



# auslese

RHEINLAND UND BERGISCHES LAND

## Eckenhagen

Heilklimatischer Kurort  
im Bergischen Land

**Herbst 2010**

Oktober . November . Dezember

**Bergische Kaffeetafel**  
met allem dröm un draan

**Hallimasch im Wald**  
Tipps vom Pilz-Experten

**Zeugnis des „Alten“**  
Adenauer-Haus in Bad Honnef

Mit dem  
**Nachwächter**  
durch Odenthal



**Sein Leben mit Momenten zu füllen, die es noch schöner machen – so schwer ist das nicht!**

Was Sie schon immer zum Thema Wohlbefinden und Entspannung wissen wollten und nie zu fragen wagten, finden Sie in unserer neuen Reihe: Kurzurlaub. Oberstes Wellness-Gebot: Schaffen Sie sich kleine Fluchten im Alltag. Begleiten Sie uns zu einer Reise in den Orient. Und nehmen Sie ein bisschen Urlaubsfeeling gleich mit nach Hause.

# Traum aus Schaum

## Hamam ist mehr als Schwitzen und Waschen: Ein orientalisches Fest der Sinne

Text: Birgit Franke | Fotos: Christopher Arlinghaus

Aufatmen. Abschalten. Wohlfühlen. Genießen. Die „auslese rhein&berg“ startet die Serie mit Hamam, einem orientalisches Dampfbad, in einem der Hotspots in Sachen Wohlgefühl – dem Mediterana. Neben vielen anderen Verwöhnprogrammen bietet die Wellness-Oase auch Hamam an: „Beim Umbau im letzten Jahr kam zur Ergänzung unseres spanisch-maurischen Stils der orientalische dazu. Hamam ist in dieser Kultur fest verankert und daher auch im Mediterana von Beginn an zu Hause. Wir freuen uns, die Gäste mit traditionellem Kulturgut verwöhnen zu können“, erklärt Siegfried Reddel, Geschäftsführer des Mediterana. „Hamam kennen nicht sehr viele. Aber die Gäste, die die Anwendung schon mal ausprobiert haben, machen es gerne immer wieder.“

Speziell für das Hamam hat das Reddel-Team im Neubau das „Persische Edelsteinbad“ kreiert: Ein sehr liebevoll und landestypisch gestaltetes Dampfbad, das neben seiner ohnehin wohltuenden Wirkung mit

Hilfe der Edelsteine auch das Gleichgewicht des Körpers in Einklang bringen soll.

Hamam – das ist eine traditionelle, orientalische Badekultur wie aus 1001 Nacht. Als wichtiger Bestandteil der islamischen Bade- und Körperkultur geht die Geschichte des Hamam weit zurück auf ein schamanisches Ritual aus Schwitzen, Reinigen und Massage. Während das Hamam in Deutschland immer bekannter wird, geht es – spätestens seit es in jeder Wohnung ein Badezimmer mit warmem Wasser gibt – mit der Kultur des traditionellen Schwitzbades im Ursprungsland Türkei bergab. Heute erweist sich das Hamam hierzulande oftmals als Geheimtipp, den es für viele noch zu entdecken gilt.

Ali-Ekber Kahraman ist 40 Jahre alt und stammt aus der Türkei. „Beim Hamam geht es um mehr als Schwitzen und Körperreinigung. Es ist ein Fest für die Sinne.“ Denn Wärme, Feuchtigkeit, Schaum, Düfte und Berührung sorgen für das komplette Verwöhnprogramm. Kahraman ist von Anfang an dabei und





**Hamam-Programm für angeleitete Eigenanwendungen, einzeln oder in Gruppen mit maximal 12 Personen:**

**Savon Beldi:** dauert 30 Minuten, verwöhnt die Haut mit pflegender Olivenseife, 15 Euro.

**Rhassoul:** Hier wird original marokkanischer Rhassoulschlamm ge-

reicht, dauert 30 Minuten, 22 Euro.

**Rhassoul Deluxe:** original orientalische Kombination aus Savon Beldi und Rhassoul. Es dauert 50 Minuten, 33 Euro.

**Hamam-Programm mit Hamam-Meister(in):**

**Hamam Wellness:** Waschung mit kurzer Kopf- und Rücken-Seifenschäum-Massage, etwa 30 Minuten, kostet 40 Euro.

**Hamam Classic:** Waschung mit Ganzkörper-Seifenschäum-Massage, etwa 45 Minuten, kostet 55 Euro.

leitet den Beauty- und Massage-Bereich des Mediterana mit 25 Mitarbeitern. Acht davon sind Hamam-Wäscherinnen und -Wäscher. Sie sind gelernte Masseure und haben sich zum sogenannten „Tellak“ weiterbilden lassen. Im Mediterana und verschiedenen anderen Wellness-Oasen nennt man die Wäscher auch Hamam-Meister. Hamam im Mediterana kann übrigens nur in Verbindung mit dem Saunabereich gebucht werden und es empfiehlt sich, etwa drei Tage vorher einen Termin zu reservieren.

Die Reise in den Orient kann losgehen. Nach einer Dusche betritt man das neue „Persische Edelsteinbad“, das an einen Tempel erinnert. Schon beginnt die Wohltat: Man wärmt sich im 50°C warmen Dampf auf und schaltet ab. Die Hautporen öffnen sich. Die hohe Luftfeuchtigkeit tut den Atemwegen gut. Hektik, Strapazen und Alltag geraten in Vergessenheit. Durch die Dampfschwaden zeichnen sich orientalische Mosaik, glitzernde Sterne und große Edelsteine ab, denen heilende Wirkung nachgesagt wird. Nach zehn Minuten wohliger Entspannung im Schwitzbad

wird man von seinem Hamam-Meister abgeholt. Wer sich für einen speziellen Wäscher oder eine Wäscherin entscheidet, sollte diesen Wunsch auch bei der Terminabsprache anmelden.

In der Mitte des Raumes unter dem Edelsein-Firmament wartet ein großer Marmortisch, den Mediterana-Chef Reddel exklusiv in Indien hat fertigen lassen. Er ist mit einem rotkarierten Pestemal, einem Leinentuch, bedeckt. An der Wand des wohligen warmen Raumes hängt ein Marmorbecken. Zunächst legt man sich nackt auf den Bauch. Das Gesicht verschwindet wie bei einer Massage-Liege in einem gepolsterten Loch. Der Intimbereich wird durch das Pestemal verdeckt. Die Vorstellung, auf hartem Stein zu liegen, ist erst einmal unangenehm, aber man schwebt wie auf einer Wolke und mit der Zeit verfliegt auch das Schamgefühl. Der Körper erwärmt sich langsam. Der Hamam-Wäscher schöpft mit Kupferschalen warmes Wasser und gießt es über den Körper. Dann schrubbelt er die Haut mit der sogenannten Kese ab, einem speziellen Handschuh aus

*Wir halten Sie  
in Bewegung.*

Aus dem Leinensack quillt der Schaum aus türkischer Olivenseife, der in die Haut einmassiert wird. Ein Fest für die Sinne, verspricht Ali-Ekber Kahraman, Leiter des Beauty- und Massagebereichs im Bergisch Gladbacher „Mediterrana“.

Rohseide. Dabei reinigt er die Epidermis porentief, entfernt sanft die obersten Hautschichten und befreit sie von alten Hautpartikeln. Ganz nebenbei wird das Bindegewebe gut durchblutet und der Stoffwechsel angeregt.

Nach dem Peeling folgt der Höhepunkt des Hamam-Rituals: die Seifenschaum-Massage. Dazu taucht der Tellak einen Leinensack in eine große Messingschüssel, die mit einer Lauge aus türkischer Olivenseife gefüllt ist. Mit einer speziellen Handbewegung füllt er den Sack mit Luft und drückt die Lauge durch die Poren wieder heraus, sodass ein riesiger Berg aus weißem, weichem Schaum entsteht. Dies wiederholt er so oft, bis man unter einer warmen Schaumdecke verschwindet. Er verteilt den Schaum auf dem ganzen Körper und massiert ihn ein. Die Seifenmassage befreit den entlegensten Winkel des Körpers vom Alltagsschmutz. Man lässt die Seele baumeln, Gedanken und Sorgen rücken in weite Ferne. Relaxen pur, ein Traum in Schaum. Je nach Buchung endet die Anwendung nach einer halben oder nach einer dreiviertel Stunde, je nachdem, ob man eine Ganzkörper- oder Teilkörper-Seifenschaum-Massage gebucht hat. Zum Finale wird der Körper mit Wasser vom Schaum befreit. Und beim frisch aufgebühten Minztee danach im Restaurant Casablanca fühlt man sich nicht nur sauber, sondern rein. Die Haut wird weich wie ein Babypopo. Also: Genießen Sie das Leben, die kleine Flucht aus dem Alltag in einen Traum aus Schaum.

**Mediterrana GmbH & Co. KG**  
Saaler Mühle 1, 51429 Bergisch Gladbach/Bensberg  
Telefon (02204) 202-0  
[www.mediterrana.de](http://www.mediterrana.de)

Geöffnet: täglich von 9 bis 24 Uhr.  
Vier Stunden in den Sauna-Welten kosten  
montags bis freitags 26,50 Euro.  
Hamam kann von 10 bis 22 Uhr gebucht werden.  
Es empfiehlt sich, drei Tage vorher einen Termin zu  
reservieren unter (02204) 202-123.

**Gesundheit nach Maß - doppelt gut:  
Sanitätshaus, Orthopädietechnik,  
Orthopädie-Schuhtechnik**

[www.munny.de](http://www.munny.de)

51465 Bergisch Gladbach Paffrather Straße 11 /Grüne Ladenstraße  
51069 Köln-Dellbrück Dellbrücker Hauptstr. 125