

REISEWEGE

Land der tausend Quellen

Nicht nur der Strand bietet Erholung in der Türkei. Zum Entspannen und Wohlfühlen im Herbst und Winter laden mehr als 1.000 Thermalquellen in der Türkei ein. 200 dieser Quellen wurden in modernen Thermalzentren für Wellness-touristen erschlossen.

Schon seit der Antike ist die Türkei wegen ihrer heißen Quellen ein Wellness-Paradies. Durch die geothermischen Zonen und die hohe mineralische Qualität des Wassers zählt die Türkei heute zu den Top 7 Thermen-Ländern der Welt. Ohne den Besuch eines Thermalzentrums wäre jede Türkeireise unvollständig. Die meisten Thermen liegen in der Marmara-Region und an der Ägäis.

Die Temperaturen der über 1.000 Quellen liegen zwischen 20°C und 110°C, bei einer Wasser-Durchlaufmenge von 2 bis 500 Litern pro Sekunde. 200 Thermalzentren nutzen diese natürlichen Wärmequellen.

Viele türkische Städte, wie Hierapolis, Izmir oder Bursa wurden auf Thermengebiet gegründet. So war Izmir schon in der römischen Antike eine Wellness-Hochburg, wo sich Römer und Griechen von ihren Strapazen erholten.

Die Cekirge-Thermalquellen in Bursa bewogen die Osmanen, größere Badekomplexe für ihr Volk zu errichten. Auch Cesme an der ägäischen Küste errang durch die natürlichen Heilquellen Berühmtheit. Nicht zuletzt ist Pamukkale mit seinen Thermen, Kalkterrassen und Ruinen der antiken Stadt Hierapolis eine echte Attraktion.

Die jahrhundertealte türkische Badekultur "Hamam" entstand im Osmanischen Reich und hat ihren traditionellen Ursprung in Mittelanatolien und Istanbul. Zu Deutsch bedeutet das Wort Hamam "wärmen, baden" und steht für Entspannung, Wohlbefinden und Sauberkeit.

Außen sind die Gebäude meist schlicht, doch im Inneren erwarten den Besucher prunkvolle Marmorböden. Ein Grund für die hohe Anzahl an Badehäusern waren die strengen Reinigungsvorschriften des Islam, denen viele Menschen zu Hause nicht nachkommen konnten. Die zentralen Elemente der



körperlichen und geistigen Reinigung sind Wasser und Wärme. "Damit Wasser reinigt, muss es fließen", besagt ein altes türkisches Sprichwort.

Dafür werden Wasserschalen über den Körper gegossen, die Wärme wird über die beheizten Böden und Wände aufgenommen. Das Herz jedes Hamam ist der Bauchstein in der Mitte des Raums. In den osmanischen Prunkbädern wird streng auf eine Geschlechtertrennung geachtet, um die Entspannungs- und Wascheremonien nicht zu stören. Trotz der traditionellen Trennung finden sich in Badeorten auch gemischtgeschlechtliche Badebetriebe.

Thermalbäder mit therapeutischen Einrichtungen

Bursa

Die meisten, z. T. historischen Bäder der alten Osmanenhauptstadt liegen im Stadtteil Cekirge. Sie enthalten u.a. Bikarbonat, Sulfat, Natrium, Kalzium u. Magnesium. Bade- und Trinkkuren bei rheumatischen, gynäkologischen und dermatologischen Beschwerden und Stoffwechselstörungen. Kuren in 1. bis 4. Sterne Hotels unter ärztlicher Anweisung.

Yalova

Das Thermalwasser enthält Schwefel, Kohlensäure, Natrium und Kalzium (55°-60°C). Trink- und Badekuren bei rheumatischen, urologischen gynäkologischen nervösen und metabolischen Beschwerden, Erschöpfungszuständen, und zur Senkung von Cholesterol und Lipiden.

Gönen

(Provinz Balıkesir) Das Thermalwasser (78 - 82 °C) enthält

Sulfat, Chlor, Natrium, Hydrokarbonat und Karbondioxyd. Trink- und Badekuren bei dermatologischen, urologischen und rheumatischen Beschwerden und Erschöpfungszuständen.

Cesme

Das Thermalwasser enthält Chlor, Natrium, Magnesium, Fluor (42°-55°C). Trink- und Badekuren bei dermatologischen, gynäkologischen sowie Stoffwechselstörungen und Rheuma. Meerestherme.

Pamukkale und Karahayit

Das Thermalwasser enthält Hydrokarbonat, Sulfat, Kalzium, Karbondioxyd und Eisen. (33-56°C, radioaktiv). Trink- und Badekuren bei Herz-, Kreislauf-, Magen- und Darmbeschwerden, Rheumatismus und Stoffwechselerkrankungen.

Hüdayi

(Provinz Afyon). Das Thermalwasser enthält : Sulfat, Hydrokarbonat, Natrium, Kalzium, Karbondioxyd, Brom und Fluor (60°-70°C). Trink- u. Badekuren bei rheumatischen, dermatologischen, gynäkologischen und kreislaufbedingten Beschwerden so-

wie Störungen des Magen - Darmtraktes, Stoffwechselfördernd.

Harlek

(bei Kütahya) Gutes Behandlungszentrum. Das Thermalwasser enthält Hydrokarbonat, Sulfat, Kalzium und Magnesium (25°43°C). Bade- u. Trinkkuren bei rheumatischen und urologischen Beschwerden sowie seelischem Erschöpfungszustand, stoffwechselfördernd.

Balcova

(bei Izmir) Größte Thermalwasserschwimmhalle der Türkei. Die Ege Universität errichtete hier ein modernes Behandlungszentrum. Das Wasser (62°C) ist für Trink- und Badekuren geeignet und wirksam bei rheumatischen und gynäkologischen Beschwerden. Schmerzstillend und krampflösend.

Sakar

(bei Eskisehir) Die Heilquelle (35°C) enthält Magnesium, Natrium und Bikarbonat und wird bei Hauterkrankungen

Bolu

Das Thermalbad liegt an der Straße Ankara - Istanbul, 4 km südlich von Bolu. Das Wasser (44°C) enthält Kalzium, Schwefel und Bikarbonat und ist wirksam bei Rheuma, Neuralgie, bei gynäkologischen Problemen, Nieren-, Atem- und Kreislaufbeschwerden.

Kizilcahamam

(bei Ankara) Das Wasser (37-47°C) enthält Natrium, Kalzium, Magnesium, Bikarbonat, Arsen und Karbondioxyd. Trink- und Badekuren bei Rheuma, Neuralgie, gynäkologischen Problemen, Verdauungs- sowie Kreislaufbeschwerden.

Balıklı Cermik

(Provinz Sivas.) Das Wasser (35°C) enthält Bikarbonat, Kalzium, Magnesium. Die Besonderheit dieses Thermalbeckens sind die Fische, die bei Hauterkrankungen (besonders Schuppenflechte) in Aktion treten und die Haut "säubern". Außerdem findet das Wasser Anwendung bei Rheuma, Verkalkung und gynäkologischen Beschwerden.



und rheumatischen Beschwerden, Stoffwechselerkrankungen und als Prophylaxe gegen Nierensteine empfohlen.

Orucoglu

(Afyon). Das aus einem Bohrloch sprudelnde Quellwasser hat eine Temperatur von 47 Grad C und enthält Kohlensäure, Natriumkarbonat, Natriumchlorid, Bromid und Fluorid. Es lindert und heilt Erkrankungen der Wirbelsäule (Bandscheibenvorfall), Neuralgien, postoperative Beschwerden, Schuppenflechte und andere Hautkrankheiten, Ernährungs-, Magen- und Darmstörungen, Erkrankungen der Nieren-, Magen- und Darmwege, gynäkologische Probleme, Nerven- und Muskelschwäche sowie Abmagerungserscheinungen, stärkt den Organismus mittels Regenerierung des Eisenhaushaltes und ist bei Rehabilitation nach Kinderlähmung geeignet.

