



Was ist ein Hamam?

Das HAMAM ist traditionell als »Osmanisches Badehaus« bekannt. Schon im alten Osmanischen Reich suchten die Menschen Erholung und Entspannung im Hamam. Nicht nur auf langen Reisen waren diese Badehäuser eine beliebte und wohltuende Erfrischung. Auch vom Staub quirlender Basare, den Anstrengungen und Lasten des Alltages befreite man sich hier. Eine Oase der Ruhe. Geborgenheit, Friede für einige Stunden. Muse zum Kraft sammeln für beschwerliche Reisen und kommende Aufgaben.

Streng von den Männern getrennt, gab und gibt es bis heute noch separate Frauenbadehäuser, die überwiegend zur Schönheitspflege genutzt werden. Solch ein Badebesuch galt als ein fester Bestandteil des öffentlichen und privaten Lebens. Es wurde Klatsch ausgetauscht, Geschäfte verhandelt und abgeschlossen, über Politik und Religion gesprochen. Auch wurden schonmal Hochzeitspläne beschlossen und vieles mehr, was zum täglichen Miteinander gehörte – es war einfach Alltag.

In den Hamams hierzulande stehen eher Entspannung, gesundheitsfördernde und kosmetische Aspekte im Vordergrund. Hier bietet sich auch die hervorragende Möglichkeit, den Menschen Gepflogenheiten unterschiedlicher Kulturen in besonders angenehmer Art und Weise näher zu bringen. Mit dem Hamam bieten wir der Stadt Chemnitz ein besonderes Kulturereignis.

Das »Hamam Sindibad« ist ein Ort reiner Erholung, ein Ort der Gesundheit, des bezaubernden Flairs von 1001 Nacht. Aber auch ein Platz für Geselligkeit und Erlebnis, für gemeinsame Unternehmungen von Vereinen und Gruppen, für orientalische Abende, für Ausflüge mit Freunden und Familie oder wie im Orient, zur Nutzung für Geschäftskunden und -partner.

Was erwartet Sie im Hamam Sindibad?

Zunächst beim Hereinkommen die Badehalle. Ein großer beheizter, nach original orientalischen Vorlagen gefliester Raum mit umlaufender Sitzbank und dem heißen Stein in der Raummitte - dem Nabelstein. Hier genießt man hauptsächlich die wohltuende Wärme, die fein-aromatischen Düfte, umgeben von gedämpftem Licht und leiser Musik. Angrenzend lädt ein Dampfbad – mit wie zum Sternenhimmel geformtem Dach und heißerer Umgebung – zum Verweilen ein.

Daneben zwei Séparées für traditionelle Behandlung, Massagen und Pflege – ebenfalls mit erwärmten Liegetischen. Dazu ein Ruheraum im orientalischen Flair und ein separates Café.

Was passiert in einem Hamam?

Bei Eintritt erhält der Gast ein Leibtuch, auch Pestemal genannt. Es reicht von den Schultern bis zu den Knien. In einem Hamam geht man immer bedeckt, das heißt die Intimsphäre bleibt gewahrt. Zur eigenen Handhabung erhält man eine hübsch verzierte metallene Wasserschale. Zuerst entspannt man bei etwa 40°C im Hauptraum des Bades, lehnt sich an die beheizten Wände, streckt sich auf dem heißen Stein aus und genießt einige Minuten ruhig die Atmosphäre. Die Muskeln werden locker, die Poren öffnen sich, der Stoffwechsel kommt in Schwung. Aus an den Wänden befindlichen Wasserbecken schöpft man das belebende Nass, gießt es sich über und spürt, wie es am Körper wärmend herabrinnt. Das Licht ist gedämpft, die Luft ist erfüllt von Nebelschwaden und leisen orientalischen Klängen. Körper und Geist werden frei.

Typische Anwendungen in einem Hamam

Nach der Erwärmung erfolgt die traditionelle Waschung mit einem Seidenhandschuh, auch Keese genannt. Der gesamte Körper wird hier von Kopf bis Zeh bearbeitet, mit mäßigem Druck die Haut geschrubbelt. So werden alte Hautschichten entfernt, die Durchblutung angekurbelt, bis sich eine weiche zartrosa Babyhaut zeigt. Ein solches Peeling ist ideale Vorbereitung auf die anschließende Waschung mit Seifenschaum. Bei der Einseifung wird der Körper regelrecht unter einem Berg von zartem Olivenöl-Seifenschaum vergraben – ein Vergnügen, wie es so manchen vielleicht an Badewannen-Kinderzeiten erinnert.

Die Seife (arab.: Saboun) duftet so herrlich frisch. Sie ist wie Seide auf der Haut, reinigt und pflegt jeden Zentimeter. Mit geschlossenen Augen ruhend fühlt man sich auf einer Wolke schwebend. Der Hamam-Meister wäscht nicht nur den Körper, sondern spült mit dem Alltagsschmutz auch Anspannung und Sorgen weg. Ein Seifentraum, der niemals enden möge.

Nun ist die Haut ideal vorbereitet für die Aufnahme von wertvollen Pflege-Essenzen. Eine reichhaltige Auswahl wertvoller orientalischer Öle bietet sich dazu an: Rosenöl, Orangenöl, Jasmin u.a.m.

Besonders empfiehlt sich jetzt eine Massage. Die Muskeln sind durch die Wärme entspannt, der ganze Körper ist gelockert und die Seele offen für diesen Genuss. Fußpflege mit arabischen Fußsteinen und anschließender Zitronenölmassage, oder orientalische Haarwaschungen und Haarkuren mit wertvollstem Öl aus Damaskus sind weitere Anwendungen, die zusätzlich oder in Kombination gewählt werden können.



Entspannung nach dem Bade ganz wichtig!

Zum Abschluss läßt man den Badebesuch im wunderschönen Ambiente des arabischen Cafés ausklingen. Marokkanischer Minztee, arabischer Kaffee oder türkischer Joghurt sind nur einige der Spezialitäten, die den Körper beleben sollen. Man probiert Fladenbrot mit Suppen, Salaten, Cuscusi, Obstteller oder ausgesuchte orientalische Gerichte, die traditionell zubereitet werden.

Wirkung eines Hamambesuches

Das persönliche Wohlbefinden wird merklich erhöht. Verspannungen lösen sich, die Durchblutung der Haut wird angeregt und die Hautalterung verzögert. Regelmäßige Hamambesuche erzeugen einen hohen kosmetischen Effekt für den ganzen Körper.

Durch das angewandte Peeling erlebt der Mensch den Besuch als äußerst erfrischend und belebend. Nicht nur der Körper wird gebadet und gepflegt. Auch die Seele erlebt so eine einzigartige Entspannung, hervorgerufen durch Wärme, angenehme Düfte und sanftes Lichtambiente. Die völlige Entspannung bei Peeling-, Seifen- und Massageanwendungen ist angenehme Folge.

Sorgen und Probleme des Alltags bleiben vor der Tür. Man wird eingeladen sich fallen zu lassen, die Augen zu schließen und ausgiebig zu entspannen. Sich einlassen auf die ruhige Stimmung, die leise Musik, den Duft, sowie den fürsorglichen Händen des Hamam-Meisters wird Jedem schon bald ein bleibendes Erlebnis sein.

Für wen ist der Besuch in einem Hamam geeignet?

Für Groß und Klein, für Jung und Alt, Gesundheitsbewußte, Sportler, Berufstätige. Aber auch für schwangere Frauen, Menschen mit geistiger oder körperlicher Behinderung, für kranke oder seelisch gestresste Leute.

Nicht geeignet ist ein Hamam Besuch für Menschen mit schwerem Herzleiden, mit Hautkrankheiten und offenen Wunden (Peeling nicht geeignet!), sowie starken Infekten (Fieber oder starker Erkältung). Ebenso sollte man direkt nach einem Sonnenbrand kein Peeling durchführen lassen.

Ein Hamam in Chemnitz

Das »Hamam Sindibad« eröffnet in Chemnitz und Umgebung für Freizeitgestaltungen neue Horizonte. Das »Erlebnis Orient« kann hier als neuartige Erfahrung mit allen Sinnen genossen werden - mit Körper, Geist und Seele.

Heutzutage ist der Bedarf an geistiger, seelischer und körperlicher Erholung so hoch wie noch nie. Unser Angebot der Reinigung und nutzbare Pflegeangebote sind ideale Grundlage für Ihren persönlichen Jungbrunnen!

Verzögerte Hautalterung, angeregte Durchblutung, spürbar gesteigertes Wohlbefinden und gelöste Verspannungen sind Wegbereiter für eine beruhigte und entspannte Psyche.

Nach dem Besuch des Badehauses fühlt man sich rundum erfrischt und voller Energie. Gönnen Sie Ihrem Gefühl diese Auszeit - als Ansporn, als Dankeschön, sowohl privat als auch beruflich. Oder erleben Sie auch einfach das Flair Ihres letzten Orientsurlaub noch einmal.

Unsere Gäste sollen den Besuch im »Hamam Sindibad« als Ausflug ins Reich von 1001-Nacht erfahren, fernab vom gewohnten Alltag - vom Okzident durch die Tür in den Orient...

Lassen Sie sich, seit November 2008, auf's Angenehmste begrüßen.

Mohammed Ahmed Ramadhan
Hamam-Meister/Geschäftsführer
Tel. 0371/49 38 114
info@hamam-sindibad.de

Um Ihren Besuch optimal gestalten zu können, wird um Reservierung gebeten.

Tipp: – am besten bitte mitbringen –
IBadeschuhe, Bikini/Badehose,IBademantel oder -tuch, Handtücher,
Ijedoch auch Ausleih möglich

Was ist was? – Begriffserklärung



Halvet

Hauptraum eines Hamam, welcher beheizt ist und zum Erwärmen und Entspannen dient. Die Temperatur beträgt zwischen 38°-40°C, die Luftfeuchte liegt bei 90 %. Umlaufende beheizte Bänke, mehrere Wasserbecken und ein Nabelstein in der Raummitte bieten die typische Optik eines türkischen Hamam.

In arabischen Gebieten findet man dagegen mehrere kleine beheizte Räume, ohne Nabelstein, aber dafür mit sehr vielen Wasserbecken an den Wänden.

Nabelstein

Großer beheizter Stein, auch heißer Stein im Hauptraum des Hamam. Dient als Massagestein, sowie als Erwärmungsstein zum Sitzen und Liegen.

Keese

Seidenhandschuh in verschiedenen Rauheiten, zum Peeling des Körpers nach dem Aufwärmen im Hauptraum. Der ganze Körper – vom Gesicht bis zu den Füßen – wird intensiv gepeelt, von abgestorbenen Hautschichten befreit und auf die anschließende Waschung mit Seifenschaum vorbereitet.

Die Durchblutung der Haut wird angeregt. Das Blut zirkuliert in den obersten Schichten (Bindegewebe), regt die Bildung neuer Haut an und sorgt für ein zartes, rosig erscheinendes Hautbild.

Seifenschaumbehandlung

Nach dem Keese wird der Gast mit duftendem wertvollem Olivenölseifenschaum gewaschen. Unter einem Berg von Schaum, auf einer warmen Marmorplatte liegend, erlebt jeder eine tiefe Entspannung. Die Haut wird schonend gereinigt und gepflegt. Durch die vorbereitete Haut werden mit der Waschung Schlacken und Giftstoffe ausgeschieden. Auf Wunsch werden auch Seifenschaummassagen durchgeführt.

Den Abschluss bilden kühle Güsse über Arme und Beine, um die Poren zu schließen und den Kreislauf zu stabilisieren.

Anschließend ist die Haut ideal aufnahmebereit für wertvolle und pflegende Öle. Dabei sollte auf Lotions mit Parfüm-, Farb- und Konservierungsstoffen verzichtet werden.

Pestemal

Spezielles Baumwollhandtuch (meist kariert in verschiedenen Farben), das dem Gast zu Beginn des Bades mitgegeben wird. Den Männern dient es als Lendenschurz und den Frauen als körperbedeckende Badebekleidung. In einem Hamam geht jeder Gast stets bedeckt – die Intimsphäre bleibt so gewahrt.

