

# Quelle des Wohlbefindens

Ein Traum aus Düften, warmem Klima und Massagen: Das Hamam ist ein orientalisches **Dampfbad**, welches in der muslimischen Kultur weit verbreitet ist. Mittlerweile hat es sich auch in Europa etabliert.



**E**mpfehlen Sie gestressten Kunden in dieser kalten Jahreszeit doch einmal einen Besuch im orientalischen Badehaus. Das Hamam bietet eine Badekultur wie aus 1001 Nacht und ist ein wichtiger Bestandteil der islamischen Lebensart. Eine angenehme Atmosphäre, wohlige Temperaturen und traditionelle Massagen lassen einen alle Hektik vergessen. Wer sich eine Anwendung gönnt, sollte etwas Zeit mitbringen, denn der Aufenthalt in einem originalen Dampfbad kann mehrere Stunden erfordern. Meist besteht die Erholungsstätte aus Marmor und ist mit einer in der Mitte des Raumes befindlichen, kreisrunden Liegefläche, dem Nabelestein, ausgestattet sowie einer Deckenkuppel, in die sternförmige Öffnungen eingelassen sind. Das zentrale Element des Hamams ist Wasser: An den Wänden hängen Waschbecken mit kalten und warmen Zuläufen, aus denen man mit Kupfer- oder Messingschalen das Wasser schöpft und sich damit übergießt und wäscht.

**Baden auf Türkisch** Gäste entkleiden sich zunächst im Camekan und binden sich das traditionelle rot-weiß-karierte Handtuch (Peştemal) um. Mit klarem Wasser befreit man nun den Körper von Schmutz und Schweiß. Es folgt der Aufenthalt im sogenannten Soğukluk, in dem man sich etwa eine Viertelstunde dem auf 40 bis 50 °C temperierten Dampf und einer hohen Luftfeuchtigkeit aussetzt. Bei diesem Vorgang wärmt sich der Organismus auf, die Muskulatur entspannt und die Hautporen öffnen sich, eine ideale Voraussetzung für ein folgendes Peeling. Man lässt nun nochmals Wasser über den

© emirali kokal / 123rf.com

Körper fließen und beginnt mit der Einseifung.

Auf Wunsch reibt der Tellak, der Masseur und Hamammeister, einen Baumwollsack ein, füllt ihn durch Schwenken mit Luft und verschließt ihn manuell. Mit dem Schaum, der im Gewebe entstanden ist, wird der Körper behandelt. Oft sind Peelings oder Massagen Bestandteile der Badezeremonie. Dabei werden Hautschuppen durch Rubbeln mit der Kese, einem rauen Handschuh aus Ziegenhaar oder Wildseide, beseitigt. Beim folgenden zweiten Gang in das Dampfbad finden auf der Göbektasi, einer warmen Marmorplatte, die Massageanwendungen durch den gut ausgebildeten Tellak statt.

Nach Reinigung und Schwitzkur widmen sich die Besucher normalerweise ganz der Schönheit: Männer rasieren sich, Frauen färben sich die Haare oder epilieren den gesamten Körper. Ist die Sitzung beendet, besucht man zum Zwecke der Erholung einen kühleren Raum. Wer möchte, trinkt noch einen köstlichen Tee.

**Gesundheitstempel des Orient** Das arabische Wort Hamam bedeutet „wärmen, baden“ und steht für Entspannung, Wohlbefinden und Sauberkeit. In erster Linie dient die traditionelle Badezeremonie dem Ausruhen von Körper und Seele. Vielen gelingt es, Sorgen zu vergessen und neue Kräfte zu

tanken. Neben diesen positiven Wirkungen steht der Besuch eines Hamams außerdem mit verschiedenen gesundheitsfördernden Effekten in Verbindung. Der Aufenthalt stärkt das subjektive Wohlbefinden. Durch die wechselnden Temperaturen in Kombination mit Massagen und Peelings werden die Durchblutung der Haut aktiviert und Muskelverspannungen gelockert.

Generell eignet sich das Dampfbaden für jeden, der keine gesundheitlichen Einschränkungen zu befürchten hat. Wer jedoch unter Herz-Kreislauf-Problemen, entzündlichen Krankheiten, Infektionen, Krampfadern oder Venenthrombosen leidet, für den ist das orientalische Bad

**Alter Brauch** Bereits seit etwa fünftausend Jahren kennt man die Dampfbäder, deren Ursprung in Anatolien liegt. Touristen in der Türkei sind meist begeistert, wenn sie ein traditionelles Badehaus besucht haben. Durch den besonderen Service, die beeindruckende Architektur und die Bürsten- und Sei-

## »Der Aufenthalt in einem orientalischen Hamam stärkt das subjektive Wohlbefinden.«

nicht empfehlenswert. Traditionell dient die orientalische Oase nicht nur der Reinigung, sondern ist auch ein Kommunikationstreffpunkt – in Deutschland sind sie jedoch meist Orte der Ruhe. In öffentlichen Bädern ist die Nutzung übrigens nach Geschlechtern getrennt, entweder gibt es für Mann und Frau separate Bereiche oder die Öffnungszeiten variieren variieren für Damen und Herren.

fenschauummassagen wird das Schwitzbad zum einmaligen Erlebnis. Auch in Deutschland gibt es etliche dieser Art von Bädern. Viele Thermen und Spas bieten zudem mittlerweile eine vereinfachte Hamamvariante nur mit Einseifen und Peelen an. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Anzeige

# Keine Kompromisse bei Hämorrhoiden!



**Haenal® –  
Kompetenz aus Ihrer Hand**

Lokal und schnell schmerzhaftes  
Brennen und Juckreiz lindern.  
Entzündungen und leichte Blutungen  
eindämmen.

**EINFACH & SANFT  
OHNE APPLIKATOR**

**Haenal® fact Hamamelis Salbe. Haenal® Hamamelis Zäpfchen.** Wirkstoff: Hamamelisrinde-Trockenextrakt. **Zus.:** 10g Salbe enthalten 129 mg / 1 Zäpfchen enthält 66 mg Trockenextrakt aus Hamamelisrinde (5-7,7 : 1); Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m). **Sonstige Bestandteile Salbe:** Glukosesirup (sprühgetrocknet), hochdisperses Siliciumdioxid, Cetylstearylalkohol (Ph.Eur.), Pfefferminzöl, weißes Vaseline, Wollwachsalkohole, Titandioxid (E 171). **Sonstige Bestandteile Zäpfchen:** Glukosesirup, Hartfett, hochdisperses Siliciumdioxid. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung von Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalerleiden. Salbe zusätzlich: Bei Entzündungen und leichten Hautverletzungen im Bereich des Darmausgangs. Zpf zusätzlich: Entzündungen der Schleimhaut im Bereich des Darmausgangs. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. Hamamelis o. einen der sonstigen Bestandteile. Salbe zusätzlich: Überempfindlichkeit gg. Cetylstearylalkohol, Wollwachsalkohole. **Nebenwirkungen:** sehr selten allergische Reaktionen. **Warnhinweis:** Salbe enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole. Packungsbeilage beachten. Stand Salbe/Zpf.: 02.2012/03.2014 **Haenal® akut.** 5 mg/g Creme. Wirkstoff: Quinisolocainhydrochlorid. **Zus.:** 5 mg Quinisolocainhydrochlorid in 1 g Creme. **Sonstige Bestandteile:** Glycerol 85%, Polysorbat 60, Methyl(4-hydroxy)benzoat (E 218), Propyl(4-hydroxy)benzoat (E 217) [Parabene], Cetylalkohol, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat, weißes Vaseline, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiet:** Linderung von Brennen und Juckreiz bei ano-rectalem Symptomenkomplex. **Gegenanzeigen:** Überempfindl. gg. Quinisolocainhydrochlorid, Parabene (E 217 und E 218) oder einen der sonstigen Bestandteile. Stark blutende Hämorrhoidalknoten. **Nebenwirkungen:** Sehr selten Reizungen oder allergische Hauterscheinungen. Parabene (E 217 und E 218) können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. **Wechselwirkung:** Haenal akut beeinträchtigt Reißfestigkeit und Sicherheit von Kondomen. **Warnhinweis:** enthält Cetylalkohol und Parabene (E 217 und E 218). Packungsbeilage beachten. Stand: 09.2013 **Strathmann GmbH & Co. KG, Postfach 610425, 22424 Hamburg** [www.haenal.de](http://www.haenal.de) **HA\_F3.0**