Wo München sich verwöhnen lässt

Die Nase läuft, die Füße frieren und es dürstet einen nach Wärme und Entspannung. Wellness-Angebote haben nicht zufällig im Winter Hochkonjunktur. In München gibt es zahlreiche Möglichkeiten, der Kälte zu entfliehen.

VON FRANZISKA HILD

Komm unter meinen Schaum: Im „Hamam Anatolia" in Obergiesing kann kann man sich traditionell türkisch verwöhnen lassen, zum Beispiel mit einer Seifenschaummassage. FOTO: BERNHARD KURZENBERGER

Genießen wie im Orient: Hamam

Entspannen wie einst die Sultane und Paschas kann man im türkischen Bad, dem Hamam. Im „Anatolia" an der Wirtstraße in Obergiesing gibt es zur Begrüßung türkischen Tee, dann geht es ins Kellergewölbe des ehemaligen Weinlagers. Dort wickelt man sich das „Pestamal", eine Art Leintuch, um den Körper und betritt so das Hamam.

In dem orientalischen Baderaum ist die Luft etwa 40 Grad warm und sehr feucht. An den Sitzbänken aus Stein gibt es Wasserhähne. Dort nimmt man Platz, füllt eine Kupferschüssel mit warmem Wasser und übergießt damit den Körper. Anschließend legt sich der Hamam-Besucher auf ein beheiztes Marmorpodest, den Nabelstein. Die Wärme durchflutet den Körper und soll die Muskeln locker machen.

Das ist besonders dann gut, wenn man im Anschluss eine Massage gebucht hat. 15 Minuten Kopf- und Fußmassage kosten 21 Euro. Für 29 Euro gibt es die Seifenschaummassage. In einem abgetrennten Teil des Hamams bedecken die Masseure den Körper vollständig mit Seifenschaum und massieren ihn von Kopf bis Fuß.

Man kann so lange im Hamam bleiben, wie der Kreislauf mitspielt. Zwischendurch empfiehlt sich immer wieder eine Abkühlung mit kaltem Wasser oder eine Pause auf einer der Liegen direkt vor dem Hamam. Außerdem wichtig: viel trinken. Dazu steht den Gästen des „Anatolia" kostenlos Wasser zur Verfügung. Ebenfalls ohne Zuschlag erhält man ein trockenes Handtuch und Badeschlappen. Das „Anatolia" an der Wirtstraße 1b hat täglich von 10 bis 23 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet für Erwachsene 23, für Kinder 10 Euro. Tel. 089/38 90 58 58.