

# Schaumbad aus Tausendundeiner Nacht

HEILBRONN Im türkischen Badehaus „Pascha Hamam“ geht es mehr um Wellness als um die rituelle Reinigung

Von unserer Redakteurin  
Vanessa Müller

Draußen ist es grau. Jahresanfang in Heilbronn. Aber nur ein paar Schritte über einen kleinen Hinterhof in der Karlstraße – und Erholungssuchende finden sich mitten im Orient wieder. In einem türkischen Badehaus, genauer gesagt. Üppige rote Baldachine schmücken Liegen voll dicker Kissen. Orientalische Musik spielt, während die Gäste sich nach einer Schaummassage ein Glas süßen Tee schmecken lassen.

**Osmanen** Orient trifft Okzident: Der Hamam hat eine fast 800 Jahre alte Geschichte. Erfunden von den Griechen, perfektioniert von den Römern und wiederbelebt von den Osmanen, hat sich die Tradition bis heute erhalten. Auch, wenn bei Ali Koca in Heilbronn eher der Wellness-Gedanke im Vordergrund steht, als die rituelle Reinigung vor dem Gebet. Seit zehn Jahren betreibt er den „Pascha Hamam“. Gelernt hat er sein Handwerk Ende der 1980er in Antalya – und das Wissen hierher mitgebracht. Genau wie Tücher, traditionelle Seifen und andere Schönmacher.

Die meisten seiner Kunden sind allerdings Deutsche. Viele kommen regelmäßig, einige von ihnen alle 14 Tage. „In Deutschland ist das Leben so stressig“, sagt Koca. „Bei uns im Hamam kann man sich entspannen und runter kommen.“ Außerdem würden die Poren gereinigt, die Muskeln gelockert und das Immunsystem gestärkt.

Das erhofft sich auch Sintija Buzejka, die sich im Badehaus eine Auszeit gönnt. „Ich bin hier eine zeitlang nicht erreichbar für die Welt da draußen“, erklärt sie. Oben in der Umkleidekabine hat die 24-Jährige Kleidung und Schuhe gegen ein ka-



Orientalischer Charme: Die Gäste entspannen auf üppigen roten Kissen und bei einem Glas süßem Tee. Im Hamam selbst sorgen Wasserduschen für Abkühlung.



riertes Badetuch getauscht. Dann hat sie es sich mit Freundin Alina Schreifer im Untergeschoss auf der Liegefläche aus heißem Marmor bequem gemacht. „Wir glauben, dass der Stein Energie freisetzt und zur Entspannung beiträgt“, erklärt Koca. Immer wieder übergießen sich die Frauen mit Wasser aus einer Schüssel. Warm oder kalt kommt es aus den Hähnen an der Wand. Der Raum ist auf 50 Grad aufgeheizt.

**Olivenseife** „Hamam ist sanfter als Sauna“, sagt Koca. „Trotzdem raten wir Gästen, nach 25 Minuten eine Pause einzulegen und Tee zu trinken. Damit der Kreislauf nicht schlapp macht.“ Er ist heute der einzige Mann hier, es ist Frauentag. Nur bei Kundinnen, die eine Chefbehandlung wünschen, legt er Hand an. Den Rest übernimmt eine Massseurin. Dieses Mal ist allerdings der „Tellak“, der Bademeister, selbst gefragt. Sintija Buzejka, mittlerweile

## Im Winter

Der Pascha Hamam in der Heilbronner Karlstraße hat im Winter, sprich von September bis Mai, von Montag bis Samstag, 12 bis 22 Uhr, und sonntags von 13 bis 21 Uhr geöffnet. Im Sommer gelten andere Zeiten. Donnerstag ist Ruhe-, Montag und Mittwoch **Frauentag**. Einen Hamam-Aufenthalt inklusive Massage gibt es ab 45 Euro aufwärts. Wer nur schwitzen möchte, kann das für 18 Euro. Infos: pascha-hamam.de/vm

auf eine Liege ausgestreckt, bekommt von ihm zunächst ein Peeling verpasst. „Kese“ heißt der raue Handschuh aus Ziegenhaar, mit dem Koca alle toten Hautschüppchen von ihrem Körper abrubbelt. Dann wird sie mit einem Baumwoll-sack eingeseift. Sack? Ja, tatsächlich. Durch Schwenken wird das



Aus einem luftigen Baumwoll-sack verteilt Badehaus-Chef Ali Koca den cremigen Olivenseifen-Schaum auf Sintija Buzejkas Rücken. Fotos: Claudia Fy

dünne Gewebe mit Luft gefüllt, per Hand verschlossen und der so entstandene cremige Schaum aus Olivenseife auf den Körper gestreift. Vom kleinen Zeh an drückt Koca jeden Zentimeter ihres Körpers, um Verspannungen festzustellen und zu lösen. „Autsch“, der Griff hat gesessen. „Aber die Behandlung tut trotz-

dem richtig gut“, sagt die Heilbronnerin. Dann geht es nach oben in einen kühleren Raum. Auf Alina Schreifer wartet noch eine Massage mit Molke, die die Haut besonders weich macht. Die Wirkung? Ali Koca muss nicht lange nachdenken: „Jetzt tut es ein bisschen weh. Aber morgen fliegst du wie ein Vogel!“

## Busfahrer-Azubi, Student und jetzt Chef

Lars Frehse übernimmt  
Regiobus-Niederlassung

**HEILBRONN** Vom Berufskraftfahrer-Azubi zum Leiter einer Niederlassung: Diesen Karriereweg ging Lars Frehse, seit 1. Januar neuer Leiter der Regiobus Stuttgart-Niederlassung Heilbronn. Der 30-Jährige tritt die Nachfolge von Christian Nicke an, der Anfang 2014 nach Heilbronn gekommen war.

**Praxis** Seine berufliche Laufbahn hatte Frehse 2002 als Berufskraftfahrer-Azubi begonnen und war danach drei Jahre als Busfahrer bei Regiobus Stuttgart tätig. Nach einem einjährigen Berufskolleg zur Fachhochschule im Jahr 2008 studierte er von 2009 bis 2013 an der Fachhochschule Heilbronn im Studiengang



Lars Frehse

„Verkehrsbetriebswirtschaft und Personenverkehr“. Während seines Studiums war er weiter als Busfahrer in Teilzeit bei Regiobus Stuttgart im Einsatz.

Seit April 2013 war Lars Frehse bei der SBG Südbaden Bus GmbH in Freiburg für die Bereiche Verkehrsplanung und Innovative Verkehrsprojekte verantwortlich. Die Niederlassung Heilbronn lernte er während des studienbegleitenden Praxissemesters im Bereich Produktplanung und Vertrieb kennen.

**Fahrleistung** In Heilbronn ist Lars Frehse Chef von 130 Mitarbeitern. 65 Busse des eigenen Unternehmens sowie rund 65 Fahrzeuge von Partnerunternehmen sind auf den Linien im Landkreis Heilbronn und Hohenlohekreis für die Niederlassung Heilbronn unterwegs.

Die Niederlassung Heilbronn ist eine von vier Niederlassungen der Regional Bus Stuttgart GmbH, einer Tochter von DB Regio Bus. Regiobus Stuttgart erbringt mit rund 300 eigenen sowie rund 340 Bussen von Partnerunternehmen auf einem Liniennetz von 4250 Kilometer mehr als 31 Millionen Kilometer Fahrleistung im Jahr.

## Becken im Soleo wird gesperrt

**HEILBRONN** Das Sprungbecken sowie drei Bahnen des Sportbeckens im Freizeitbad Soleo in Heilbronn sind am kommenden Samstag, 9. Januar, ab 8 Uhr morgens ganztägig wegen einer Veranstaltung gesperrt.

Die übrigen Schwimmbahnen und Schwimmbetten sind regulär geöffnet. Die Heilbronner Bäderbetriebe bitten um Verständnis für diese Einschränkung.

## Tipps & Termine

### Erste-Hilfe-Kurs

**HEILBRONN** Die Johanniter bieten am Samstag und Dienstag, 23. und 26. Januar, einen Erste-Hilfe-Kurs an. Der Kurs geht von 8.30 bis 16.30 Uhr und ist für Betriebshelfer und für den Führerschein. Am Mittwoch, 27. Januar, ist von 8.30 bis 16.30 Uhr ein Betriebshelfertraining in der Robert-Bosch-Straße 69-71. Anmeldung: 07131 596030.

### IRKW-Sprechtag

**HEILBRONN** Die IHK Heilbronn-Franken organisiert für kleine und mittlere Unternehmen sowie für Existenzgründer und Betriebsübernehmer einen Sprechtag mit dem IRKW Baden-Württemberg am Donnerstag, 21. Januar, im Haus der Wirtschaft. Weitere Infos und Terminvereinbarung bei Sabrina Hohl: Telefon 07131 9677-118 oder E-Mail sabrina.hohl@heilbronn.ihk.de.

ANZEIGE

## DESIGN MUSS NICHT TEUER SEIN

ab 798,- 3-Sitzer 204 cm	ab 698,- 2-Sitzer 164 cm	ab 498,- Sessel 84 cm	ab 1.298,- Eckkombination ca. 262 x 200 cm, in Stoff
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	--

Wählen Sie ganz nach Wunsch  
verschiedene Arm- und Fußteile  
Komfortbett mit Stauraum

2 Sitzhöhen  
2 Rückenhöhen  
2 Sitzfestigkeiten

Im Gewerbegebiet an der Neckartalstraße  
Silcherstraße 21 · 74172 Neckarsulm-Oberseesheim  
Tel. 07132/3406929 · www.polsterwelt-obereisesheim.de  
Montag – Freitag 10 – 19 Uhr · Samstag 10 – 16 Uhr

## Praktizierte Nachbarschaftshilfe

Weitere ehrenamtliche Familienpaten gesucht – Erfolgreiches Projekt geht in die zweite Runde

Von Kirsten Weimar

**HEILBRONN** Es ist eine bunt gemischte Gruppe, die in den Räumen des Heilbronner Kinderschutzbundes sitzt, gemütlich Tee trinkt, Plätzchen isst und sich über die Erfahrungen im ersten Jahr als Familienpaten im Stadtkreis Heilbronn austauscht: Zwei Männer mittleren Alters, eine ehemalige Lehrerin, eine Mutter, deren beiden Töchter flüchtige geworden sind, aber auch eine junge Frau Anfang zwanzig sind dabei. Sie kommen aus Heilbronn, Lauffen, Ilsfeld, Langenbrettach oder Talheim und haben eines gemeinsam: Sie wollen sich einbringen, für andere da sein und ein wenig helfen, wenn niemand anderes zur Seite steht. Für 2016 werden nun weitere Familienpaten gesucht.

Beim Projekt „Familienpaten“, von der Landesregierung gefördert, stehen geschulte Ehrenamtliche jungen Eltern im Alltag bei, entlasten ein bis zwei Mal pro Woche Mütter und Väter, in dem sie in die Familien gehen, babysitten, beim Kaffee ein bisschen reden oder gemeinsam mit der Mutter oder dem Vater Erledigungen machen oder einfach nur spazieren gehen.

**Engpass** „Wir praktizieren nichts anderes als Nachbarschaftshilfe. Zuerst ist man schon etwas unsicher, was da auf einen zukommt. Dann merkt man schnell, dass sind ganz normale Familien, die gerade einen Engpass haben oder jemanden brauchen, der sie mal entlastet“, erzählt Familienpate Andreas Maier von seinen Erfahrungen. Die ande-

ren Ehrenamtlichen bestätigen: „Es sind einfache, offene Begegnungen, die unproblematisch sind.“

Seit September 2013 ist das Netzwerk „Familienpaten und Familienpatinnen in Baden-Württemberg“ beim Kinderschutzbund angesiedelt und arbeitet mit vielen anderen Partnern zusammen.

Lena Neining von der Caritas Heilbronn-Hohenlohe, die die Kontakte der Familienpaten mit hilfesuchenden jungen Eltern im Rahmen der Arge Frühe Hilfen in Heilbronn

koordiniert, ist Anlaufstelle für alle Betroffenen: „Ich treffe mich etwa alle sechs Wochen mit den Ehrenamtlichen, wir tauschen uns aus und sprechen Probleme an. Ich schaue auch, welche Person in welche Familie passt und begleite die Paten

beim ersten Kontakt.“ Wichtig ist die 42-stündige Ausbildung, die jeder Ehrenamtliche vor seinem Einsatz absolviert. Die beiden Sozialpädagoginnen Sabine Hönninge von Pro Familia und Jutta Rübiger vom Kinderschutzbund üben in Rollenspielen wertschätzende Gesprächsführung, eine Art und Weise, wie man einfühlsam spricht und zuhört.

Familienpate Rolf Groß ist begeistert von der kostenlosen Schulung: „Eigentlich sollte jeder so etwas machen. Das öffnet in allen Lebensbereichen Türen. Bei der wertschätzenden Gesprächsführung lernt man, sich zurückzunehmen, nicht sofort zu urteilen und erfährt dabei sehr viel über sich selbst.“ Zur Ausbildung gehören auch ein Erste-Hilfe-Kurs und ein Ehrenkodex, den jeder Familienpate unterschreibt.



Diese sechs Familienpate sind seit einem halben Jahr im Einsatz. Ihre Bilanz beim Treffen mit Koordinatorin Lena Neining (Mitte) fällt positiv aus. Foto: Weimar

## Infoabend

Das Projekt Familienpaten geht 2016 in die zweite Runde. Träger sind Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonisches Werk, Pro Familia und Kinderschutzbund. Ein Infoabend für interessierte Ehrenamtliche findet am Donnerstag, 21. Januar, 19 bis 20 Uhr, beim Kinderschutzbund, Weinsbergerstraße 89, statt. Die Schulung beginnt am ersten Februar-Wochenende. kiw