

Vandvejen til storhed og velvære

Andalusien genopliver romernes bade i sats på sunde turister med historisk sans

Af Charlotte Rørth

charlotte.roerth@nordjyske.dk

Hun står otte meter væk, da hun tænder for vandet og lader den fede vandstråle ramme råt midt mellem gulvet og min højre hæl.

Langsomt trækker hun den masserende vandmasse op ad benet med sådan en kraft, at armmusklerne må spændes for at holde fast i håndtagene i den åbne brusekabines sider.

Det gør ondt helt ind midt i låret, i ballen og langs ryggen, men når nu så vel kejserne Claudius, Tiberius og Hadrian foruden selveste Cæsar har gjort det, mon ikke det så også gør godt for en almindelig dansk hverdagskvindede anno 2011?

- Vi ved, det gavner. Det er godt for gigt, hudlidelser som psoriasis, for mange mavesygdomme, for stress, og så taber man sig fem kilo, hvis man er her en uge.

Doktor Mercedes Talavera Bustamante er *medico-directora* her på Thermas de Carratraca og er ikke i lægelig tvivl om, at det svovl- og mineralholdige vand fra kilden skabt af jordskælvet under landsbyen Carratraca en lille time nordvest for Malaga har mere end blot behagende virkning.

Det skal det også have, for at den spanske sundhedsstyrelse giver det lov at kalde sig et *balneario*, ligesom der skal være en læge ansat, og man kan få ophold på recept.

Den danske sundhedsstyrelse er mere forbeholden. I 2007 udkom som eksempel de seneste retningslinjer for behandling af gigt i knæene, og deri står, at "effekten af mudderpakninger og spabade er for dårligt dokumenteret til, at behandlingen kan anbefales generelt".

Siden er der kommet mere forskning til flere steder fra. På det internationale website Pub Med findes alt. Her er blandt andet bidrag fra italienske læger som M. Costantino og A. Filippelli, der i foråret offentliggjorde studier, der viser, at svovlbade formindsker smerterne og forhøjer livskvaliteten for patienter



Midt i de sydspanske bjerge kan man få sol og blødt vand til både sind og krop. Carratraca ligger cirka tre kvarters kørsel fra Malaga, der ligger tre timers flyvetur fra Aalborg.

ter med slidgigt i knæet, mens deres serbiske kolleger anført af A. Jokic sidste sommer viste det samme plus en sund forøgelse af de røde blodlegemer, der transporterer ilten rundt.

Det er nu ikke tanker om hverken læger eller beviser, der bebyrder min hjerne, da jeg står fast forankret mellem de mosaikbeklædte mure og får spulet kroppen tilbage til sig selv.

Strålen fikserer nu nakken og drejer ud til højre, følger armen og skiller til sidst fingrene ad. Mit ansigt rammes af dråberne, det er svært ikke at le ad scenariet, og da strålen vandrer nedad kroppen igen, er den allerede så afslappet, at vandet bringer nydelse.

Præcis som det har gjort det for romerske kejsere omkring år nul og senere maurerne, der regerede Andalusien i 800 år frem til Granadas fald i 1492.

Begge riger gjorde bad og massage med kildevandet til en del af den daglige sundhedsforebyggelse, dog især for den rigeste del af befolkningen.

Ny bølge af sunde bade

Det var også de velhavende, der stod for den tredje bølge af succes for *los balnearios*, som fra 1800 til omkring

1900 var en fast del af fashionable familiers ophold i de tre egne med bade, Galicien, Catalonien og det sydspanske. 30 *balnearios* var der her nederst på halvøen, alle bygget oven på romerske og eller mauriske bade.

Men borgerkrigen kom og efter den to generationer med fascistisk styre.

Spanien blev et lukket og fattigt land. Da turisterne endelig fik lov at flyve ind i 1960'erne, satsede spanierne på det, der var gratis at sælge, sol og strand og dermed store billige betonhoteller langs vandet.

De traditionsrige kurhoteller inde i landet lukkede, forfaldt, blev solgt, revet ned eller brugt til alt muligt andet.

Men nu er en fjerde *balneario*-bølge på vej.

- Tiden er til det. I dag vil folk gerne være sunde og have mere ud af en ferie end bare simpel afslapning på stranden, forsikrer Raquel Díaz Campo fra udviklingsafdelingen i den kun tre år gamle forening *Asociación de Termalismo en Andalucía*.

Hendes chef, Javier Ballbé Mallol, tilføjer:

- Det er ved at give et kæmpe løft til hele området, det går stærkt lige nu, siger han, der på kort tid har fået et

enormt budget at arbejde med.

Hvert år kan han sammen med sine 12 ansatte uddele tre millioner euro i støtte, over 22 millioner kroner, give råd og vejledning og lavt forrentede lån. Alene sidste år udlånte han 10 millioner euro, og han viser stolt den nye tilbygning frem, som skal huse et fælles *callcenter* og senere en uddannelse af personale.

Pengene kommer fra den andalusiske regering, Junta de Andalucía, og EU, der ser udvikling af kurbadene som bæredygtig turisme for både den enkelte badende og den landsby, han eller hun kommer til. Derfor serverer kurstederne lokal mad, hyrer folk fra landsbyen, arrangerer vandre- og kulturture.

- Det er lynhurtigt blevet ekstremt populært, de 10 *balnearios* har en belægningsprocent på 95, så vi er i fuld gang med udvidelserne, forsikrer Javier Ballbé Mallol, der fra sit kontor i det elegant restaurerede Hospital de la Reina fra 1485 i Alhama de Granada kan se ud over en af Spaniens mest særegne dale.

Tiltrækker flere stressede

Kun få udlændinge finder vej til de livgivende stråler, under to procent, men ifølge lægen på badet nede i bunden af dalen vil der givet komme mange flere, selv om der kun står *Silencio, por favor* på hans modersmål og ikke engang på engelsk foran hans konsultation.

- Vi får flere og flere med stress og depressioner. Nu er det op mod halvdelen, og for udlændinge er vejret og landskabet herved også meget afstressende, siger Juan Carlos Arcas Sanchez, der har været læge på det knap 100 mand store *Balneario de Alhama de Granada* i 11 år.

Han vil ikke garantere, at stedets årligt 7000 patienter helbredes fuldstændig. For dem, der ikke som en række familier har det som fast rutine, kommer ofte for sent.

- De kommer, når de har brækket be-

ANDALUSISK LUKSUS



- Termiske bade er bade med vand fra kilder.
- Nogle kilder er varme.
- Vandet indeholder forskellige mineraler.
- Det påvirker led og hud, åndedræt og fordøjelse.
- Depression og stress kan også aftage ved brug af badene.
- De findes overalt i verden.

- De var en vigtig del af den romerske, græske og senere den arabisk-islamiske mauriske kultur i Andalusien.
- Balnearios* eller termiske bade må kun få navnet, hvis vandet er bevisligt sundhedsfremmende.
- Et spabad behøver ikke have særligt vand.
- I Andalusien findes 10 *balnearios*.
- Deres prisleje er meget varierende.

- Femstjernede Thermas de Carratraca er dyrest.
- Ophold i to døgn med alle måltider og den store pakke med behandlinger samt fri adgang til de romerske bade koster 600 euro, 4500 kr. per person www.thermasdecarratraca.com.
- Man kan bo trestjernet på *Balneario de Alhama de Granada* en nat inklusive



Hotellet i Carratraca har fem stjerner og er i eksklusiv stil, selvfølgelig med solskin og udsigt over dalen.



At være omgivet af ro, lys, luksus og enkelthed giver ganske banal glæde.

net, hvis du forstår? Kurbade er fra begyndelsen tænkt som forebyggelse. Den bedste brug af et ophold er ved at tage af sted hvert år for at lære sin krop at kende, pleje den, holde den sund, før det går galt, siger han og understreger, at det også er en del af behandlingen at være ude af vandet.

Ovre i Carratraca er det dog voldsomt svært at komme op af det voldsomt boblende bad, jeg er blevet lagt i efter at være blevet gennembanket af den tykke stråle, men den blødeste del af *el circuito termal* venter stadig. Jeg har ellers allerede siddet i tyrkisk bad og halvsovet og bagefter fået ansigtet dampet til. Jeg har endog holdt mig for næsen og drukket et glas af svovlvandet, der stinker som et råddent æg.

Heldigvis kan man efter kort tid ikke lugte det sunde vand, så da jeg bliver svøbt i den fuldfede frottebadekåbe og nænsomt ført ud til de tre romerske bade, er jeg blot mørbanket og let. Og glad.

- For os er badet vitalt, siger Marian Fernandez Espejo, som i maj blev konservativ borgmester for de 866 borgere her i Carratraca.

- Vi får arbejdspladser, og kurgæsterne er så indstillede på at slappe af, at de bliver i landsbyen, går ture, ser vores enestående romerske tyrefægtarena, hygger sig, spiser på de små restauranter. De falder til ro, erfarer hun, der nu vil til at forhandle med ejeren af hotellet, som kilden springer ud under, så også andre end hans hotelgæster kan komme til behandlinger og bade.

Præsidentfrue på ny

- Jeg angriber mit nye job som kvinde, og vi vil alle se godt ud, have det godt, så der skal også være et hotel i byen for dem, der ikke er så rige som Michelle Obama, siger Marian Fernandez Espejo og henviser til, at byens hotel har fem stjerner og er ejet af byggematadoren Ricard Arranz, der også har hotel Villa Padierna i Marbella, hvor den



Vel er jeg ikke Kleopatra, men dog siger jeg, at man føler sig som en kejserinde i de romerske bade i Carratraca i Andalusien, der satser millioner på at gøre spaniere og turister sundere og smukkere.

amerikanske præsidentfrue boede, da hun sidste år holdt sommerferie i Andalusien.

Nok er jeg ikke gift med USA's mægtigste mand, men jeg føler mig nu som den heldigste kvinde i verden, da jeg lader mig sænke ned mellem søjler af marmor, og det varme vand smyer sig om mig.

Som den viking, vi alle nordfra vel inderst inde er, bryder jeg dog efter et kvarter tids op og sprøjter mig igennem det lange, kolde bassin for siden nok en gang at falde i dvale i det lune.

Der står pludselig te og sukkerskål ved hvilestolen, men efter en time i den søvndyssende varme må jeg op ad trapperne og tage en lille lur i sengen med de kridende hvide lagner og solen skinnende ind ad balkondøren.

Til aften er maden sund, til morgenmad ligeså, kroppen er tung og træt, sjælen er blød og behagelig, den hollandske hoteldirektør Annemarie Kuipers smiler medvidende, da vi mødes over *cafe con leche* klokken ni.

- Sådan går det for alle, man kan ikke holde fast i stressen her, siger hun, der efter 14 år på egnen "ikke kunne drømme om at flytte tilbage til kulden derhjemme".

- Et balneario er på mange måder som kurstederne i f.eks. Tyskland, men vejret hernede er jo helt, helt anderledes, ikke sandt, spørger hun helt unødigt og fortsætter med at understrege, at et døgn tid ikke giver nær det samme udbytte som en uge, men at "nu må vi slutte", for hun har bestemt, at jeg skal igennem vandbehandlingerne en gang til.

Jeg gør, som hun beordrer.

Trækker atter i badedragt og -kåbe og drages ind i den svovlholdige verden for to timer senere at have oplevet, at alt det, der smertede i går, i dag blot gør godt.

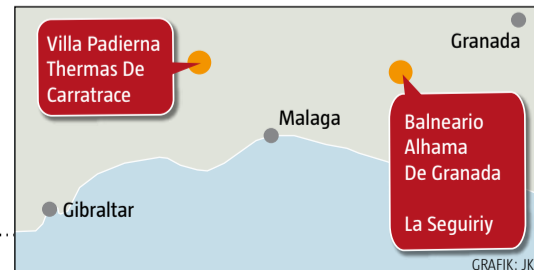
Mine stressspændinger er væk, min hud er silkeblød, jeg er 1600 gram lettere, føler mig stærk og glad og kampklar som en anden kejser - eller måske snarere som Kleopatra?

behandlinger for omkring 200 euro, 1500 kr. per person.
www.balnearioalhamadegranada.com.

- Behandlinger kan også købes enkeltvis.
- Så man kan også bo oppe i den pittoreske landsby hos den forhenværende flamencosanger Paco Moyano i hans families byhus opkaldt efter dansen "La Seguiriya". Prisen afhænger af årstiden, og alle seks

værelser har adgang til en ubetalelig udsigt fra terrassen overgroet med vin og blåregn.
www.laseguiiriya.com.

- Der er direkte fly Aalborg-Malaga.
www.cimber.dk
www.norwegian.dk
- Lejebiler kan afhentes i lufthavnen.
- Der er cirka 40 minutter til Carratraca og halvanden til Alhama de Granada.



GRAFIK: JK