

Nehmen Sie sich eine Auszeit



Ein originalgetreues Hammam auf 1700 Metern Höhe – das gibt es nur auf der Turracher Höhe in Österreich.



Wie neugeboren: Nach einem Besuch im Hammam mit Wassergüssen, Peeling und Massagen folgt eine Ruhephase. (Fotos: hochschober.com)

Hammam am Berg

Auf über 1700 Metern befindet sich Europas höchstgelegenes Hammam

Eigentlich würde man das eher im arabischen Raum vermuten. Genau an der Grenze zwischen Kärnten und Steiermark, auf der Turracher Höhe, auf 1750 Meter, befindet sich das höchstgelegene Hammam Europas. Nicht nur Hammam-ähnliche Behandlungen und Waschungen werden hier geboten. Karin Leeb hat im Vier-Sterne-Superior-Hotel Hochschober den Wellnessbereich um ein richtiges orientalisches Hammam erweitert. Abgetrennt von den übrigen Wellnessangeboten können Männer und Frauen hier die Seele baumeln lassen und sich von Hammam-Meistern und -meisterinnen peelen, seifenbaden und massieren lassen.

Die ungewöhnliche Idee entstand auf Reisen der Eltern von Leeb, die mit ihrem Mann das Hotel in dritter Generation führt. Nicht nur das Badehaus, auch ein Ruheraum, eines Sultans würdig, gehört zum Hammam-Erlebnis, das gleichwohl den riesigen Wellnessbereich mit Saunen, Erholungsräumen und Bädern nur erweitert. „Wenn schon, dann wollten wir es gleich richtig machen“, sagt Leeb und begründet damit die Liebe zum Detail, die im höchsten Hammam der Alpen und darüber hinaus an allen Ecken sichtbar wird. Dadurch unterscheidet man sich auch von den zahlreichen Angeboten, in denen heute Hammam zu finden ist, und die oft doch nur Hammam-ähnliche Anwendungen beinhalten.

Auf der Turracher Höhe ist das Hammam das, was es im Orient ist: ein Dampfbad, auch unter den Namen „Türkisches Bad“ oder „Orientalisches Bad“ bekannt, welches meist aus Marmor mit einer kreisrunden Liegefläche in der Mitte des Raumes, dem Nabelstein, besteht. Öffentliche Hammams werden nach Geschlechtern getrennt genutzt: Es sind entweder separate Räumlichkeiten vorhanden oder die Nutzungszeiten für Frauen und Männer sind verschieden. In Hotelanlagen wie dem Hochschober kann das Hammam allerdings auch auf Wunsch gemeinsam besucht werden. Der Besucher legt ein spezielles Handtuch (Pestemal) als Lendenschurz an. An den Wänden befinden sich Waschbecken mit warmem und kaltem Wasser, mit dem man sich entweder selbst regelmäßig übergießt, oder man lässt sich von einem Tellak (Bademeister und Masseur) waschen. Ein Peeling reinigt die Haut durch Reiben mit der sogenannten Kese, einem rauen Handschuh aus Wildseide oder Ziegenhaar. Mit einer Seifenschaummassage bringt im Hochschober der Hammameister wieder Frische in die Haut.

Nach dem Besuch des warmen Dampfbads folgt eine Phase der Erholung und Entspannung in einem kühleren Raum. Im Sultansgemach serviert der Hammameister noch Tee und reicht Früchte, frisch oder gelirt.

Übrigens: wer nach dem Ham-

mam wieder zurück in den Okzident finden möchte, kann dies zumindest auf der Turracher Höhe am schnellsten im erfrischenden Seebad. Ein 25-Meter-Becken, erwärmt und abgetrennt vom Turracher See vor der Haustür, das auch im Winter Baden draußen erlaubt. (ta)

ANZEIGE

Limes-Therme Bad Gögging: *Wellness, Gesundheit und Fitness!*

Letztes Jahr feierte die **Limes-Therme** in Bad Gögging ihr dreißigjähriges Jubiläum. Auch 2011 blieb die beliebte Donau-Heiltherme in Niederbayern ihrer Tradition treu, das Gute zu bewahren und das Neue zu integrieren. So wurde das **Aqua-Fitnessangebot** erweitert, ein **Blausalz-Lava-Wärmestudio** eingebaut und eine komplett neue, kundenfreundlichere Homepage konzipiert. Somit ist die Gesundheits-Philosophie der alten Römer „Sanum per aquam“, Heilung durch Wasser, auch glücklich im Web gelandet.

Neu im TerraVitalis: **NORDIC AQUAWALKING**

„Nordic AquaWalking“ heißt die neue Unterwasseranwendung im TerraVitalis der Limes-Therme, die aufgrund des großen Erfolges bei „AquaCycling“ nun angeboten wird. Mit speziellen Unterwasser-Trainingshanteln werden unter Anleitung eines fachlich ausgebildeten Trainers die Spezial-Kurse abgehalten. Hierbei wird als Ergänzung zum AquaCycling eine andere Motorik angesprochen. Kurszeiten u. -kosten sowie weitere Infos unter www.limes-therme.de.

Kostenlos für TerraVitalis Besucher:

BLAUSALZ-LAVA-WÄRMESTUDIO

Wärme wird schon seit Jahrtausenden zur Behandlung verschiedenster Beschwerden eingesetzt. Die positive Wirkung von Abstrahlungs-Wärme bietet die Bad Gögginger Therme jetzt in einmaliger und vollkommener auf die Bedürfnisse des menschlichen Organismus abgestimmter Kombination aus **Niedertemperatur-Infrarottechnik** und patentierter **Lava-sand-Technologie**. Diese optimierte Wärmeanwendung kann in vielfältigster Art und Weise positiv auf die Gesundheit einwirken. Außerdem genießt man einen entspannen-

den Ausblick in den immergrünen FKK-Garten, der bei jedem Wetter gerne in Anspruch genommen wird.

Der niederbayerische Klassiker: **HOPFEN-VITALBAD** nicht nur für Biergenießer

Am Nordrand des wichtigsten Hopfenanbaugebietes der Welt gelegen, hat die **Limes-Therme** ein bayerisches Wellness-Schmankerl eingerichtet: Herzstück der rustikal eingerichteten Hopfen-Hütte ist die riesige **Duo-Badewanne mit Unterwasser-Farbspiel** sowie **Wasser- und Luftmassagen**. Bei entspannender Musik kann man das **Naturhopfen-Bad** am besten zu Zweit genießen. Dazu gibt es ein leckeres Bierchen zum zünftigen Anstoßen auf das bayerische Baderlebnis.

Einfach und bequem onlineshopping im **LIMES-SHOP!**

Von hochwertigen Kosmetik- und Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zu Dienstleistungen und Eintrittskarten ist jetzt alles via Mausclick zu jeder Tages- und Nachtzeit bestellbar. Der Clou: für Geschenkgestresste gibt es die Möglichkeit aus 35 verschiedenen Wellnesspaketen und Wertgescheinen auszuwählen, online zu bezahlen und den Geschenkgutschein dann selbst auszudrucken und spontan zu verschenken.

TERRAVITALIS[®]

DE LUXE TAG FÜR HAUT & SEELE

Das Vitalzentrum der Limes-Therme, Bad Gögging!



Jetzt über 130 Produkte & Anwendungen online!

1 x Tageskarte TerraVitalis basic inkl. Thermal-Erholungsbad

1 x Naturmoor-/Kreidpeeling (40 Minuten)

1 x Energetische Aromamassage (35 Minuten)

54,-€*

...als Partnerpaket 99,-*



TERRAVITALIS

Limes Therme • Bad Gögging • Tel: 09445/2009-0 • www.limes-therme.de