EIN FEST DER SINNE FÜR KO WIE VOR HUNDERTEN

Das orientalische Dampfbad ist gesund, exotisch und trendy. Jetzt erobert der tr Hamam auch die privaten Badezimmer der Schweiz

VON MARIUS LEUTENEGGER

Warst du noch nie in einem Hamam, hast du dich noch nie gewaschen?», fragt Thomas Brändle vom Hamam Stadtbad im Zürcher Volkshaus. Er hat recht: Ein Besuch in einem Hamam verleiht einem tatsächlich das Gefühl porentiefer Reinheit. Einer sehr ursprünglichen Reinheit, denn im Stadtbad ist es so warm, schummrig und feucht wie im Mutterleib. Hier kann man gar nicht anders, als ganz und gar herunterzukommen.

So abgedroschen es klingt, aber ein Hamam bietet ein Fest der Sinne. Nur mit einem umgeschlungenen Baumwolltuch bekleidet, durchläuft man gemächlich einen Parcours aus Dampfbad, Sauna, Kältebad, Fussbad, Nebel- und Soledusche. Zwischendurch entspannt man sich auf dem «heissen Stein» – dem Zentrum jedes Hamam –, geniesst eine Massage oder trinkt im Ruheraum einen Tee. Überall flackern Kerzen, die Geräuschkulisse ist so dezent und angenehm wie der Duft, der die Anlage durchströmt. Und am Schluss der mindestens zweistündigen Kurzferien peelt man sich bei einem Schlammbad auch noch das letzte Krümelchen Alltagsdreck ab.

HYGIENE-INFRASTRUKTUR UND SOZIALER TREFFPUNKT

Den so kleinen wie schmucken Hamam im Volkshaus gibt es seit zwei Jahren. Und Betriebsleiterin Verena Hochuli bestätigt: «Ja, der Hamam liegt im Trend.» Dieser hat mit dem allgemeinen Wellnessboom zu tun. Und damit, dass Luxushotels oder Betreiber von Fitnessparks vor ein paar Jahren immer neue Angebote suchten, um sich von der Konkurrenz abzuheben. Dass sie dabei auf die orientalischen Dampfbäder stiessen, erstaunt nicht, denn das Dampfbad hat eine so lange wie reiche Tradition: Die alten Römer schwitzten im Caldarium, die Russen in der bis zu 100 Grad heissen Banja, die buddhistischen Mönche im Sentōund die Lakota-Indianer im Inipi. Sie alle setzten auf Vorteile für die Gesundheit. Denn Dampfbäder lösen Muskelverspannungen und fördern die Durchblutung, was wiederum die Hautalterung verzögert.

DAMPFBÄDER FINDEN SCHON AUF EINEM QUADRATMETER PLATZ

Die ausgefeilteste Dampfbadkultur findet man im arabischen Kulturraum. Das hat mit dem Reinlichkeitsgebot des Islam zu tun, das Badirituale von jeher fördert. Der Hamam entwickelte sich vor etwa 800 Jahren im Osmanischen Reich. Er war in den arabischen Ländern stets Hygiene-Infrastruktur und sozialer Treffpunkt zugleich, anders als im ruhigen Stadtbad wird in einem authentischen Hamam viel geplaudert. Wie wichtig der Hamam für die arabische Kultur war, belegt das Bonmot, in Damaskus habe es einst 365 Badehäuser gegeben, für jeden Tag eines. Der Westen entdeckte den Hamam schon vor einiger Zeit. 1860 wurde in London das erste «Turkish bath» eröffnet. Dessen Erfolg hing mit der damaligen Begeisterung für alles Exotische zusammen, aber auch mit aufkommendem Gesundheitsbewusstsein.

Nach dem erfolgreichen Start in London wurden in Grossbritannien über 600 türkische Bäder eröffnet. Der Trend zum Hamam war aber, wie es Trends eigen ist, nicht von Dauer: Die finnische Sauna verdrängte das orientalische Dampfbad. Bis dieses um die Jahrtausendwende wiederentdeckt wurde. Spätestens als die Migros 2001 an der Zürcher Münstergasse eine grosse Anlage eröffnete, wurde der Hamam auch bei uns massentauglich und wandelte sich von der Spa-Exklusivität zum Vergnügen für alle. Seither sind die Angebote förmlich aus dem Boden geschossen: In allen grösseren Städten und in vielen Luxushotels finden Hamam-Fans heute tolle Anlagen. Und mittlerweile erobert der Hamam auch den Heimbereich. Obwohl man natürlich festhalten muss: Ein Hamam ohne soziale Komponente ist eigentlich keiner. Und die wenigsten werden sich wohl eine ganze Hamam-Landschaft leisten können. Aber das Kernstück des Hamam, das Dampfbad, ist ein bezahlbares Vergnügen.

Im Unterschied zur Sauna braucht das Dampfbad wenig Platz – und es verbraucht auch deutlich weniger Energie. Der italienische Nobelanbieter Effegibi behauptet deshalb, ein «türkisches Dampfbad» lasse sich in jeder Zweizimmerwohnung realisieren. Inzwischen bieten die Baumärkte auch Dampfbäder zum Selberbauen an. Bei Hornbach zum Beispiel bekommt man die «Dampfbad-Kabine Calienta Diamant I» bereits für 6690 Franken. Nachteil: Die Abmessungen sind festgelegt, die anspruchsvolle Installation bringt Ungeübte wohl schon lange vor dem ersten Dampfbad ins Schwitzen, zudem braucht es einen Starkstromanschluss. Aber als Einsteigermodell hat dieser Diamant durchaus seine Berechtigung.

EIN DAMPFBAD AUS WEISSEM MARMOR UND GLAS

Wer höhere Ansprüche hat, könnte zum Beispiel bei Klafs fündig werden, einem der weltweit führenden Hersteller von Saunas und Dampfbädern. Der Sitz der Schweizer Tochtergesellschaft befindet sich in Baar, präsentiert werden die Angebote unter anderem in Showrooms in Montreux, Bern, Chur und Zürich. Die gediegene Dampfbad-Kollektion des Marktleaders hat gerade prominenten Zuwachs erhalten: Der italienische Stardesigner Matteo Thun entwarf für Klafs ein so schlichtes wie schönes Dampfbad aus weissem Marmor und Glas. Nichts lenkt in diesem klar gestalteten Rückzugsort das Auge ab. Klafs bietet aber auch die Möglichkeit, ein individuelles Dampfbad gestalten zu lassen – der Fantasie setzt dann wohl nur noch das Portemonnaie gewisse Grenzen.

Natürlich findet man auf dem Markt auch Dampfbäder made in Switzerland. Zu den führenden Anbietern gehört Vaporsana. Das Unternehmen, das im luzernischen Hochdorf zu Hause ist, baut seit 35 Jahren hochwertige Kräuterdampfbäder. Diese sind also deutlich älter als der gegenwärtige Hamam-Boom. Ihre Entstehung hat denn auch nichts mit orientalischen Traditionen zu tun. «Mein Grossvater war ein Erfinder», sagt Thomas Hunziker, der das Unternehmen in dritter Generation mit einem Geschäftspartner führt. «Wir alle kennen ja das Inhalieren: Leidet man an einer Erkältung, kocht man in einem Topf Kräuter mit Wasser auf, hält den Kopf darüber und inhaliert die heissen Dämpfe. Das befeuch-

ÖRPER UND SEELE VON JAHREN

aditionelle

FOTOS: SUSANA BRUELL; LAIF, BRIDGEMANART

Porentiefe Reinheit. Vor über 800 Jahren im Osmanischen Reich erfunden, erobert das orientalische Dampfbad jetzt auch die Schweiz. Vor zwei Jahren richtete das «Stadtbad» im Zürcher Kreis 4 einen Hamam ein (ganz oben), andere folgten wie der neu eröffnete «Hammam Basar» im Zürcher Seefeld (rechts).

tet Atemwege und Schleimhäute und tut gut. Mein Grossvater wollte diese Wirkung auf den ganzen Körper übertragen, schliesslich ist die Haut das grösste Atmungsorgan des Menschen.» Walter Hunziker stellte darauf Mixturen aus Naturkräutern zusammen und entwickelte die ersten eigenen Dampfbäder. Dabei handelt es sich um eine Art abgedichtete Duschkabinen, in denen Wasser nicht sprudelt, sondern als Dampf eingespeist wird. Der Dampf öffnet die Poren und lässt die Kräuteressenzen tief in die Haut eindringen.

Mit seinem Konzept hatte Walter Hunziker sofort Erfolg. Der berühmte deutsche Chirurg Julius Hackethal war so begeistert, dass er in Hochdorf gross einkaufte und seine Patienten fortan vor jeder Operation zur Tiefenreinigung und Entspannung ins Natur-Kräuterdampfbad schickte. Das Geschäft mit den Kräuterdampfbädern lief von Beginn weg gut. «Seit etwa acht Jahren zieht es aber markant an», sagt Thomas Hunziker. Die Ursache dafür sei die zunehmende Bedeutung von Wellness. «Die Badezimmer werden eindeutig immer grösser und wichtiger. Früher hüpfte man rasch ins Bad, heute ist der gesamte Ablauf stark ritualisiert. Das Bad ist zum Ort des Rückzugs und der Erholung geworden.» Um diesem Trend gerecht zu werden, hat Vaporsana mit Lotus eine neue Linie von Dampfbädern auf den Markt gebracht. Dass sie gut aussieht, darf einen nicht verwundern: Die neue Linie wurde in Zusammenarbeit mit der Abteilung Design & Kunst der Hochschule Luzern entwickelt. Weil auch viele andere Spezialisten rund um Hochdorf ins Projekt eingebunden waren, wurde die Neukonzeption gar vom Bund im Rahmen der Neuen Regionalpolitik (NRP) unterstützt.

«In unseren Anlagen steckt viel Swissness drin», bestätigt Thomas Hunziker. Und das bedeutet: auch viel Qualität. Die Dampfduschen verfügen über eine drucklose Dampferzeugung und ein integriertes Umwälzsystem. Das hat zur Folge, dass es in der Kabine überall gleichmässig heiss ist und sich die Temperatur optimal regulieren lässt.

EIN KRÄUTERBAD LÄSST SICH FAST ÜBERALL EINBAUEN

«Weil unsere Anlagen ohne Druckaggregat auskommen, benötigen wir auch keinen Starkstrom», ergänzt Thomas Hunziker. Ein solches Kräuterdampfbad lässt sich daher fast überall einbauen. Weil alles direkt in Hochdorf nach Mass angefertigt wird, gibt es kaum eine Nasszelle, die nicht mit einem Dampfbad ausgestattet werden könnte. Die kleinsten Bäder finden auf einem Quadratmeter Platz. Die hohe Qualität hat allerdings ihren Preis: Inklusive Montage kommt eine kleine Standardversion auf fast 20 000 Franken zu stehen. Ein solcher Privathamam lässt sich dann noch mit vielen Zusatzfunktionen aufpeppen: Dazu zählen Erlebnisdusche, Farblichttherapieanlage, Soundsystem, Regenhimmel, Fussbodenheizung oder seit neuem auch ein Soleverneblungssystem.

Rund 1500 Dampfbäder hat Vaporsana in der Schweiz bereits eingebaut. Manchmal löst ein Dampfbad auch eine ältere Sauna ab. Hunziker: «Ich habe schon den Eindruck, dass sich der Trend von der Sauna zum Dampfbad verlagert hat. Manche Leute empfinden die hohen Temperaturen in einer Sauna als zu belastend.» In einer Sauna ist es bis zu 90 Grad heiss und trocken, im Dampfbad hingegen nur zwischen 38 und 48 Grad warm, dafür aber sehr feucht. Worauf man selber setzt, ist am Ende wohl eine Frage der Vorliebe – und ein bisschen vielleicht auch des Zeitgeistes. Diesbezüglich hat der Hamam momentan eindeutig die Nase vorn.

«EIN HAMAM IST EINE ART JUNGBRUNNEN»

Dr. Thomas Kirchhofer empfiehlt Sauna und Dampfbad gegen Hautalterung

In der Sauna und im Dampfbad ist es sehr warm. Inwiefern ist heisse Luft der Gesundheit zuträglich?
Der Besuch eines Dampfbades oder einer Sauna hat viele positive Auswirkungen. Er trainiert die Gefässe, kräftigt Herz und Kreislauf, leitet Schadstoffe und Schlacken aus dem Körper, stärkt die Nerven sowie das Immunsystem und reguliert den Blutdruck. Zudem führt er zu Tiefenentspannung. Auch bei degenerativen Rheumaerkrankungen ist die Sauna sehr zu empfehlen. Die Sauna wird in vielen Fällen und bei unterschiedlichsten Indikationen auch als Reha-Massnahme eingesetzt.

Heiss-trockene Sauna oder feucht-warmes Dampfbad – was ist besser?
Ob man in die Sauna oder ins Dampfbad geht, bleibt letztlich eine Frage der persönlichen Vorlieben. Die Aufheizung und anschliessende Abkühlung des Körpers funktioniert sowohl bei der Sauna als auch beim Dampfbad sehr gut.

Dr. Thomas Kirchhofer ist Präsident und Delegierter des Verwaltungsrates des Parkresorts Rheinfelden

Wie lange soll man sich in Sauna oder Dampfbad aufhalten?
Fixe Vorgaben wie zum Beispiel «12 Minuten bei 85 Grad» halte ich für falsch, denn Menschen reagieren je nach Alter, Geschlecht, allgemeiner Verfassung und Tagesform sehr unterschiedlich. Der Körper sagt einem in der Regel schon, wann es genug ist.

Es heisst, das Dampfbad verzögere die Hautalterung. Ist ein Hamam eine Art Jungbrunnen?
In gewisser Weise schon. Die Haut wird porentief gereinigt, durchfeuchtet und revitalisiert.

Gibt es Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Sauna und Dampfbad verzichten sollten?
Ja. Zum Beispiel alle, die an einer akuten Entzündung leiden, an Funktionsstörungen von Schilddrüse, Leber und Nieren, an nicht therapierbarem Bluthochdruck, an Fieber, Krebs, Epilepsie, Tuberkulose oder einer Wärmeallergie. Wer gerade eine Operation hinter sich oder eine offene Wunde hat, gehört nicht in die Sauna. Und Menschen mit Kreislaufproblemen sollten zuerst eine Abklärung beim Arzt machen.

Wie steht es mit Schwangeren, Kindern oder älteren Personen?
Da sehe ich grundsätzlich keine Probleme, im Gegenteil: Der Saunabesuch reduziert zum Beispiel bei Schwangeren das Thrombose- und Krampfaderrisiko.

MARIUS LEUTENEGGER