

# Hamam

Ein Fest für die Füße



Foto: digitalvision

In einem Hamam geht es um mehr als bloße Körperreinigung. Der Mix aus Wärme, Feuchtigkeit, Schaum, Duft und Berührung spricht alle Sinne an. Mit etwas Fantasie lässt sich das Ritual auf die Füße übertragen.

**D**ie türkische Badekultur reicht 800 Jahre zurück. Sie hat ihren Ursprung in Mittelanatolien und Istanbul, wo noch heute die schönsten Bäder zu finden sind. Der Hamam prägt die Badegeschichte im Orient.

Aufgrund des strengen Reinlichkeitsgebots des Islam haben sich diese Bäder schon bei den Osmanen großer Beliebtheit erfreut. In orientalischen Baderäumen sind Verweilen, Waschen und Plaudern ein Ge-

nuss – abseits von Hektik und Alltag. Schon die römischen Thermen waren Stätten der Begegnung, wo man das Nützliche mit Geselligkeit verband. Der Hamam ist ein Ort der genussvollen Zurückgezogenheit, wo sich das Angenehme und Momente der Stille verbinden.

In einigen türkischen Orten werden wichtige Ereignisse im Leben immer noch mit einem Hamam-Besuch zelebriert, z. B. der 40. Geburtstag des Neugeborenen oder das Bad der

Braut vor ihrer Hochzeit. Speziell für Frauen stellte der Hamam eine wichtige soziale Einrichtung dar – oft der einzige Treffpunkt außerhalb des Hauses. Der Typ des islamisch-arabischen Bades ist eine Mischung aus der hoch entwickelten griechisch-römischen und der asiatischen Badekultur. Verglichen mit der europäischen Tradition hat das Element Wasser im arabischen Raum schon sehr lange einen besonderen Stellenwert. „Alles ist im Fluss“ gilt auch heute noch als oberstes Gebot.

## Ideen zuschneiden

Wellness lebt von der Kreativität seiner Anbieter. Ganzkörperprogramme lassen sich oft auf einzelne Körperbereiche zuschneiden und

bieten dann auch „kleineren Dienstleistern“, z. B. Fußpflegern, neue Möglichkeiten, das bestehende Programm zu ergänzen. Außer Frage steht, dass man nur mit dem ausreichenden Know-how, einer entsprechenden Ausbildung und professionellen Umsetzung ein ganzheitliches Programm entwickeln kann, das Kunden zufriedenstellt.

### Wärmt und tut gut

Wollen Sie speziell die Füße mit einem wärmenden Hamam-Sinnesfest verwöhnen, benötigen Sie dafür: eine rutschfeste Gummimatte, eine Massageliege oder einen Fußpflegestuhl, der sich zur Massageliege ausklappen lässt, ein kleines bequemes Schaumkissen, eine wasserfeste Auflage und saugfähige Vliestücher, vorgewaschene Hamamtücher aus Baumwolle, einen Saunakübel mit Kupferkelle für das Fußbad, Einmalschlappchen für den Kunden, Oliven- oder Lorbeerseife, eine Schaumschale aus Kupfer (hamam tas), einen Spezialpinsel, Kese – das ist ein Waschlappen mit oder ohne Klettverschluss – oder alternativ einen Häkelhandschuh (Lif). Außerdem brauchen Sie zehn bzw. zwölf schwarze Basaltsteine (Fersensteine) und acht Zehenzwischensteine aus Basalt. Gut an kommen auch eine Kupferlaterne mit Kerze oder etwas Hamamdekor. Für den Kunden ist es eine nette Überraschung, wenn Sie für Hamam-Ins-

trumentalmusik sorgen und türkischen Granatapfeltee reichen.

Starten Sie mit der Vorbereitung: Platzieren Sie vor der Liege (abwaschbares Material) die rutschfeste Gummimatte – für den Fall, dass Wasser überläuft. Belegen Sie die Liege im Fuß-/Beinbereich mit einer wasserfesten Auflage, saugfähigen Vliestüchern und legen Sie ein Schaumkissen ans Kopfende.

Schneiden Sie sich ein Hamam- oder Baumwolltuch in so breite Streifen, dass Sie die warmen Basaltsteine damit umwickeln können (pro Bein rund fünf Streifen). Breiten Sie die Streifen auf der Liegefläche im Beinbereich so aus, dass sich die für die beiden Körperseiten jeweils in der Mitte der Liege treffen. Links und rechts außen müssen sie so weit herunter hängen, dass Sie später Ober- bzw. Unterschenkel umschließen können. Legen Sie auf einem kleinen Tisch die weiteren Utensilien bereit: saugfähige Tücher, lauwarmes Wasser in einem Kännchen mit einem schmalen Ausguss, die Olivenseife mit Seifenschale, die Schaumschale, Pinsel, vorgewärmte Steine in heißem Tuch und die Handschuhe Kese oder Lif. Dunkeln Sie den Raum ein wenig ab, bevor es losgeht.

Den Einstieg bildet dann ein Olivenfußbad mit Waschung. Bereiten Sie das Fußbad in dem Saunakübel (Olivenöl mit Sahne vermischen) vor und lassen Sie den Kunden ankommen. Dann nehmen Sie die Oliven-

seife zur Hand und befreien die Fußhaut vom Alltagsstaub (zehn Minuten). Die Seifenreste spülen Sie mit Wasser aus der Kelle ab, trocknen die Füße ab, reichen dem Kunden die Einmalschlappchen und geleiten ihn zur Massageliege. Nachdem er sich dort bequem hingelegt hat (auf dem Rücken), wird mit den warmen Steinen gear-

### Extratipp

**Die Kraft der Olive** Olivenöl findet nicht nur in der Küche seinen berechtigten Einsatz, sondern wurde bereits in der Antike als hochwertiges Massageöl geschätzt. Seine besondere Verträglichkeit basiert auf der günstigen Fettsäurezusammensetzung, die der des Unterhautfettgewebes sehr nahe kommt. Wendet man Olivenöl an, wird die Haut also nicht mit Fettanteilen überladen. Enthaltene Vitamin A und E halten die Haut elastisch und wirken antioxidativ.



Foto: photodisc

## Klassische Badezeremonie im Hamam

Das orientalische Badehaus Hamam hat eine angenehme Temperatur von 38 Grad Celsius. Man teilt den Hamam in drei Räume ein. Der erste – „Camekan“ – dient als Umkleideraum. Nur mit einem Hüfttuch bekleidet, dem sogenannten Pestemal, einer türkischen Naturseife aus Olivenöl und einer Messingschale (der Tas) geht es unter die Dusche, um den Alltagsstaub von der Haut zu spülen. Anschließend kommt man ins „Hararet“: Das ist das Dampfzimmer, wo der Tellak (Bademeister) oder die Natir (Badefrau) die ausgiebige Hautreinigung und eine Massage durchführt. Die intensive Wärme öffnet die Hautporen und

**Wärme, Wasser und Massagen – Hamamanwendungen tun Haut und Seele gleichermaßen gut**

dringt tief in die Muskulatur ein. Mithilfe eines Peelinghandschuhs aus Ziegenhaar (Kese) werden die abgestorbenen Hautzellen entfernt und das Bindegewebe durchblutet. Dies geschieht immer im Wechsel mit warmen Wassergüssen. Hierdurch öffnen sich die Poren, was die Hautatmung verbessert. Nach dem Ganzkörper-Peeling fühlt sich die Haut glatt und geschmeidig an. Daran schließt sich die beanspruchende, aber sehr angenehme Hamam-Massage mit Seifenschaum an. Nach dem Massieren gibt es dann wieder Wassergüsse. Nun geht es in den letzten Raum, den „Sogukluk“. Hier besteht die Möglichkeit, sich nach dem Schwitzen abzukühlen, auszuruhen und den Flüssigkeitsverlust mit einem Glas traditionellem schwarzen Tee auszugleichen.

beitet. Nehmen Sie die Fersensteine, testen diese vorher auf ihre Temperatur und platzieren Sie sie wie folgt: zwei Steine auf der Rückseite des Oberschenkels, einen Stein in der Kniekehle, zwei Steine entlang der Wade. Genauso verfahren Sie am anderen Bein. Nun wickeln Sie die herabhängenden Tuchstreifen um die Beine und packen die jeweiligen Steine damit ein. Alternativ können Sie die Steine bereits auf die Tuchstreifen legen, bevor der Kunde Platz nimmt. Die Zehenzwischenräume versorgen Sie mit kleineren Steinen. Decken Sie den gesamten Fuß-/Beinbereich mit einem bzw. zwei Handtüchern (Pestemal) ab und lassen den Kunden rund zehn Minuten ruhen. Sie können auch auf der Oberseite der Oberschenkel zwei Steine auflegen.

### Ritual der Reinigung

Nachdem Sie alle Steine und Stoffstreifen entfernt haben und die Haut aufgewärmt ist, geht es an die Hautreinigung. Dafür kommt jetzt

der Schönheitshandschuh Kese aus Rohseide zum Einsatz. Er wird zum Abschrubben der abgestorbenen Hautpartikel benutzt. Die Poren werden von Schweiß, Fett und Schmutz befreit; die Haut kann atmen. Außerdem beschleunigt das die Blutzirkulation, erfrischt das Hautgewebe und hilft gegen Falten und Cellulite.

Arbeiten Sie in kreisenden, sanften Bewegungen von unten nach oben und wieder zurück. Benetzen Sie zwischendurch die Haut immer wieder mit einem warmen Wasserguss aus Ihrer Kanne. Dieser Schritt dauert rund zehn Minuten.

Dann geht es an die angenehme Massage: Rühren Sie in Ihrer Schaumschale (hamam tas) Olivenseifenschaum an, den Sie dann mit dem breiten Pinsel (Rasierpinsel, am besten mit Dachshaar) in Längsrichtung der Beine auftragen. Damit führen Sie die klassische Seifenschaummassage durch. Bewegen Sie sich entlang der Energiebahnen und waschen Sie diesen Schaum mit einem Wasserguss wieder ab, was

insgesamt rund 15 Minuten dauert. Lassen Sie den Kunden nun noch etwa zehn Minuten nachruhen. Reichen Sie zur Verabschiedung einen abgekühlten schwarzen Tee. Für das Treatment benötigen Sie insgesamt rund 65 Minuten. Kalkulieren Sie mit 1 Euro pro Minute, also einem Gesamtpreis von 65 Euro. ■

### Auf einen Blick

#### Autorin

**Ursula Schneider** Die Wellness-Beraterin (IHK) und Entspannungstrainerin beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit der professionellen Fußpflege. Als Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt sie Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin für Zeitschriften.



#### Internettipps

Kurse für Hamam-Massagerituale:  
[www.wellness-bildungswerk.de](http://www.wellness-bildungswerk.de)  
[www.drehpunkt-fuss.de](http://www.drehpunkt-fuss.de)  
Zubehör für Hamam-Anwendungen:  
[www.hamamshop.de](http://www.hamamshop.de)  
[www.hamaminstitut.com](http://www.hamaminstitut.com)  
[www.pestemal.de](http://www.pestemal.de)