, Temperaturen nicht über 50 °C und dampfübersättigte Luft. Bedingungen der orientalischen Bäder (Hammam) liegen dazwischen. Nachdem in deutschen Landen die Badstube, für die ein der Sauna ähnliches Klima angenommen wird, ausgestorben, überhaupt das Badebedürfnis der Bevölkerung auf einen Tiefpunkt gesunken war (18./19. Jahrhundert), versuchten Ärzte, mit Schriften das Badeinteresse wieder zu wecken.

Die Erinnerung an die Badstube war offenbar erloschen, man empfahl das russische Bad. Insbesondere von Ärzten selbst eingerichtete öffentliche Dampfbäder hatten jeweils nur eine kurze Lebenszeit: Gründe dafür ergeben unter anderem die Empfehlungsschriften: komplizierteste Handhabung und Überdosierungen sowie übertriebene Heilversprechen. Außerdem war der Gebrauch so kostspielig, daß die allgemeine Bevölkerung ausgeschlossen blieb.

Als durch zunehmende Industrialisierung und Wachstum der Städte Kommunen sich zum Bau von Bädern verpflichtet sahen, bezogen etliche auch Schwitzbäder ein. Dabei glaubten sie die Aufgabe nur mit Kombinationsanlagen erfüllen zu können. Die Belastung mit derart summierten Wärmeeinwirkungen veranlasste namhafte Ärzte zu kritischen Stellungnahmen. Neuere Empfehlungen dort, wo mehrere „Wärmequellen“, Sauna, Dampfbad, Pool, angeboten werden, betonen deshalb zutreffend stets die Wechselreize heiß und kalt und fordern, erst nach Erreichen der körperlichen Normalverhältnisse mit einer neuen Wärmeeinwirkung zu beginnen. Wie noch niemals zuvor wird zu einer vernünftigen Dosierung geraten.

Die Geschichte hat gezeigt, dass sich über Jahrtausende, bei den Russen bis heute, das Dampfbad bewährt hat, um die Bedürfnisse nach Pflege, Erholung und Gesundheit zu befriedigen. In gleicher Weise hat sich bei den Finnen die Sauna ununterbrochen bis heute bewährt, ebenso bei uns in einer halben Million Haushalten und für Millionen Menschen in den öffentlichen Bädern. Kein Finne lässt ein Bedürfnis erkennen, zu seiner Sauna ein Dampfbad hinzuzunehmen, ebenso wenig wie die Russen ihr Dampfbad mit einer Sauna ergänzen wollen. Wenn dagegen bei uns aus Gründen, die hier nicht zu erörtern sind, in öffentlichen Bädern zur Sauna auch noch ein Dampfbad angeboten wird, kommt es darauf an, die Fehler zu vermeiden, die uns bei der Betrachtung der Geschichte aufgefallen sind. Deshalb meinen wir heute „Wenn Dampfbad, dann (aber diesmal) richtig!“



1.6 Schrifttum

1. Barrie, Carl: Praktischer Wegweiser zum zweckmässigsten Gebrauch der Russischen Dampfbäder im Alexander-Bade. Mück, Hamburg 1852
2. Bohm, Günter: Über die Errichtung eines ersten Dampfbades in Berlin, Sauna-Archiv 3, 59-62 (1961)
3. Brödner, Erika: Die römischen Thermen und das antike Badewesen. Wiss. Buchges. Darmstadt 1983
4. Delorme, J.: Étude Architecturale sur Vitruve, V, 11, 2 in Bulletin de Correspondance Hellénique 73, 398 ff (1949)
5. Fritzsche, Werner: Sauna und Russisch-römisches Bad. Sauna-Arch. Gr. 0.9, 1-12 (Lief. 1/1976)
6. Geramb, V.: Die Kulturgeschichte der Rauchstuben. Wörter und Sachen 9, 1-67 (1926) 7. Guarinonius, Hippolyt.: Zit. n. Mehl
8. Heinz, Werner: Römische Thermen; Badewesen und Badeluxus im römischen Reich. Hirmer Verlag, München 1983
9. Herodot: IV. Buch, Kap. 73 (ca. 430 a.C.)
10. Kluge-Mitzka: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 18. Aufl., Walter de Gruyter & Co., Berlin 1966
11. Martin, Alfred: Deutsches Badewesen in vergangenen Tagen. Eugen Diederichs Verlag, Jena 1906
12. Mayer, Jos. Anton: Das neue Dampf-Bad, die orthopädische Heilanstalt und der chirurgische Apparat. Zürn 'sche Offizin, Würzburg 1835
13. Mehl, Erwin: Das Steinschwitzbad - Kulturgut aus der Steinzeit in der Alten und Neuen Welt. Leibeseziehung 4, 6-11 (1953)
14. Mehl, Erwin: Was der österr. Arzt Guarinoni (1610) über die damalige Badstube (Sauna) erzählt. „Die Leibeseziehung“; Schorndorf bei Stuttgart 1959, Heft 3, 84 - 88
15. Mehl, Erwin: Ein neues Bild der Weltgeschichte des Steinschwitzbades, zugleich eine kurze Sauna-Literatur Geschichte. Sauna-Archiv 4, 69-79 (1966)
16. Mehl, Erwin: Das Steinschwitzbad in Glauben, Brauch und Dichtung. Sauna-Arch. 10, 1-14, 93-116 (1972)
17. Schleyer, W.: Bäder und Badeanstalten, Carl Scholtze/W. Junghans, Leipzig 1909
18. Talve, I.: Bastu och Torkhus i Nordeuropa, Nordiska Museets Handlingar, 53, Stockholm 1960 Referat: Sauna-Arch. 8, 82-93 (1970)
19. Wendt: Über die Bedeutung und Wirkung der russischen Dampfbäder. Breslau 1830
20. Wetzler: Zit. n. Martin
21. Winckler, Axel: Über Schwitzbäder mit einem Anhang: Das Dampfbad im Hause. Martin Hampel, Berlin Friedenau 1890
22. Zeise, H.: Über Einrichtung und Gebrauch der in der Badeanstalt zu Altona zubereitet werdender medizinischer, als auch russischer und anderweitiger Dampf- und Gas-Bäder. Selbstverlag (1828)