

*Wassen, transpireren,  
scrubben, massage en rust*

# Hamam

Spa's en sauna's hebben het steeds vaker op de menukaart staan: de hamam, het Turkse bad waarin je volgens een vast stramien wordt gereinigd tot diep in de poriën. De resten van Romeinse thermen en Byzantijnse baden dienen ter inspiratie voor de eerste hamams, maar het is de profeet Mohammed die bijdraagt aan de grote vlucht van de hamam in islamitische landen, waar het badritueel wordt gezien als een reiniging van lichaam en ziel.

Een typische hamam (Arabisch voor 'verspreider van warmte') bestaat uit drie onderling verbonden 'kamers'. Deze ruimtes zijn vergelijkbaar met die in de Romeinse thermen: de ontvangst- en kleedruimte (*camekan*), de koude kamer (*soğukluk*), en de hete kamer (*sıcaklık* of *hararet*). De bezoeker kleedt zich uit en wast zich in de koude kamer - die in werkelijkheid ook al flink op temperatuur is - met water en zeep. Vervolgens gaat hij naar de hete stoomruimte. In het midden, meestal onder een grote koepel met kleine raampjes waardoor het licht naar binnen valt, staat een groot marmeren blok waarop de badgangers gescrubd en gemasseerd worden. Door deze behandeling worden dode huidcellen verwijderd en wordt de bloedsomloop gestimuleerd, waardoor afvalstoffen uit het lichaam worden afgevoerd. Aan de zijkanten van de ruimte bevinden zich kleine fonteintjes waar de bezoekers zich tussentijds en na afloop kunnen afspoelen. Hierna is het tijd om te ontspannen met een drankje in de koude kamer.

### Mannen en vrouwen

Volgens de vroegste interpretatie van het woord van Mohammed mogen alleen mannen gebruik maken van de hamam. Later worden de teksten geherinterpreteerd en wordt de hamam minstens zo'n belangrijk onderdeel van het leven van de moslimvrouwen als van hun mannen. Vrouwen krijgen zelfs officieel recht op hamambezoek en hebben hun eigen toegangsuren of vertrekken, waar ze ongesluierd kunnen zitten, lachen, nieuwtjes uitwisselen, roken en hun kinderen voeden. Daarbij is de hamam een prima gelegenheid om potentiële bruiden voor hun zoons te inspecteren. Als in traditioneel islamitische landen een bruid de hamam voor haar trouwdag bezoekt draagt zij een zijden jas, waarvan de kraag, mouwen en randen met borduursels versierd zijn. In het midden van de warme kamer staat een soort troon voor haar klaar en andere jonge, nog ongetrouwde vrouwen lopen onder tamboerijnspeel met een kaars in de hand rondjes om het bad. Ze gooien muntjes in het water met de wens ook zelf ooit de juiste man te vinden. Behalve een bruiloft zijn ook de besnijdenis, vertrek naar het leger of rouw aanleiding voor hamambezoek.

Bij de door rituelen omgeven hamam behoren natuurlijk ook speciale accessoires, waarvan sommigen tot op de dag van vandaag nog gebruikt worden. De *peştamal*, een gestreepte of geblokte doek van zijde of katoen, die als een sarong om het naakte lichaam wordt gewikkeld. De *nalin*, speciale houten klompjes, vaak versierd met zilver of parelmoer, die ervoor zorgen dat je niet uitglijdt op de gladde natte vloer. De *kese*, een scrubhandschoen en de *tas*, het met ornamenten ingelegde schaalje waarmee je water over het lichaam giet. De 'badbundel' van de vrouwen bevatten soms echte kunstwerkjes zoals juwelendoosjes, versierde spiegels, hennaschaaltjes, parfumesjes en vergulde zeepdoosjes, want de hamam is voor vrouwen tegelijkertijd een schoonheidsinstituut, waar ze alles leren over make-up, lichaams- en haarverzorging.

### Masseurs en kappers

In het Ottomaanse tijdperk zijn de hamams aanvankelijk bijgebouwd van moskeeën, maar al snel groeien ze uit tot op zichzelf staande instituten en uiteindelijk monumentale complexen, gebouwd door welgestelden als eerbetoen aan Allah. Terwijl in de vijftiende eeuw in Europa het wassen nog als verderfelijk wordt gezien, is de wekelijkse reiniging voor de islamiet, door alle lagen van de bevolking heen, al een belangrijk onderdeel van de cultuur. Ook na een lange reis of verblijf in de gevange-



## Tadelakt

Hamams hebben vaak een prachtig interieur. Vooral in Marokko zijn de muren, baden en waskommen vaak afgewerkt met *tadelakt*, zijdezacht, waterdicht stucwerk op basis van kalk. In tadelakt zit het Arabische werkwoord *dellek* - inmasseren, want de kalkspecie wordt na het aanbrengen en drogen gladgeschuurd met een speciale halfedelsteen en waterdicht gemaakt door het in te smeren met zeep op basis van olijven. Voor een authentieke hamamsfeer kan dit puur natuurproduct ook thuis worden toegepast in de badkamer.

Voor informatie: [www.bouwecologisch.nl](http://www.bouwecologisch.nl)





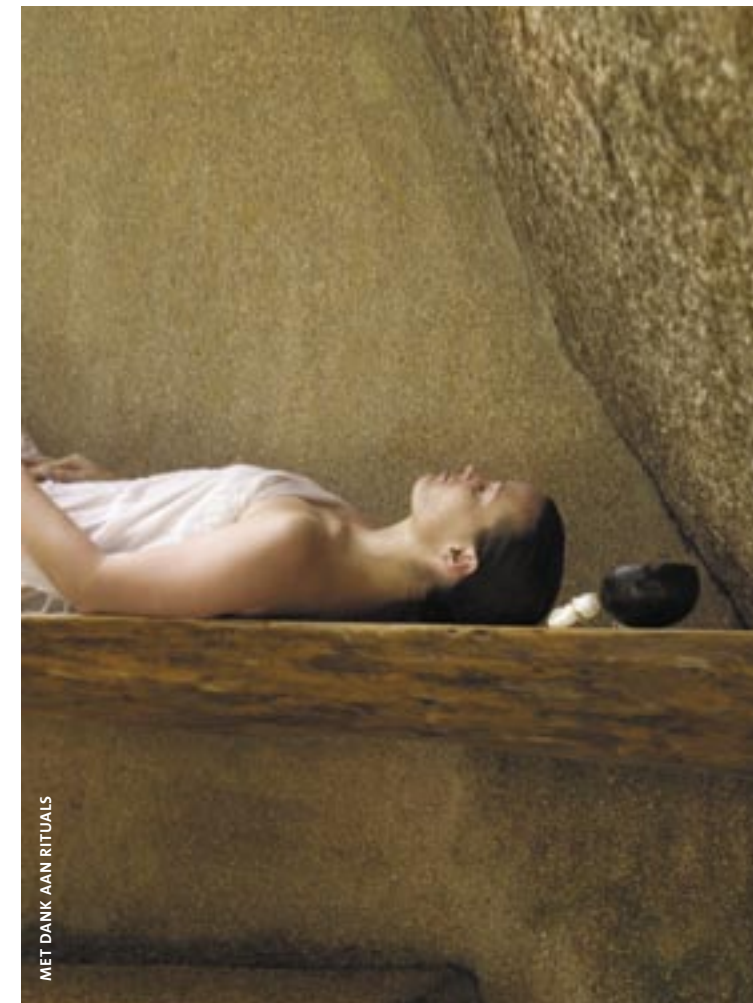
*Na een hamam-ritueel is de  
huid tintelend schoon, zijdezacht en rozig.*



## Hamam thuis

Voor een hamam-ritueel hoef je niet perse de deur uit. Met zeep, een scrubhandschoen, scrubzout en massageolie kom je in de eigen badkamer ook een heel eind. Sommige cosmeticahuizen hebben zelfs een hamam-lijn, bijvoorbeeld van het merk Tadé o.a. verkrijgbaar bij Sissy Boy Homeland ([www.sissy-boy.nl](http://www.sissy-boy.nl)) en van Rituals en verkrijgbaar bij de Rituals verkooppunten ([www.rituals.nl](http://www.rituals.nl)). Je thuisritueel begint - in een lekker warme badkamer - met een grondige wasbeurt met een mooie, natuurlijke zeep. In hamams wordt daarvoor vaak 'Pain d'Alep' gebruikt, een zeep van pure olijf- en laurierolie, water en soda, die wordt gemaakt in Aleppo in Syrië. De hoge olieconcentratie, de bereiding in koperen ketels en de negen maanden droogperiode geven deze zeep een legendarische reputatie. Na de wasbeurt wordt het lichaam van top tot teen gescrubt met scrubzout en vervolgens onder handen genomen met een (sisal) scrubhandschoen om de laatste dode huidcellen te verwijderen. Na een afsluitende douche is de huid tintelend schoon, zijdezacht en rozig en klaar voor een afsluitende massage met olie op basis van olijf- of amandelolie. Jezelf ermee insmeren kan natuurlijk, maar als je partner of een vriendin dat voor zijn of haar rekening neemt is het pas echt verwennerij.

Voor een echt traditionele hamam kunt u onder andere terecht in Amsterdam (020 6814818 / [www.hammamsterdam.nl](http://www.hammamsterdam.nl)), Utrecht (030 2932784 / [www.hamam.nl](http://www.hamam.nl)) en Den Haag (070 3841414 / [www.hammam.nl](http://www.hammam.nl)).



MET DANK AAN RITUALS



nis is het in bijvoorbeeld Marokko, Egypte en Iran gebruikelijk om je te reinigen voordat je weer tot Allah kunt wenden. In alle landen waar het islamitisch geloof wordt beleden, verrijzen er hamams. Om het gebruik te stimuleren worden de toegangsprijzen zo laag gehouden dat iedereen naar binnen kan. Zelfs de rijke bevolking, die in hun huizen vaak privébaden hebben, bezoeken de hamams. Zo kunnen ze aan hun medeburgers laten zien hoe schoon ze zijn!

In het verleden was in hamams een belangrijke rol weggelegd voor de kapper. Hij schoor, knipte, waste, masseerde en was tegelijkertijd de bron van het laatste nieuws en achterklap. Zijn contact met de klanten was zo nauw, dat hij geen knoflook mocht eten. Een van zijn belangrijkste taken was het verwijderen van eelt onder de voeten van zijn badgasten. Hiermee zouden niet alleen slechte geuren verdwijnen, maar ook hoofdpijnaanvallen. Ook waren er masseurs in de hamams, de zogenaamde *tellak* - jonge jongens, die werden gerekruteerd uit niet-moslim staten uit het Turkse Rijk, zoals Griekenland, Armenië, Albanië en Bulgarije. In oude teksten van Ottomaanse auteurs zijn

veel details terug te vinden over de *tellak*; wie ze waren, welke diensten ze aanboden (naast een onschuldige scrubmassage waren dat soms ook verschillende seksuele diensten) en de prijzen die ze daarvoor vroegen. Het *tellak*-systeem is met de toenemende verwesterlijking van de Turkse republiek in de twintigste eeuw uitgestorven. Tegenwoordig zijn er in de hamam wel masseurs aanwezig, maar dit zijn volwassen, professionele masseurs. Maar de term *hamam oğlani*, (badjongen) wordt in Turkije nog steeds gebruikt om homoseksuelen mee aan te duiden.

## Wedergeboorte

Halverwege de negentiende eeuw beginnen de hamams de gevolgen te voelen van de Industriële Revolutie in het Westen. De rijke beschermheren trekken zich terug en ontdoen de hamams van hun versieringen, tapijten en mozaïeken. En wanneer de sanitaire voorzieningen in Turkije steeds beter worden en mensen voor een bad de deur niet meer uit hoeven, verliest de hamam nog meer terrein binnen de islamitische cultuur. Zo'n tachtig jaar geleden waren er in Istanbul nog zo'n 2.500 hamams.

Vandaag zijn er daar nog maar een paar honderd van over, waarvan de meeste opgetrokken zijn in achttiende-eeuwse barokstijl, hun grote koepel bezaaid met sterren. Tot de mooiste exemplaren behoren de Çemberlitaş Hamam uit 1584 en de Cağaloğlu Hamam uit 1741, beide nog steeds in gebruik.

Maar helemaal verdwenen is de hamam nooit. Nog steeds is het in islamitische landen gebruikelijk voor mannen en vrouwen om regelmatig naar de hamam te gaan, zeker voor degenen die thuis geen badkamer hebben. En inmiddels is de hamam ook over komen waaien naar het Westen. Eerst verrezen er badhuizen in de grote steden om te voorzien in de behoefte onder islamitische immigranten. Toen ook westerlingen tijdens vakanties kennis maakten met het fenomeen, verscheen de hamam-behandeling op het menu van sauna's, spa's en schoonheidsinstituten. Maar waar je ook voor kiest, het eeuwenoude basisprincipe is hetzelfde gebleven: inzepen, transpireren, scrubben, massage en rust.

TEKST MONIQUE JANSSE STYLING JET KRINGS FOTOGRAFIE ERIC VAN LOKVEN