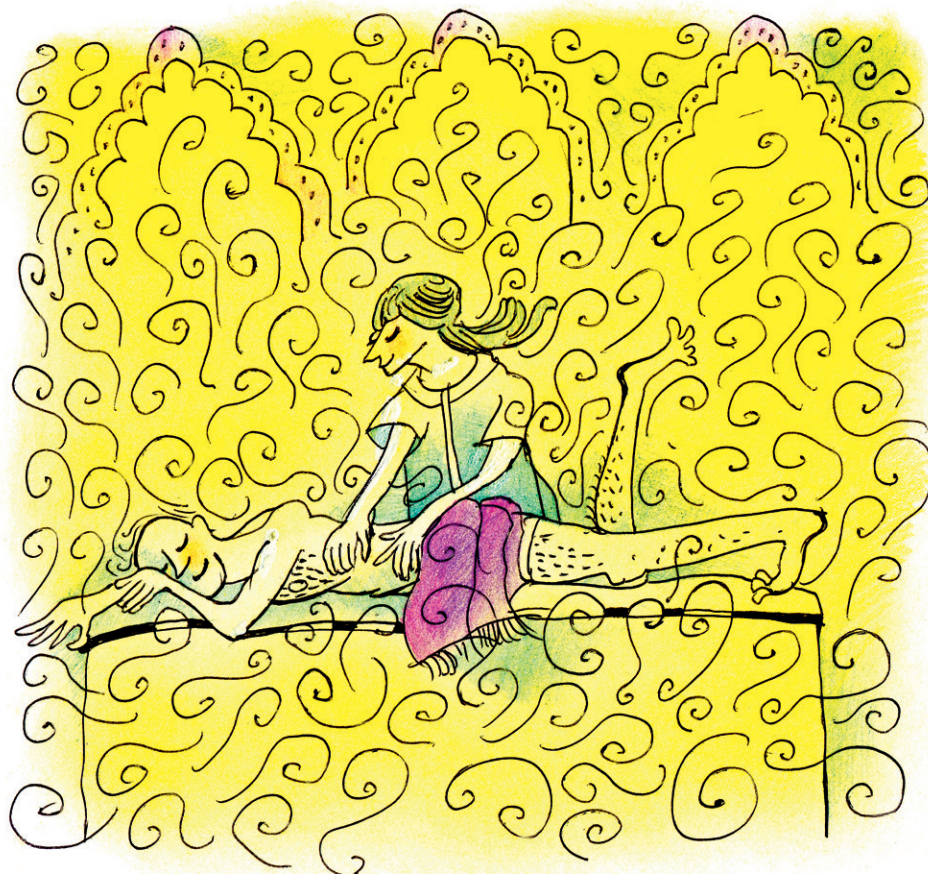


# HAMAM: SAUNA AUF ORIENTALISCH



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

An Weihnachten bekam ich einen Gutschein für den Besuch eines türkischen Bads (Hamam), vor einigen Tagen habe ich diesen eingelöst. Als Neuling dieser Art von Wellness und Massage ging ich neugierig zum Termin. Ich wurde freundlich begrüsst und in den Hamam geführt.

Nach kurzem Aufwärmen in der Dampfsauna machte ich es mir, mit einem Badetuch um die Hüften, auf einer Liege bequem. Die Hamam-Masseurin benetzte mich mit warmem Wasser und schrubbte mich von Kopf bis Fuss mit einem rauen Waschlappen. Das Schruppen war intensiv, aber nicht unangenehm. Es führte zu einer starken Durchblutung der Haut und löste abgestorbene Hautschuppen ab. Nach einem zweiten Dampfsaunagang legte ich mich wieder auf die Liege. Jetzt wurde mein Körper mit Seifenschaum bedeckt, eingeseift und mit warmem Wasser gut abgewaschen. Es folgte ein weiterer Durchgang in der Dampfsauna, bevor ich mich in einem neuen Raum hinlegte. Die nun folgende ausgiebige Ganzkörperölmassage löste Verspannungen und machte

mich wohlig müde. Nach Abschluss der Massage konnte ich die Entspannung auf einer geheizten Steininsel nachwirken lassen. Dabei wirkten das Öl und der warme Stein bis tief in den Körper hinein.

Nach diesem «offiziellen» Teil genoss ich nochmals das Dampfbad, stieg in den Aussenpool mit den Sprudeldüsen und ruhte mich anschliessend im kühleren Liegeraum aus. Mein Besuch im Hamam dauerte drei Stunden, die Zeit ist wie im Flug vergangen. Ich fühlte mich entspannt, locker und wie neugeboren. Im haus-eigenen Restaurant liess ich den Wellnessstag bei einem guten, vollwertigen Essen ausklingen.

Wasserbehandlungen, Kneippanwendungen und Sauna sind ein gutes Mittel, um das körperliche Wohlbefinden und die Hautatmung zu verbessern und die Abwehrkräfte im Winter zu unterstützen. Gönnen Sie sich diese Art von Gesundheitsunterstützung regelmässig. Gute Hamams gibt es in der Nähe im Hof Weissbad bei Appenzell oder im Kurhotel Oberwaid in St. Gallen.