

## Türkei

### Der Zauber des Hamams

**"Hamam" - hinter dem geheimnisvollen Wort versteckt sich eine uralte Wellness-Formel: Entspannung und Gesundheit, Reinigung von Körper und Geist. Die osmanische Badekultur in prächtigen Bauten ist über 800 Jahre alt. Ihr Ursprung findet sich in Mittelanatolien und Istanbul, wo auch heute noch die schönsten Bäder stehen.**



"Hamam" - hinter dem geheimnisvollen Wort versteckt sich eine uralte Wellness-Formel: Entspannung und Gesundheit, Reinigung von Körper und Geist. Die osmanische Badekultur in prächtigen Bauten ist über 800 Jahre alt. Ihr Ursprung findet sich in Mittelanatolien und Istanbul, wo auch heute noch die schönsten Bäder stehen.

Das kuppelförmige Hamam: Jahrhunderte alt, aber zeitlose Kultur des Orients. Reinigungs- und Massagezeremonien entführen in eine Welt der Erholung. Auch wenn "hamam" im Arabischen wörtlich "wärmen" bedeutet, umschreibt der Begriff ein ganzes Lebensgefühl: Die Seele baumeln lassen, den Alltag vergessen.

Wasser als zentrales Wohlfühl-Element - in weltlichen wie religiösen Angelegenheiten: Das Bad diente der Vorbereitung zum Gebet und zur Reinigung nach der körperlichen Liebe. Gleichzeitig war der Kuppelbau eine Stätte des Abschaltens und der absoluten Entspannung. Eine Oase für Körper und Seele.

Die erholsame Wirkung beruht auf einer Kombination von Warm- und Kaltwasseranwendungen, Dampfbad und Massage. Das Hamam-Erlebnis beflügelt damit alle Sinne: Wärme, Feuchtigkeit, Düfte, Berührung und gedämpftes Licht - Wellness pur. Der mit ätherischen Ölen und Kräutern vermischte Dampf reinigt Atemwege, Schleimhäute und Stirnhöhlen. Angenehme Nebenwirkungen: Nerven und Muskeln entspannen sich, die Hautdurchblutung steigt, und durch das Schwitzen sondert der Körper Gifte aus. Schonend für den Kreislauf: Anders als bei finnischen Saunen steigt die Temperatur nicht über 50 Grad - das Hamam wirkt auf sanfte Weise.

Neulinge lernen schnell die Regeln kennen: Ein "Tellak" weist die Männer ein, und die "Natr" kümmert sich um die Frauen. Eine typische Reinigungszeremonie führt durch drei Räume. Der "Camekan" dient als Umkleide- und Erfrischungsraum - häufig sprudelt hier ein kleiner Springbrunnen. Mit einem Hüfttuch, einer Naturseife aus Olivenöl und einer Messingschale bewaffnet geht es in das Dampfbad.

Feeling wie 1001 Nacht: Im "Hararet" werden die Gäste in eine wohlige Welt aus Peeling, Seifenmassage und Sauna entführt. Auf einem beheizten Marmorpodest legt man sich zum verwöhnen nieder. Geschickte Hände der Hamam-Meister: Die männlichen und weiblichen Helfer massieren mit speziellen Handschuhen aus Rohseide, Ziegen- oder Rosshaar sanft die Hautschuppen weg. Die intensive Wärme öffnet die Poren und verbessert die Hautatmung. Im Wechsel mit warmen Wassergüssen aus der Messingschale wird die Haut zart und rosig.

Weicher Schaum umhüllt den Körper: Nach dem Ganzkörper-Peeling erfolgt mit Seifenschaum und Leinensack die Hamam-Massage. Begonnen wird mit den kleinen Muskeln. Zuerst werden Füßen, dann Beine, Hände, Arme und schließlich der Rücken sanft durchgeknetet. Shocking: Kalte Wassergüsse spülen Seife, Schweiß und Stress einfach fort. Im Ruheraum, dem "Sogukluk", erholt man sich schließlich bei traditionellem schwarzen Tee.

Claudia Haese