

# Türken machen Dampf

**Das türkische Dampfbad entstammt dem Orient. Eine topmoderne Alpen-Variante findet sich auf der Lenzerheide.**

TEXT: Christoph Kohler

Dass Bündner Steinböcke über den Bosphorus springen, wäre übertrieben. Doch immerhin braucht es im Hotel Schweizerhof, einem Unternehmenskunden von ÖKK, nur ein paar Schritte, um die Pforten zur orientalischen Bäderkultur zu öffnen. Das türkische Bad, der Hamam, schlägt dabei nicht nur eine Brücke zwischen Okzident und Orient, sondern auch zwischen den Künsten: Entworfen hat die sachlich-sinnlichen Räume aus Stein und Holz der Schweizer Architekt Max Dudler, die warm schillernden Wände stammen vom Zürcher Maler Mayo Bucher.

**EIN REINIGUNGSRITUAL** \_\_ Wer in den Hamam geht, braucht Zeit. Mindestens anderthalb bis zwei Stunden. Und vorher ein paar Minuten, um sich aller Kleider zu entledigen und sich in das Pestemal zu hüllen, ein leichtes weisses Tuch, in dem Frauen wie Cleopatra und Männer wie Julius Cäsar aussehen. Für alle gilt: Unter dem Pestemal ist man nackt.

Die Hamammeisterin erklärt geduldig den Ablauf. So einfach wie ihr werden den Gästen die Bezeichnungen für die einzelnen Stationen des Entspannungsrundgangs wohl nie über die Lippen gehen: Sogukluk, Sicaklik, Kese, Bingül. Das alles klingt wie ein Schlaflied aus 1001 Nacht, woraufhin sich der Körper schon beim Zuhören entspannt. Nach der Regendusche, die eigentlich eine Regenbogendusche mit sich verändernden Lichtern ist, warten im Sogukluk wohlriechende Kräuterdampfwolken und goldene Waschschaalen aus Zinn. Das Reinigungsritual beginnt.

**EIN ZENTRUM NAMENS NABELSTEIN** \_\_ Im Zentrum des Raumes liegt der Nabelstein, der Ort der Ruhe nach jeder Etappe. Die Granitplatten aus Soglio sind beheizt und verleiten manchen Körper zur totalen Erschlaffung, so dass hier eine Art Skulpturenpark menschlicher Ent-



spannungsposen zu bestaunen ist. Weiter geht's mit Peeling, Baden, Atmen, Ruhen. Im Bingül, dem letzten und mit 45 Grad Celsius heissesten Raum des Hamams, schwitzen sogar die Wände. Trotzdem: Für geübte Saunagänger sind auch das relativ milde Temperaturen. Genau darin liegt die Besonderheit der türkischen Bäderkultur: Der Körper erleidet keinen Klimaschock beim Wechsel zwischen den Räumen, sondern ist zu jeder Zeit in wohlige Wärme gehüllt. Zum Abschluss wartet im Camekan, dem Ruheraum mit schwarzen Lederliegen, eine reich gedeckte Tafel mit Äpfeln, Mandarinen, Dörrfrüchten und türkischen Leckereien, dazu Pfefferminztee in Gläsern und Sirup aus dem Bündnerland. Es gab Gäste, die hier in einen Tiefschlaf gefallen sind und nach Stunden des Schlafes von der Hamammeisterin sanft geweckt werden mussten. Wir aber entscheiden uns, sanft wieder aufzutauchen. Drei Grad minus zeigt das Thermometer auf der Hauptstrasse in Lenzerheide an. Zumindest ums Herz bleibt es einem nach dem Hamambesuch den ganzen Tag warm.

- > Machen Sie mit beim ÖKK Schreibwettbewerb auf Seite 18 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Eintritt für zwei Personen in den Hamam des Hotels Schweizerhof in Lenzerheide im Wert von 130 Franken! Weitere Infos und Angebote zum Hotel Schweizerhof finden Sie unter [www.schweizerhof-lenzerheide.ch](http://www.schweizerhof-lenzerheide.ch). Voranmeldung beim Hamambesuch empfohlen (081 385 25 11).