

# Orientalische Badekultur ganz nah

Mitten im Zürcher Niederdorf liegt, verborgen hinter einer unscheinbaren Fassade, ein kleines Paradies. Im Hamam Münsterergasse finden Badegäste eine grosse Portion Ruhe und Entspannung und damit einen Ausgleich zum bisweilen hektischen Alltag.

Flackernde Kerzen in filigranen Lampen zaubern Muster wie Scherenschnitte an die Wände, orientalische Düfte erfüllen die Räume, der Körper ist eingehüllt in warme, feuchte Luft. Es ist angenehm ruhig im Hamam. Nur das Flüstern der anderen Badegäste und das Plätschern des Wassers sind zu hören. Die Gedanken schweifen ab, weg von Arbeit und Alltag, von Stress und Hektik. Wer Entspannung und traditionelle orientalische Badekultur sucht, findet sie im Hamam Münsterergasse.

Seit Jahrhunderten ist der Hamam im Orient Badestätte und gesellschaftlicher Treffpunkt. Ursprünglich wurde er als

öffentliches Badehaus genutzt, heute stehen Erholung und Wohlbefinden im Vordergrund.

## Schwitzen, baden, peelen

Das Hamam-Ritual folgt einem vorgegebenen Ablauf. Der Rundgang, den man mit Hilfe einer wasserdichten «Gebrauchsanweisung» problemlos selbstständig absolvieren kann, dauert rund 60 Minuten. In den beiden Kräuterdampfzimmern wird geschwitzt und inhalieren, im Erholungsbad abgekühlt, im Körperpeelingraum gerubbelt. Dabei folgen auf aktive Phasen stets Ruhephasen. Das feuchtwarme Klima und die kühlen Bäder sorgen für eine optimale Durchblutung und eine porentiefe Hautreinigung.

Der Hamam ist keine Nacktzone. Abgesehen von wenigen Ausnahmen trägt man ein rot-weiss kariertes Lententuch, den so genannten Pestemal. Abgelegt wird er nur im Körperpeelingraum, im Seifenschaumraum, im Rhassoul-Dampfraum und bei einer Massage.



Ein orientalisches Duft- und Klangerlebnis: Hamam Münsterergasse

den Masseur. Während der Seifenschaum-Massage gleiten die erfahrenen Hände über den Körper, massieren, kneten, lockern. Man denkt über nichts mehr nach. Lauscht den leisen, orientalischen Klängen. Fühlt sich umhüllt von einer luftigen Wolke, wenn der Hamam-Masseur den feinen Seifenschaum auf dem Körper verteilt. Zu schnell sind die 25 Minuten vorbei.

Im Rhassoul-Dampfraum hält das Wohlfühlgefühl an: Man trägt selbständig mineralstoffreichen Pflegeschlamm auf den Körper auf und lässt ihn eine Viertelstunde einwirken. Danach spült man den Schlamm unter der erfrischenden Regendusche ab. Man fühlt sich wie neugeboren – die Haut ist zart und fein, der Kopf frisch und frei.

Eine Massage mit hochwertigen Pflanzenölen bildet den krönenden Abschluss

des «orientalischen Traums». So erhält die gereinigte Haut Nahrung und Schutz. Heisse Steine, die auf Fusssohlen und Nacken gelegt werden, sorgen für ein angenehmes Kribbeln und tiefe Entspannung.

## Mitten drin und doch so fern

Der Erholungsraum Camekan – wörtlich übersetzt «Schaufenster» – gilt im Orient bis heute als ein wichtiger gesellschaftlicher Treffpunkt. Auch im Hamam an der Münsterergasse kann man sich im Camekan leise unterhalten, eine Partie Schach spielen, lesen oder Minztee und orientalische Leckereien geniessen. Wer sich, in einen warmen Bademantel gehüllt, auf den weichen Liegeflächen ausstreckt und ausruht, vergisst die Zeit. Der Alltag ist für einen Moment ganz weit weg.

## Entspannt mit Kind und öV

In den Alltag taucht man erst wieder, wenn man seine Sprösslinge im Kinderhort abholt. Dort dürfen sich nämlich Kinder von drei Monaten bis acht Jahre jeweils morgens und gegen eine Gebühr von zehn Franken mit Spielen, Malen und Basteln vergnügen, während sich die Eltern im Hamam eine Auszeit gönnen. Wer mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, spart sich ausserdem die lästige Parkplatzsuche und den teuren Parkplatz. Entspannt an- und heimreisen – mit dem ZVV garantiert.



Stress abbauen und das Immunsystem stärken

## Schaumtraum

Wer sich etwas Besonderes gönnen will, bucht im Voraus eines der sieben Verwöhnpakete. Ein Erlebnis für alle Sinne ist beispielsweise der dreistündige «orientalische Traum». Zuerst absolviert man selbstständig den Hamam-Rundgang, danach ruht man sich auf dem kreisrunden, wärmenden Nabelstein aus und wartet auf

## Einer zahlt, zwei geniessen

Vom 7. April bis 18. Mai 2014 profitieren Sie im Hamam Münsterergasse von der Aktion «2 für 1»: Bei Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und bei Vorweisen eines im ZVV gültigen Fahrausweises sowie des Gutscheins erhalten Sie beim Kauf eines Einzeleintritts «Hamam Klein» einen Gratis-Eintritt für eine Begleitperson (Mindestalter 16 Jahre).

Folgende Leistungen sind inbegriffen: Benutzung des Hamams (ohne Rhassoul-Raum), Hamam-Set (Pestemal, Peelinghandschuh, Bademantel), Tee im Ruheraum Camekan, Benutzung des Fitnessraums (inkl. einer Kurslektion) und des Whirlpools.

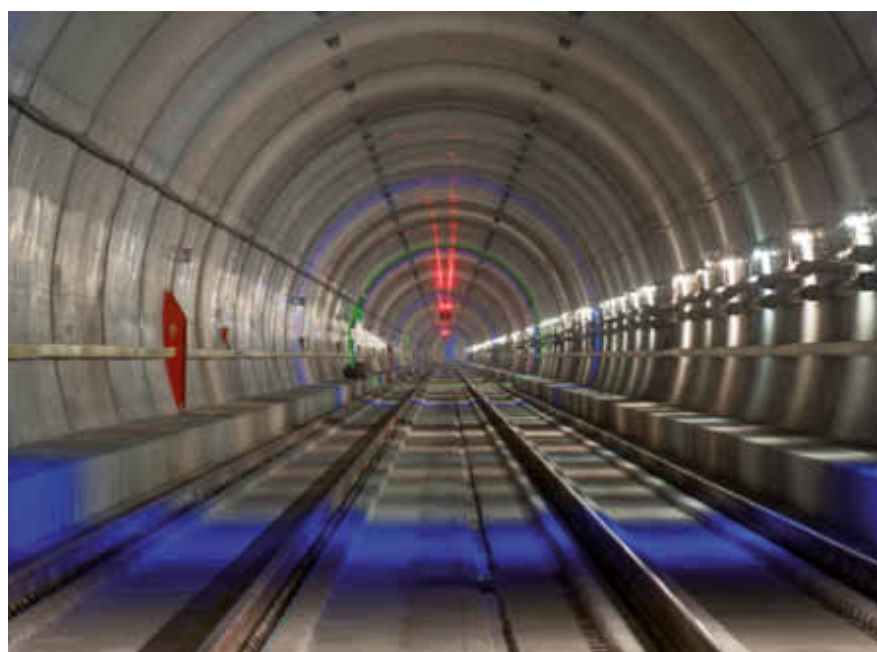
Weitere Informationen und Gutschein-download unter [www.zvv.ch/aktionen](http://www.zvv.ch/aktionen).

## Mehr Platz für Reisende und Züge

Am 15. Juni 2014 wird die erste Etappe der Durchmesserlinie eröffnet. Der neue unterirdische Bahnhof Löwenstrasse und seine vier Spuren schaffen Platz und schnellere innerstädtische Verbindungen.

Es ist eng im Hauptbahnhof Zürich. Täglich passieren 400 000 Personen die grosse Bahnhofshalle. Wegen der zunehmenden Pendlerströme werden es im Jahr 2020 voraussichtlich über eine halbe Million sein. Nicht nur für Reisende ist der Platz knapp, auch für die Züge. Denn der stete Ausbau des Fahrplanangebots nimmt immer mehr Raum in Anspruch.

Die 9,6 Kilometer lange Durchmesserlinie, kurz DML, soll dem Verkehrsinfarkt vorbeugen. Sie ist das Herzstück der



Der fünf Kilometer lange Weinbergtunnel unterquert Limmat und Zürichberg.

Bahnausbauten in der Region Zürich und seit September 2007 die grösste innerstädtische Baustelle der Schweiz. Dreh- und Angelpunkt des gigantischen Projekts sind der unterirdische Bahnhof Löwenstrasse und der fünf Kilometer lange Weinbergtunnel, der Limmat und Zürichberg unterquert. Die vier Spuren

des neuen Tiefbahnhofs befinden sich 16 Meter unter den Geleisen 4 bis 9 des Hauptbahnhofs und sorgen für schnellere, innerstädtische Verbindungen: Die S2 von Enge nach Oerlikon braucht in Zukunft acht Minuten weniger, in der S8 spart man auf der gleichen Strecke rund sieben Minuten.

Mit dem neuen Bahnhof vergrössert sich auch das Dienstleistungs- und Shopping-Angebot. Die beiden Passagen Sihlquai und Gessnerallee erweitern das Angebot im Hauptbahnhof um 45 neue Geschäfte auf gesamthaft 180.

Mit einem öffentlichen Fest wird die DML am Samstag, 14. Juni 2014, eingeweiht. Es können Tunnelfahrten sowie Besichtigungen des neuen Bahnhofs gemacht werden. Einen Tag später, am Sonntag, 15. Juni 2014, nehmen SBB und ZVV den fahrplanmässigen Betrieb auf. Dann verkehren die ersten S-Bahnen via Tiefbahnhof.

Komplett ist die Durchmesserlinie aber erst im Jahr 2015. Zu diesem Zeitpunkt werden auch die beiden neuen Brücken zwischen HB und Altstetten eröffnet. Die Durchmesserlinie zieht sich dann in einem grossen s-förmigen Bogen von Altstetten bis nach Oerlikon. Dadurch entfällt für viele Züge das Wenden im Bahnhof Zürich und der Zugverkehr in Richtung Westen kann flüssiger abgewickelt werden. Auf diesen Zeitpunkt baut auch der ZVV das S-Bahn-Angebot markant aus. Von der Durchmesserlinie profitieren also der Regionalverkehr und auch der Fernverkehr. Erwartet wird eine bessere Fahrplanstabilität in der ganzen Schweiz.

Eine Kooperation von:

## Zürcher Oberländer Anzeiger von Uster

STEIG EIN. KOMM WEITER.



## ZVV-Ausflugstipps im neuen Kleid

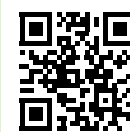
Jetzt ist sie da: die neue Sommerausflugsbroschüre des Zürcher Verkehrsverbundes und SBB Rail-Away mit Dutzenden Ideen für eine spannende Freizeitgestaltung. Ab sofort liegt sie an Bahnhöfen, allen ZVV-Verkaufsstellen sowie in Fahrzeugen und Schiffen auf. Die 30 Ausflugstipps sind in sechs Rubriken eingeteilt: Freizeitparks, Kulinarisches, Kultur, Natur, Wohlfühlen und Familienausflüge. Neu sind sie mit Symbolen versehen; dies erleichtert die Suche nach dem passenden Ausflug. Ein Ausflugstipp stellt den neuen Elefantentrip «Kaeng Krachan» im Zoo Zürich vor, der am 7. Juni 2014 eröffnet wird.

## Scan'n'win

### QR-Code scannen und gewinnen!

1. Preis: Eine Führerstandsfahrt in der Zürcher S-Bahn im Wert von 500 Fr.  
2.–11. Preis: Ein «Orientalischer Traum» im Hamam Münsterergasse im Wert von je 157 Fr.

12.–21. Preis: Rodelbahn-Familien-Hit auf dem Atzmännig im Wert von je 47 Fr. (8 Fahrten)



STEIG EIN. KOMM WEITER.



## Auftanken kann so angenehm sein.

Dank dem ZVV erlebt man entspannt zahlreiche Sommerausflüge.  
[www.zvv.ch/ausflugstipps](http://www.zvv.ch/ausflugstipps).

