

Die Thermen

Im römischen Reich hatten die Menschen zuhause noch keine eigenen Badezimmer. Die Toiletten waren öffentlich und zum Baden gab es grosse Badehäuser: Die Thermen. Allerdings waren die Thermen nicht nur dazu da, sich sauber zu machen, sondern sie waren ein wichtiger Teil des öffentlichen Lebens. Die Römer trafen dort ihre Freunde, machten Sport, erholten sich und plauderten miteinander. Es war also ein wichtiger Treffpunkt. Alleine in der Stadt Rom gab es zur Kaiserzeit über neunzig öffentliche Badehäuser! Für Frauen und Männer gab es getrennte Thermen.

Vollständiges Badeprogramm:

1. **Eintritt:** Oft war der Eintritt gratis, manchmal zahlten die Römer umgerechnet 5-10 Rappen.
2. **Umkleideraum (Apodyterium):** Die Römer zogen sich aus, denn es wurde meist nackt gebadet. Die Kleider wurden in kleinen Fächern verstaut. Weil auch viele Diebe unterwegs waren, wurden die Garderoben von Sklaven bewacht.
3. **Palästra:** Ein grosser Sportplatz mit einem Schwimmbecken war wichtiger Bestandteil einer Therme. Dort konnten die Römer verschiedene Sportarten ausüben.
4. **Tepidarium:** Dies war ein Anwärmeraum, wo man einmal ankommen konnte und sich an die warme Temperatur gewöhnen konnte. Die Haut wurde vor dem Bad mit Ziegenfett und Holzrasche gereinigt.
5. **Caldarium:** Hier herrschte eine höhere Temperatur. Das Wasser war ganz warm.
6. **Sauna / Dampfbad:** Hier gingen die Römer hin um an der heissen Luft so richtig zu schwitzen.
7. Dann gingen sie zurück ins **Caldarium**.
8. Nach der warmen Zeit im Caldarium und dem Dampfbad gingen die Römer zurück ins **Tepidarium**. Hier wurde nun mit Freunden geschwatzt, diskutiert und man konnte ein kleines Ziveri geniessen.
9. **Frigidarium:** Zum Abschluss gingen die Römer in ein grosses Wasserbecken mit kaltem Wasser.
10. Nun war das Badeprogramm zu Ende. Die Römer kehrten in die Garderoben zurück, liessen sich gründlich abtrocknen und kleideten sich wieder an.



Heute bist du selber ein reicher Römer, der auf dem Weg ins Bad ist.

Nimm einen farbigen Stift zur Hand und zeichne auf der nächsten Seite deinen Weg durch die Therme ein. Nummeriere die Orte wie oben. Natürlich genieusst du das vollständige Badeprogramm!

Gute Erholung und angenehme Planscherei!

