

?? Türkei — Der Hamam

Geschichte

- Entwickelt aus den römischen Thermen
- Zentraler Bestandteil der osmanischen Kultur
- Sozial-ritueller Treffpunkt

Ablauf eines Hamam-Besuchs

1. **Camakan:** Empfangsraum, Umkleiden
2. **So?ukluk:** Warmer Vorraum, Akklimatisierung
3. **Hararet:** Heißer Raum mit Göbekaşı (beheizter Marmorstein)
4. **Kese:** Peeling mit rauem Handschuh — entfernt abgestorbene Hautschüppchen
5. **Köpük:** Seifenschaum-Massage — ein Erlebnis!
6. Abkühlung und Tee

Merkmale

- **Temperatur:** 40-60 °C
- **Luftfeuchtigkeit:** ~65 %
- **Marmor, Mosaik, Kuppeldecken**
- **Pestemal:** Traditionelles Leinentuch