

Hamam: Orientalische Wellness

Das Hamam ist ein orientalisches Bad mit jahrhundertealter Tradition. Ein Ort zum Verweilen, Waschen und Plaudern. Die verschiedenen Einflüsse von Wärme, Feuchtigkeit, Düften und Berührungen ergeben eine Entspannungszeremonie für die Sinne, ganz im Zeichen des Wohlbefindens.

01.11.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Getrennte Badezeiten für Frauen und Männer

Ursprünglich waren die Besuche im Dampfbad streng nach Geschlechtern getrennt. So sollten körperliches Wohlbefinden und geistige Ruhe garantiert werden. Es gab entweder getrennte Räumlichkeiten oder abwechselnde Badzeiten für Männer und Frauen. In den westlichen Hamams ist diese Aufteilung nicht so streng. Hier lädt die Badezeremonie zum Entspannen mit der ganzen Familie ein.

Reinigungsritual: Olivenöl und Tas

Jeder Besuch in einem Hamam besteht aus drei Etappen. Zuerst geht man in den Camekan, den Umkleideraum. Dort zieht man sich aus und umwickelt sich mit dem Pestemal, einem leichten Baumwolltuch. Es ist dünner als ein normales Handtuch und trocknet deswegen auch schneller. Anschließend wäscht man sich mit einer türkischen Naturseife aus Olivenöl und der Tas, einer verzierten Messingschale. Mit ihr schöpft man immer wieder Wasser aus großen Marmorbecken und übergießt den gesamten Körper damit. So soll der Körper vom Alltagsstaub befreit werden.

Hararet: Entspannendes Dampfbad

Im Hararet, dem Dampfzimmer, legt man sich auf den sogenannten Nabelstein, ein beheiztes Marmorpodest in der Mitte des Raums. Das feuchte Baumwolltuch verhindert, dass der Körper

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/613>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

auskühlt oder überhitzt. Das gedämpfte Licht im Raum sorgt für eine entspannte und ruhige Atmosphäre, während sich der warme Dampf auf das Bindegewebe legt und die Muskeln entspannt.

Kese: Reinigendes Peeling mit Wildseide

Durch die intensive Wärme öffnen sich auch die Poren. Mit einer Kese, einem Peelinghandschuh aus Wildseide oder seltener aus Ziegenhaar, werden abgestorbene Hautschüppchen abgerubbelt. Im Wechsel mit warmen Wassergüssen verbessert dies die Hautatmung und die Durchblutung. Die Haut fühlt sich danach glatt und geschmeidig an.

Sabunlama: Wohltuende Seifenmassage

Die Hamam-Massage ist eine angenehme Behandlung mit Seifenschaum. Sie nennt sich Sabunlama. Gewöhnlich wird sie von einem Tellak oder einer Natir, also einem Bademeister beziehungsweise einer Badefrau, durchgeführt. Der Wechsel aus Waschen, Massieren und Schwitzen regt die Durchblutung und den Stoffwechsel des Bindegewebes an. Muskelverspannungen lösen sich und das Immunsystem wird gestärkt. So wird man nicht nur körperlich, sondern auch geistig tiefenentspannt.

Sogukluk: Cool down und heißer Tee

Im Sogukluk, einem kühleren Ruheraum, kann man nach dem ausgiebigen Dampfbad ausruhen und, je nach Tradition, sich mit schwarzem Tee oder Ayran, einem salzigen Joghurtgetränk, stärken. Trinken ist nach dem Dampfbad sehr wichtig, um das verlorene Wasser wieder aufzufüllen.

Kosmetik und Schönheitspflege im Hamam

Bis heute wird die Zeit im Hamam für die Schönheitspflege genutzt. Männer haben dort Gelegenheit, sich zu rasieren, während Frauen ihren Körper epilieren oder sich die Haare färben können. Auch in vielen westlichen Hamams werden zum Dampfbad oft noch zusätzliche Behandlungen angeboten, wie Gesichtspflege, Maniküre und Pediküre oder orientalisches Wachsen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/613>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Fazit:

Ähnlich zu unseren europäischen Saunas hat das Hamam einen rundum positiven Effekt für unsere Gesundheit. Die Abwehrkräfte werden aktiviert und der Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der ideale Ort also, um zu entspannen – gerade im Winter.

Weitere Informationen:

*Wir haben einen Shop für Sie entdeckt, der Pestemale (Hamamtücher) für jeden Geschmack und Typ anbietet - vom farbenfrohen Design für Kinder bis hin zur XXL Größe für Männer. *

Lesen Sie auch unsere Artikel über weitere SPA-Themen.