

Der Schönbornsprudel – Heilwasser für die KissSalis Therme

Das Bayerische Staatsbad Bad Kissingen verfügt über sieben verschiedene natürliche Heilquellen. Das Thermalheilwasser der KissSalis Therme stammt aus einer dieser Quellen, dem Schönbornsprudel in Hausen und wird über eine unterirdische Leitung zur Therme transportiert.

Die Schönbornquelle wurde erstmalig 1578 erwähnt und 1764 zur Salzgewinnung erschlossen. Seit 1868 wird der 584 Meter tiefe Brunnen als Badequelle genutzt. Als Namensgeber fungierte der Würzburger Fürstbischof Johann Philipp von Schönborn, der sich um die Salzgewinnung der Region Bad Kissingen verdient gemacht hat.

Das Heilwasser des Schönbornsprudels ist besonders reich an Mineralien und hat rund 12-mal mehr mineralhaltige Bestandteile als die Mindestanforderungen für Heilbrunnen. Es ist als eisenhaltiger Natrium-Chlorid-Säuerling zu bezeichnen und im Sinne der Mineral- und Tafelwasserverordnung als ursprünglich rein zu bewerten.

Die enthaltenen Mineralstoffe, die wohltuende Wärme und entspannende Bewegungen haben im Zusammenspiel eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus.

Zusammensetzung des Schönbornsprudels pro Liter

Kationen	mg/l	Anionen	mg/l
Natrium	3083	Chlorid	4509
Kalium	130	Sulfat	1499
Magnesium	197	Hydrogencarbonat	1832
Calcium	600	Nitrat	2,5
Eisen	8,8	Fluorid	0,51
Mangan	1,0		

Summe der gelösten Mineralstoffe	11911
Gelöstes Kohlendioxid (CO ₂)	1593



KissSalis Therme
B A D K I S S I N G E N

www.kissalis.de

Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen

Telefon (0971) 826 600
Telefax (0971) 826 699
info@kissalis.de

Kennen Sie schon unser Praxisseminar
„Richtiges Thermalbaden“?
Nähere Infos und Termine unter www.kissalis.de
oder (0971) 826 600.

Gesundes Baden im Kissinger Thermalwasser



KissSalis Therme
B A D K I S S I N G E N

Das Thermalwasser der KissSalis Therme

Wasser hat etwas Faszinierendes. Wärme und Wasser vermitteln Geborgenheit. Wenn Sie ins wohlig-warme Thermalheilwasser der KissSalis Therme eintauchen und erleben, wie der Alltag langsam von Ihnen abgleitet, spüren Sie: Alles Leben kommt aus dem Wasser.

Was ist Thermalwasser?

Unter Mineralwasser versteht man Quellwasser mit einer bestimmten Mineralstoffkonzentration. Damit es als Thermalwasser bezeichnet werden darf, muss die Temperatur des Mineralwassers bei Austritt aus der Quelle mindestens 20°C betragen. Außerdem muss die Mineralstoffzusammensetzung durch ein qualifiziertes Institut nachgewiesen werden.

Dieses Wasser ist oft Jahrtausende dem natürlichen Wasserkreislauf entzogen, ehe es als Thermalquelle erschlossen wird. Ursprünglich ist es aus Niederschlagswasser entstanden, das durch unterschiedliche Gesteinsarten gesickert, sich dabei mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen angereichert und erwärmt hat. Entsprechend der geologischen Beschaffenheit des Bodens ist dann ein unverwechselbares Wasser mit spezieller Mineralienzusammensetzung entstanden, das bei Bade- oder Trinkkuren eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus vorweist.



Wo wird das Thermalwasser eingesetzt

Alle Becken der KissSalis Therme sind mit frischem Thermalwasser gefüllt. Selbst nach dem Saunagang können Sie sich im Tauchbecken oder im Kaltbewegungsbecken unseres Saunagartens mit Thermalwasser abkühlen. Einzige Ausnahme bildet das Soleintensivbecken, welches mit einer mit Thermalwasser verdünnten Natursole aus dem Harz befüllt wird.

Indikationen und Wirkungsweisen

Indikationen
Rheuma
Gelenkerkrankungen
Muskelverspannungen
Bandscheiben- bzw. Rückenbeschwerden
nach Verletzungen und Operationen am Bewegungsapparat
Bluthochdruck
Herz-Kreislaufproblemen und -störungen
Frauenleiden
Hautproblemen
Erkrankungen der Atemwege
Erkrankungen des Nervensystems
Psychosomatische Beschwerden

Wirkungsweise
Beruhigung der Haut und Förderung ihrer Durchblutung
Stressabbau
Stabilisation des Knochenbaus
Gewebeauffüllung
Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel
Entspannung der Muskulatur
Aktivierung wichtiger Enzyme

Bitte beachten Sie mögliche Risiken bei:
schwerer Herzinsuffizienz
kürzlichem Herzinfarkt
akuten infektiösen Erkrankungen
Venenentzündungen
ansteckenden Hautkrankheiten

Das Erholungskonzept der KissSalis Therme – 4 Bausteine einer optimalen Erholung

Bewegung + Fitness → Kreislauf in Schwung bringen

Zu Fuß oder mit dem Rad zur Therme
Training in der FitnessArena
Wassergymnastik

Wechselwarme Anwendungen → Durchblutung fördern

Baden in der ThermenLandschaft
Besuch des SaunaParks
Wärmeanwendungen im WellnessPavillon
(z.B. Softpack)

Behandlung zur körperlichen Erholung

→ Entspannen und Relaxen
Entspannung der Muskulatur durch Massagen und
Anwendungen im WellnessPavillon

Ruhen und Mentale Erholung

→ Entspannen und Relaxen
Aufenthalt auf der Ruheinsel
Besuch der Sonneninsel
Leichte und gesunde Ernährung



Gesundes Baden will gekonnt sein

Die von den Römern schon vor über 2000 Jahren aufgestellte These „Sanus per aquam“ – „gesund durch Wasser“ – hat sich bis heute bestätigt. Da jedoch bei einem Bad im warmen Thermalwasser verschiedene Komponenten gleichzeitig auf den Körper einwirken, beansprucht es den Kreislauf sehr. Darum ist es wichtig, dem Körper das richtige Maß an Aktivität und Passivität zu gönnen.

Ein möglicher Badeablauf der Ihnen gut tut:

Aktivität	Temperatur	Dauer ca.
Wassergymnastik im Außenbecken	32°C	20 Min
Langsames Entspannen und Bewegen im Warm-Außenbecken	35°C	10 Min
Soleinhalation oder Dampfbad	47°C	6 Min
Abkühl Dusche	18°C	Kurz
Sitzen/Ruhen		8 Min
Wassertreten im Kneippbecken – wechselnd	37°C/15°C	5 Min
Sprudelmassage oder Strömungskanal	32°C	10 Min
Intensivsolebecken oder Whirlpool	36°C/38°C	6 Min
Kaltbecken	18°C	Kurz
Heißbecken	38°C	6 Min
Kaltbecken	18°C	Kurz
Ruhen auf der Ruheinsel oder Sonneninsel		15–30 Min
Gesamtdauer ca. 90 Min.		

oder im SaunaPark:

Aktivität	Temperatur	Dauer ca.
1. Planetarium oder Sanarium	57°C/60°C	
2. Ruhephase		
3. Erdsauna oder Ruhesauna	85°C/90°C	50–70 Min
Evtl. Behandlung im WellnessPavillon		
Ruhen oder Solarium		15 Min
Vitaminreiche Getränke + leichte gesunde Speisen		

Richtiges Baden im Thermalwasser

Die optimale Verweildauer im Thermalwasser der KissSalis Therme liegt bei rund 20 Minuten. Wer auf seinen Körper hört, weiß instinktiv, was ihm gut tut. Eine angemessene Ruhezeit nach jedem Badegang – je nach Konstitution etwa 20–30 Minuten – macht fit für weitere Durchgänge.

Grundsätzlich sollte mit dem am wenigsten warmen Becken begonnen werden, um sich dann in zunehmend wärmere Bereiche zu begeben. Der Kreislauf wird besonders durch wechselwarmes Baden im Heiß- und Kaltbecken angeregt.



Aber aufgepasst: Die Überwärmung in den wärmsten Becken verlangt nach Abkühlung. Das Baden in 38°C warmem Thermalwasser hat nämlich den gleichen Überwärmungseffekt wie eine Sauna oder ein Dampfbad.

Kreislaufprobleme lassen sich vermeiden, indem man vor dem Bad nicht zu viel und nicht zu wenig isst. Eine ausreichende Menge an Flüssigkeitszufuhr trägt außerdem zum Wohlbefinden bei.

Moderates Schwimmen und langsames Bewegen im Thermalwasser lockern die Muskulatur – auch dehnen und strecken tut gut! Dies gilt insbesondere auch für diejenigen, die vor dem Baden Sport ausgeübt haben: Die Wärme und die Zusammensetzung des Thermalwassers wirken sich im Anschluss an körperliche Betätigung positiv auf die Regeneration des Bewegungsapparates aus. Der Stoffwechsel wird angeregt, dadurch wird Muskelkater reduziert oder bleibt sogar ganz aus.