

**WARME WONNE** Die Haut fühlt sich in der heißen Zone wie im Paradies. Durch Wärme und Wasser quillt die oberste Schicht auf, abgestorbene Zellen lassen sich jetzt leicht entfernen. Außerdem wird die Haut bis in die letzte Kapillare mit Blut versorgt, ist somit gut durchblutet und sieht prall und rosig aus.

Model: Noemie Mertant für MD Management.  
Haare und Make-up: Sidsel Marie Bog für Close up. Wir danken dem Hotel Schloss Elmau für die freundliche Unterstützung  
**PRODUKTION: SUSANNE STEFANSKI**



# Magische Momente

Hamam oder Sauna sind Orte voller Poesie – und perfekt für Gesundheit und Schönheit. Man entspannt, entgiftet und stärkt seine Abwehrkräfte

FOTOS: MANUEL PANDALIS FÜR TANK MANAGEMENT

**SANFT GEDEHNT** Wenn der Körper von Wärme durchflutet ist, werden die Sehnen und Gelenke besonders dehnbar. Nach dem Sport schützt Sauna oder Dampfbad dafür, dass sich Muskelkater entwickeln kann.



**D**raußen neblig-trüb, drinnen kuschelig-warm – im Winter werden Sauna und Hamam zu magischen Orten. In der wohligen Wärme kommen Durchblutung und Stoffwechsel in Schwung, verspannte Muskeln werden locker, die Poren öffnen sich, und Schlacken sowie Giftstoffe können abtransportiert werden. Das Immunsystem wird trainiert und auch der Stress löst sich in Nichts auf...

## Wie im Orient

Hamam heißt übersetzt so viel wie „wärmen“. Doch eigentlich geht es bei diesem traditionellen Ritual um mehr als Schwitzen und bloße Körperreinigung. Im Orient sagt man, dass das diffuse Licht eines Hamams die Begegnung mit einem Dschinn begünstigt. Dschinns sind der Legende nach überirdische Wesen, die u. a. im Dampfbad zu Hause sind. Auf jeden Fall erwärmt ein Dampfbad nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Die Dschinns von heute sind dienstbare Geister, Telak oder Natir genannt: Bademeister oder Badefrau. Zur traditionellen Zeremonie im orientalischen Dampfbad gehört, dass der Telak/die Natir die Haut laut mit einem Handschuh aus Rossleder Ziegenhaar reinigt und massiert. Wunderbar ist der üppig weiche Schaum, der bei dieser Seifenmassage entsteht und den ganzen Körper umüllt. Vorher allerdings sollte man den Körper bei milder Hitze etwa 20 Minuten lang sanft aufwärmen. Während der Körper entspannt, steigt automatisch die Stimmung. Nicht von ungefähr werden in den arabischen Ländern in Schwitzbädern große Geschäfte gemacht und die besten Tratschgeschichten ausgetauscht. Zum Abschluss der Schwitzeremonie gehört eine ausgiebige Ruhepause im Sokluk, dem Ruheraum. Traditionell wird hier Pfefferminztee getrunken,

dazu werden Datteln genascht. Trinken ist dabei ein wichtiger Teil des Rituals. Die Flüssigkeit, die man sich herausgeschwitzt hat, sollte in jedem Fall wieder ersetzt werden.

## Warm-up

Die Alternative zur feuchten Wärme im Dampfbad ist die trockene Hitze in der Sauna. Wer regelmäßig in einer Sauna schwitzt, schickt seinen Körper damit in eine Art Trainingslager. Das Schwitzprogramm ist die ideale Abhärtung gegen Minusgrade und die perfekte Vorbeugung gegen Infekte. Der Heiß-kalt-Wechsel ist ein wunderbares Training für die Gefäße und gewöhnt den Körper daran, sich besser auf Temperaturschwankungen einzustellen. Nach der Sauna fühlt man sich fast wie neu geboren. Woran das liegt? Der Körper verliert durch das Schwitzen bis zu einem Liter Flüssigkeit. Das gleicht der Organismus mit Gewebsflüssigkeit aus, wodurch reichlich Giftstoffe und Schlacken in den Stoffwechsel geraten und ausgeschieden werden. Man ist nach der Sauna also tatsächlich von „Altlasten“ befreit. Außerdem werden beim Einatmen der heißen Luft die Schleimhäute stark durchblutet, was die Produktion des Abwehrstoffs Immunglobulin steigert. Zur Stimulierung des Immunsystems trägt außerdem bei, dass sich die Zahl der sogenannten Fresszellen durch Saunen nahezu verdoppelt. Als Sauna-Fan hat man die Wahl: Die Bio-Sauna ist ein Mittelding zwischen Sauna und Dampfbad, die Temperatur liegt bei etwa 45 bis 60 Grad, die Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Diese sanfte Sauna wird oft mit Aroma- und Farblichtherapie kombiniert und hat dadurch einen besonders hohen Entspannungseffekt. Heißer her geht es in der finnischen Sauna. Hier klettert die Temperatur schon mal auf 90 Grad, zumindest, wenn man seinen

Saunagang auf der oberen Bank verbringt. Mit um die 15 Prozent Luftfeuchtigkeit ist die Luft recht trocken. Planen Sie für den Saunabesuch gute zwei Stunden ein. Das reicht für zwei bis drei Saunagänge inklusive Abkühlung und Ruhephasen. Vor der Sauna duschen und gründlich abtrocknen, denn mit trockener Haut schwitzt man besser. 10 bis 15 Minuten pro Saunagang genügen, dann geht es raus zum Abkühlen. Am besten in der frischen Luft erst ein paar Mal durchatmen und dann unter der kalten Dusche oder in einem Tauchbecken erfrischen. Danach kann man bei einem warmen Fußbad genüsslich nachschwitzen, ein wenig relaxen und dann geht's ab in die Sauna zur nächsten Runde.

## Heiße Pflege

Wärme ist ein Allroundheilmittel. Deshalb sind neben Hamam und Sauna auch Treatments mit warmem Öl oder heißen Steinen einfach wunderbar. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen. Stoffwechselprodukte können besonders schnell abtransportiert werden. Vor allem im Ayurveda kommen Massagen mit warmen Ölen zum Einsatz. Sie sollen beim Entschlacken helfen. Kernpunkt jeder Ayurveda-Kur ist die Entgiftung mittels Ölgüssen und Ölmassagen sowie einer bestimmten Diät. Aber auch einzelne Treatments mit warmem Öl wie Abhyanga (Ganzkörpermassage) oder Mukabhyanga (Gesichtsmassage) sind nicht nur unglaublich entspannend, sondern sollen fettlösliche Gifte binden und aus dem Körper entfernen. Und schließlich verspricht auch die Hot-Stone-Massage wärmende Heilung. Dabei werden warme Vulkansteine aufgelegt, anschließend wird der ganze Körper damit massiert. Dadurch werden Verspannungen und Verkrampfungen auch in tieferen Muskelschichten gelöst. **MARINA JAGEMANN**

# VON HAMAM BIS AYURVEDA: DIESE SPAS ZELEBRIEREN DIE NEUE HITZEWELLE BESONDERS SCHÖN UND EFFEKTIV

## Hamam & Co.

**BEI SCHUMANN, KIRSCHAU, OBERLAUSITZ** Edelsteinquellen und Saunen, Bäder und Tempelrituale: Im feinen Wellnessstempel des Jugendstil-Hotels „Bei Schumann“ entspannt man am besten zu zweit im türkischen Hamam, in der römischen Legionärssauna oder bei einer Dr.-Hauschka-Gesichtsbehandlung (ab 66 Euro). DZ inkl. Frühstück ab 160 Euro. **Tel. 03592/5200, www.bei-schumann.de**

**FLEESEEN SPA, GÖHREN-LEBBIN** Orientalische Baderlebnisse in Mecklenburg, im nördlichsten Hamam Deutschlands. Besonders zu empfehlen ist das Treatment „1001 Nacht“ mit traditioneller Waschung, Peeling und der Schaummassage auf heißem Stein (um 125 Euro). Super: Es gibt Saunen mit dreierlei Temperaturen: 95, 85 oder 52 Grad. Übernachten kann man im zauberhaften „Radisson SAS Resort Schloss Fleesensee“, DZ inklusive Frühstück ab 120 Euro. **Hotel: Tel. 039932/80 103500, www.fleesensee.radissonsas.de, Spa: Tel. 80500, www.fleesensee-spa.com**

**ONO SPA, THE MANDALA HOTEL, BERLIN** Im 11. Stock des Designhotels „The Mandala“ öffnet auf 600 Quadratmetern mit edler Ästhetik das „Ono Spa“ seine Pforten für alle, die auf Top-Niveau entspannen wollen: Bio-Saunen, finnische Sauna oder Hot-Stone-Massage helfen Blockaden zu lösen (ab 150 Euro). Einzigartig: die Alpha Space Suite für Tiefenentspannung bei sphärischen Klängen. DZ inklusive Frühstück ab 180 Euro. **Hotel: Tel. 030/59005 1221, www.themandala.de, Spa: Tel. 59005 1100**

**YAVANNA WELLNESS & SPA, ALPENHOF MURNAU** Auf zwei Etagen erhitzt das im Oktober 2008 eröffnete Wellness-Refugium des oberbayerischen Small Luxury Hotels mit einem finnischen Kelo-Saunadorf, einer Farblicht-Sauna und einem Amethyst-Dampfbad Körper und Geist. Dazu schenken Behandlungen aus allen Teilen der Welt ganz besondere Wohlfühllebnisse (ab 60 Euro). DZ inkl. Frühstück ab 190 Euro. **Tel. 08841/49 10, www.alpenhof-murnau.com**

**BERG-SPA & HOTEL ZAMANGSPITZE, MONTAFON, ÖSTERREICH** Dank gezielt gesetzter Bergkristallspitzen soll das 1000 Quadratmeter große Berg-Spa frei von Störfeldern sein. Eine prima Sache, wenn man sich entspannen oder mit positiver Energie aufladen möchte. Dazu laden auch die großzügige „Schwitzlandschaft“ mit Stuben- und Bio-Dampfbad-sauna, Soledampfbad und Eisgrotte ein. DZ inklusive 3/4-Verwöhnspension ab 198 Euro. **Tel. 0043/5557/62 38, www.zamangspitze.at**

**LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA, ITALIEN** Das neue, mit modernster Bautechnik errichtete 5-Sterne-Haus am Westufer des Gardasees offeriert in seinem 3000 Quadratmeter großen Spa seinen Gästen Hitze und Dampf der Luxusklasse: finnische Sauna, Bio-Sauna, Steingrotte, Solegrotte. Dazu werden in 21 Behandlungsräumen Facials und Body-behandlungen für jeden Pflegegeschmack angeboten. Behandlungen ab 40 Euro. Drei Tage im DZ inkl. Halbpension ab 1368 Euro. **Tel. 0039/03 65/44 17 48, www.lefayresorts.com**

**BAGNI DI PISA, PISA, ITALIEN** Von den Zimmern aus sieht man den Schiefen Turm von Pisa, im Wellness-Center relaxt der Blick im türkisblauen Wasser. Body & Soul wiederum entspannen im „Grand Dukes“ Hammam“. Ein 3-Tage-Programm mit Halbpension und 10 Anwendungen (unter anderem „Türkisches Bad“ und „Aroma-Massage“) kostet ab 677 Euro pro Person im DZ. **Tel. 0039/050/88501, www.bagnidipisa.com**

## Ayurveda

**ARUNA, CENTRUM FÜR AUTHENTISCHES AYURVEDA, BAD FEILNBACH** Nur 50 km von München und 14 km vom oberbayerischen Rosenheim entfernt liegt das „Aruna“, ein Mekka für Ayurveda-Fans. Treatments und Ambiente sind original asiatisch, das Zentrum wird vom Ayurveda-Arzt Aruna Bandara aus Sri Lanka geleitet. Ama-Kur in der Basic-Version ab 2330 Euro pro Person (1 Woche inklusive Übernachtungen im DZ, Anwendungen und Vollpension). **Tel. 08066/18580, www.aruna-ayurveda.de**

**LANDHAUS WACHTELHOF, ROTENBURG/WÜMME** Den Thermen der Antike nachempfunden, lockt das Wachtelhof-Spa nicht nur mit diversen Ayurveda-Treatments, sondern auch mit Sternenhimmel-Dampfbad und der Aquaviva-Sauna. Körperbehandlungen ab 75 Euro. DZ inklusive Frühstück und Thermennutzung ab 180 Euro. **Tel. 04261/8530, www.wachtelhof.de**

**PARKSCHLÖSSCHEN BAD WILDSTEIN, TRARABACH** In einem stillen Seitental der Mosel liegt das bezaubernde Jugendstil-Schlösschen. Ob man sich eine tiefgreifende Panchakarma-Kur (ab 2060 Euro) oder nur eine kurze Auszeit mit der Ganzkörper-Öl-Synchronmassage „Abhyanga“ (um 160 Euro) gönnen möchte, in diesem 5-Sterne-Haus ist man auf jeden Fall gut aufgehoben. Flankiert wird das umfangreiche Ayurveda-Angebot mit Zusatzbehandlungen wie Anti-Aging- und Beauty-Treatments mit Naturkosmetik. DZ inklusive Vollpension ab 360 Euro. **Tel. 06541/70 50, www.parkschloesschen.de**

**VILLA SASSA HOTEL RESIDENCE & SPA, LUGANO, SCHWEIZ** Das Tessiner Boutique-Hotel mit wunderschöner Aussicht auf den Luganersee öffnet die Türen seines „Aurum Spa“ für Ayurveda-begeisterte Paare. Treatments wie die Tiefenbehandlung „Shirodhara“ um 95 Euro. DZ inklusive Frühstück und Spa-Eintritt ab 219 Euro. **Tel. 0041/91/91141 11, www.villasassa.ch**

## GEWINNEN SIE EIN WELLNESS-WOCHENENDE IM SCHLOSS HOTEL ELMAU



Tauchen Sie ein in die Welt der orientalischen Badekultur! MADAME verlost je fünf Luxusaufenthalte für zwei Personen: Die „Ultimative Weekend Experience“ beinhaltet zwei Übernachtungen im De-luxe-Doppelzimmer mit Halbpension sowie eine individuelle Spa-Behandlung im Gesamtwert von 1600 Euro. Einfach Postkarte bis 13.1.09 an: **Redaktion MADAME, Stichwort „Elmau“, Sandstr. 33, 80335 München. Oder online mitmachen: www.madame.de/verlosung**

**SCHLOSS HOTEL ELMAU, ELMAU** Einhundert Kilometer von München entfernt, eingebettet in die herrliche oberbayerische Alpenlandschaft, liegt das moderne Schlösschen Elmau. Unter dem Motto „Lifestyle für Kosmopoliten“ offeriert das luxuriöse Haus 140 liebevoll gestaltete Zimmer aus naturbelassenen Materialien, außerdem diverse musikalische Darbietungen aus Klassik und Jazz, Lyrik- und Literatur-Programme sowie mehrere Gourmet-Restaurants, Indoor- und Outdoor-Pool und ein umfangreiches Sauna-Angebot. Und ganz neu: Das mit vier Lilien ausgezeichnete Spa hat im Herbst 2008 Zuwachs bekommen – das größte Hamam westlich von Istanbul: Dampfbad, Peeling mit Seidenhandschuh, kurze Massagen und orientalische Haarwaschung mit Kopfmassage machen in kürzester Zeit süchtig nach mehr (um 128 Euro). DZ inklusive Halbpension ab 170 Euro pro Person. **Tel. 08923/180, www.schloss-elmau.de**