

# Wasserzeichen

Magazin für Freunde der KissSalis Therme • [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)



KissSalis Therme  
BAD KISSINGEN

Loftsauna

## Wohlfühlen erleben

Ab November immer donnerstags  
ab 17 Uhr: Candlelight Night  
im SaunaPark

**Entspannte Auszeit  
in der Therme**

Loslassen, Wärme spüren,  
Energie tanken ...

**Gesund durch  
Herbst und Winter**

Wie stärke ich mein  
Immunsystem

**Schnell und  
gesund – das geht!**

Leckere Rezept-Tipps  
für zuhause

**Willkommen  
im Team!**

Arbeiten, wo andere  
Urlaub machen

# Zeit schenken macht glücklich.

Zeit ist das Wertvollste, das wir einem Menschen schenken können – Zeit für uns selbst und Zeit für andere. Sei es der gemeinsame Konzertbesuch, der Kaffee mit der netten Nachbarin, der Babysitter-Dienst beim Sohn der besten Freundin oder eine wohltuende Auszeit in der Therme. Zeit-Geschenke machen einfach glücklich.

## Unsere Geschenketipps:

### Wertgutschein KissSalis Therme

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Geschenk das richtige ist, liegen Sie mit einem Wertgutschein goldrichtig. Der Beschenkte entscheidet selbst, ob er den Gutschein für Thermenbesuche, im Restaurant, für Wellnessanwendungen oder im BadeShop einlösen möchte.

### Therme & mehr

Verschenken Sie Wohlfühlen pur mit einem Gutschein für einen Eintritt in die KissSalis Therme – ob für 2 Stunden, den ganzen Tag oder kombiniert mit einem leckeren Frühstück oder Wellnessanwendungen – eine kurze Auszeit tut immer gut.

### Gutscheine mit persönlicher Note

In unserem OnlineShop [www.kissalis.de/shop](http://www.kissalis.de/shop) können Sie Ihre Gutscheine mit einem eigenen Foto und ein paar persönlichen Worten ganz individuell auf den Beschenkten personalisieren. Und das Beste: Sie können den Gutschein direkt downloaden und ausdrucken. Ideal auch für Last-Minute-Geschenke.

Zu weiteren Geschenkkideen berät unser Team Sie gerne. Kommen Sie am besten selbst vorbei oder rufen Sie uns an unter 0971 121800-21. Gutscheine rund um die Uhr gibt es im Onlineshop unter [www.kissalis.de/shop](http://www.kissalis.de/shop)

## Liebe Leserin, lieber Leser!



Zuallererst möchte ich mich für Ihr Vertrauen und Ihre Treue zu den Thermen der Kannevischer Collection bedanken. Es freut mich sehr, dass Sie uns seit der Wiedereröffnung im Juni so zahlreich besuchen und uns damit zeigen, dass Sie sich bei uns rundum wohl und sicher fühlen. Ja, es macht mich stolz, dass es uns gelingt, Ihren Besuch bei uns schön und angenehm zu gestalten und gleichzeitig ein sicheres Hygienekonzept umzusetzen.

Wie Sie wissen, bin ich den Thermen nicht „nur“ als Geschäftsführer verbunden, sondern selbst leidenschaftlicher Bäderfan – deshalb freut es mich umso mehr, dass Besprechungen und Termine wieder live vor Ort in den Thermen stattfinden, und ich so die Gelegenheit habe, mir nach der Arbeit noch meine ganz persönliche Wohlfühl-Auszeit zu nehmen.

Damit wünsche ich Ihnen jetzt viele schöne Momente in der Therme und bei der Lektüre dieses Wasserzeichens, das dieses Mal ganz im Zeichen des Wohlfühlens steht.

Ihr

S. KS

Dr. Stefan Kannevischer  
Geschäftsführer Kannevischer Collection

Unter anderem bedeutet das: Wir haben unsere sehr hohen Reinigungsstandards noch weiter optimiert. Die strengen gesetzlichen Anforderungen an die Wasserreinigung werden nicht nur erfüllt, sondern übertroffen. Außerdem verfügen alle Thermalbäder über leistungsfähige Lüftungsanlagen mit hohen Filterklassen, die mit 100% Außenluftanteil betrieben und permanent überwacht werden.

Natürlich gelten auch bei uns Abstandsregeln. Die Besucherzahl ist nach wie vor begrenzt. Um Wartezeiten zu verringern, informieren wir Sie jederzeit aktuell über die freien Kapazitäten auf unseren Internetseiten.

PS: Ich möchte nicht vergessen, noch einen optimistischen Blick in die Zukunft zu werfen: Am 26.11.2021 wird in Bad Ems unser jüngstes Projekt, das Emser ThermenHotel mit Bademantelgang in die Therme eröffnet. Wir freuen uns auf Sie!



## UNESCO Welterbe Baden-Baden, Bad Kissingen und Bad Ems.

„Great Spas of Europe“ dürfen sich seit Juli dieses Jahres elf europäische Kurstädte nennen, die mit ihren architektonischen Ensembles bis heute an die Bäderkultur vergangener Jahrhunderte erinnern.

In Deutschland wurden Baden-Baden, Bad Kissingen und Bad Ems – alles Thermenstandorte der Kannevischer Collection – in die Liste des UNESCO-Welterbe aufgenommen.

Wir freuen uns sehr, dass wir die Tradition der Kurbäder-Geschichte und der Thermalquellen in der KissSalis Therme, der Emser Therme und der Caracalla Therme modern fortführen und damit der großen Bedeutung, die Erholung im Leben hat, entsprechen können.

## Wasserzeichen – jetzt auch als Podcast

Mit Themen rund um Therme, Sauna & Wellness

Sie kennen unser Wasserzeichen bisher als Gästemagazin der KissSalis Therme? Sie interessieren sich für spannende Themen rund um Therme, Sauna & Wellness? Dann können Sie sich auf unseren neuen „Wasserzeichen“-Podcast zum Anhören freuen. So können Sie sich jetzt auch zuhause ganz entspannt zurücklehnen und informieren. Im Podcast der Kannevischer Collection dreht sich alles um Wasser, Thermen, Saunen und Wellness. Ganz wie Sie es vom Magazin kennen.



Unser Geschäftsführer Dr. Stefan Kannevischer nimmt Sie in Gesprächen mit hinter die Kulissen der Kannevischer Collection Thermen. Da geht es zum Beispiel ebenso unterhaltsam wie informativ um Warmduscher und Eistaucher oder darum, wie Sie Ihren Thermenbesuch noch erholsamer gestalten können. Sie erfahren, worauf es bei der Architektur einer Therme ankommt, oder wie es gelingt, hohe Hygienestandards und komplizierte Wassertechnik mit dem Wohlfühlerlebnis der Gäste zu verbinden. Die Podcasts finden Sie unter [www.kissalis.de/podcast](http://www.kissalis.de/podcast) oder bei Spotify, Amazon Music, Apple, Google uvm.

## Impressum:

ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 12 18 00-0, Telefax 0971 12 18 00-99, [info@kissalis.de](mailto:info@kissalis.de), [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)  
Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 22 Uhr, freitags und samstags bis 24 Uhr | Redaktion: Natascha Kiesel, Gabriele Hummel | Redaktionelle Mitarbeit: Marco Kranich, Mandy Marschka, Jennifer Brandys | Layout: [design@karindenck.de](mailto:design@karindenck.de) | Druck: RÖDER-Print GmbH, Güntersleben | Auflage: 22.000 | Fotos: Kannevischer Collection, Seite 12: ©iStockphoto.com/PeopleImages, | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

# WOHLFÜHLEN ERLEBEN



IN MEINER KISSALIS THERME

*OB THERMALBADEN, SAUNA ODER MASSAGEN* – in den Thermen der Kannewischer Collection gibt es unzählige Möglichkeiten, den Körper ruhen und die Seele baumeln zu lassen. Wechseln Sie doch mal in den Entspannungs-Modus ... *LOSLASSEN, WÄRME SPÜREN, ENERGIE TANKEN UND ES SICH GUT GEHENLASSEN.*

## WÄRME, WASSER, WOHLFÜHLEN

Erleben Sie das wunderbare Gefühl, im warmen Wasser zu schweben, ein paar Runden zu schwimmen, dann wieder zu ruhen, sich rundum leicht und lebendig zu fühlen. Beim Thermalbaden genießen wir das angenehm warme Wasser und können gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit tun. Das Quellwasser versorgt den Körper mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen, der gesamte Bewegungsapparat wird entlastet.

Wussten Sie schon, dass in der KissSalis Therme alle 10 Becken, sowohl Innen- als auch Außenpools, mit dem wertvollen Bad Kissinger Heilwasser aus dem Schönbornsprudel gefüllt sind? Die enthaltenen Mineralstoffe wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus und helfen beim Stressabbau.

## THERMALBADEN – LEICHT UND GESUND

Am besten beginnen Sie schon vor dem Baden damit, Ihren Körper gut vorzubereiten. Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, z. B. bei der Wassergymnastik, und beginnen Sie immer im kühleren Wasser, bevor Sie in die wärmeren Becken eintauchen. Zwischendurch freut sich der Körper über eine Abkühlung unter der Dusche. Der gesunde Effekt: Wechselwarmes Baden trainiert die Blutgefäße und inneren Organe.

Wenn Sie sich einfach treiben lassen wollen, wählen Sie ein Becken mit 35°C und spüren Sie, wie leicht und locker sich der Körper anfühlt. Stütz- und Haltemuskulatur werden entlastet und können sich erholen.



In der KissSalis Therme können Sie jeden Tag um 10.30 Uhr bei unserer kostenlosen Wassergymnastik für alle Gäste mitmachen.



## BEWEGEN, ENTSPANNEN, SICH ETWAS GUTES TUN

Bewegung im warmen Wasser macht einfach Spaß, kann aber noch sehr viel mehr: Verspannungen und Schmerzen lösen sich, Bewegungen werden leichter. Für einen wohltuenden Massageeffekt stellen Sie sich am besten von Zeit zu Zeit an die Massagedüsen oder unter die Nackenduschen.

Natürlich kann man im Thermalwasser auch ein paar Bahnen ziehen, am besten eignen sich die langsameren Schwimmarten Brust- und Rückenschwimmen. Rückenschwimmen hat den Vorteil, dass man sich keine Gedanken zur Atmung machen muss und der Kopf vom Wasser getragen wird.

## AUSZEIT GEMEINSAM GENIESSEN

Schöne Erlebnisse werden perfekt, wenn man sie gemeinsam mit anderen erlebt. Planen Sie Ihre Thermen-Auszeit doch mal als Freundinnen-Event oder Männer-Abend, um zusammen zu entspannen, zu lachen, zu plaudern und zu genießen.

Freuen Sie sich auf entspannte Begegnungen am Feierabend: Von Montag bis Donnerstag gilt ab 17 Uhr der Abendtarif. Das heißt, Sie können eine Stunde länger baden und saunieren, als Sie bezahlen. Wir sind an diesen Tagen immer bis 22 Uhr für Sie da.

## WIR MÖGENS HEISS – ZUM GLÜCK GIBTS SAUNA!

Sauna ist eine rundum geniale Erfindung. Vom ersten Augenblick an spüren wir, wie sich die Muskeln in der warmen Umgebung lockern und jeglicher Stress von uns abfällt. Der Kreislauf kommt angenehm in Schwung und das Immunsystem wird gestärkt, so dass es Erkältungen und andere Infekte deutlich schwerer haben. Und nicht zuletzt fühlen wir uns nach der Sauna einfach schöner, weil Teint und Miene um die Wette strahlen.

Alle halbe Stunde finden unsere Duftzeremonien statt, bei denen Sie die positive Wirkung der natürlichen, ätherischen Öle genießen können.

## ENERGIEQUELLEN. LEBENSFREUDE. WOHLFÜHLOASEN.

Wir alle brauchen Orte, an denen wir uns einfach zurücklehnen können, wo wir mit uns und der Welt zufrieden sind. Orte, an denen wir die Zeit vergessen, nicht aufs Handy schauen und unseren eigenen Akku wieder mit Energie aufladen. In den Thermen der Kannevischer Collection finden Sie Ihren persönlichen Wohlfühlort. Kuscheln Sie sich einfach in Ihren Bademantel und suchen Sie sich Ihren Lieblingsplatz in einem unserer behaglichen Ruheräume.



Haben Sie schon unsere Schwebeliegen, die Kaminlounge und die SPA-Betten entdeckt? Diese finden Sie auf der Ruhelandschaft im Obergeschoss des SaunaParks. Auch die Ruheinsel auf der Galerie der ThermenLandschaft ist ein toller Ort, um sich zurückzuziehen und zu relaxen.

# Gesund durch Herbst und Winter

Unsere körpereigenen Abwehrkräfte sind vor allem in der kalten Jahreszeit stark gefordert. Jetzt ist es gut zu wissen, wie man sein Immunsystem wirkungsvoll unterstützen und stärken kann. So lassen sich Infekte zwar nicht 100-prozentig vermeiden, aber wir können dafür sorgen, dass sie kürzer und milder verlaufen.

### DIE BASIS: EINE VIELSEITIGE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Unser Immunsystem braucht ausreichend Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders wichtig sind Mineralstoffe wie Eisen (z. B. Fleisch), Zink (z. B. Haferflocken), Selen (z. B. Fisch) und Jod (z. B. Meeresfrüchte). Bei den Vitaminen tragen v. a. die Vitamine A, C und E zur Aktivierung des Immunsystems bei. Diese Vitamine finden Sie u. a. in Karotten, Paprika und Pflanzenölen. Da sich die Vitamine untereinander in ihrer Funktion ergänzen, sollte man auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährungsweise achten.

### SCHLAFEN SIE SICH GESUND

Bei wissenschaftlichen Studien hat man herausgefunden, dass die Fähigkeit des Immunsystems, infizierte Zellen abzutöten, bei Schlafmangel reduziert ist. Gut und ausreichend zu schlafen, unterstützt also unser Immunsystem. Wie viel Schlaf wir brauchen, ist dabei individuell unterschiedlich, zwischen 7 und 9 Stunden pro Nacht sollten es aber durchschnittlich sein. Und: Je besser wir schlafen, um so effektiver kann unser Immunsystem arbeiten.

### SAUNA – GUT FÜR HERZ, HAUT UND ABWEHRKRAFT

Der positive Effekt der Sauna für unsere Gesundheit liegt v. a. am starken Impuls, den der Wechsel von trocken-heißen Luft und Abkühlung auf den Körper ausübt. Alle Organsysteme werden dabei angeregt, der Stoffwechsel auf Hochtouren gebracht und die Abwehrkräfte gestärkt. Möglichst regelmäßige Sauna-Besuche über einen längeren Zeitraum zeigen die beste Wirkung. Auch Temperaturreize in Form von Kneipp-Anwendungen oder Wechselduschen können helfen, das Immunsystem zu stärken.

### BEWEGUNG – FÜR FITNESS UND WENIGER INFEKTE

Wer sich regelmäßig bewegt, verbessert nicht nur seine Fitness, sondern tut auch aktiv etwas fürs Immunsystem. Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder auch längere Spaziergänge an der frischen Luft.



### STRESS UND ENTSPANNUNG IN BALANCE HALTEN

Gelegentlicher Stress ist für unseren Körper normalerweise kein Problem und kann sogar die Abwehrkräfte mobilisieren. Dagegen schwächt dauerhafter, anhaltender Stress das Immunsystem. Es geht also darum, die richtige Balance zwischen Stress und Entspannung zu finden und damit eine positive innere Einstellung zu bewahren. Das macht nicht „nur“ das Leben lebenswerter, sondern wirkt sich direkt auf unser Immunsystem aus.

Hilfreich ist es, sich aktiv um Phasen der Entspannung zu kümmern, zum Beispiel mit Yoga, progressiver Muskelentspannung, Qigong, Massagen ... Oder natürlich auch mit einem Besuch in der Therme.

Apropos: Hätten Sie gedacht, dass eine Massage die Konzentration der Stresshormone senken und die Abwehrkräfte messbar steigern kann? Forscher haben deshalb angeregt, künftig bei der Behandlung von Autoimmun- und Entzündungskrankheiten Massagen mit einzusetzen.

# SCHÖNE HAUT AUCH IM WINTER

Kalter Wind, tiefe Temperaturen und trockene Heizungsluft strapazieren unsere Haut in der kalten Jahreszeit. Damit Ihre Haut jetzt bestens geschützt ist, haben wir hier einige nützliche Tipps für Sie.

## 1 Mehr ist besser – jetzt reichhaltige Gesichtspflege nehmen

Bei trockener Haut bekommt unser Teint Unterstützung durch eine reichhaltige Pflege und pflanzliche Öle, die der natürlichen Lipidschicht in der Haut ähneln, z. B. Oliven-, Argan- oder Borretschsamenöl. Wirksamen Schutz gegen Kälte bieten auch Sheabutter oder Linolsäure.

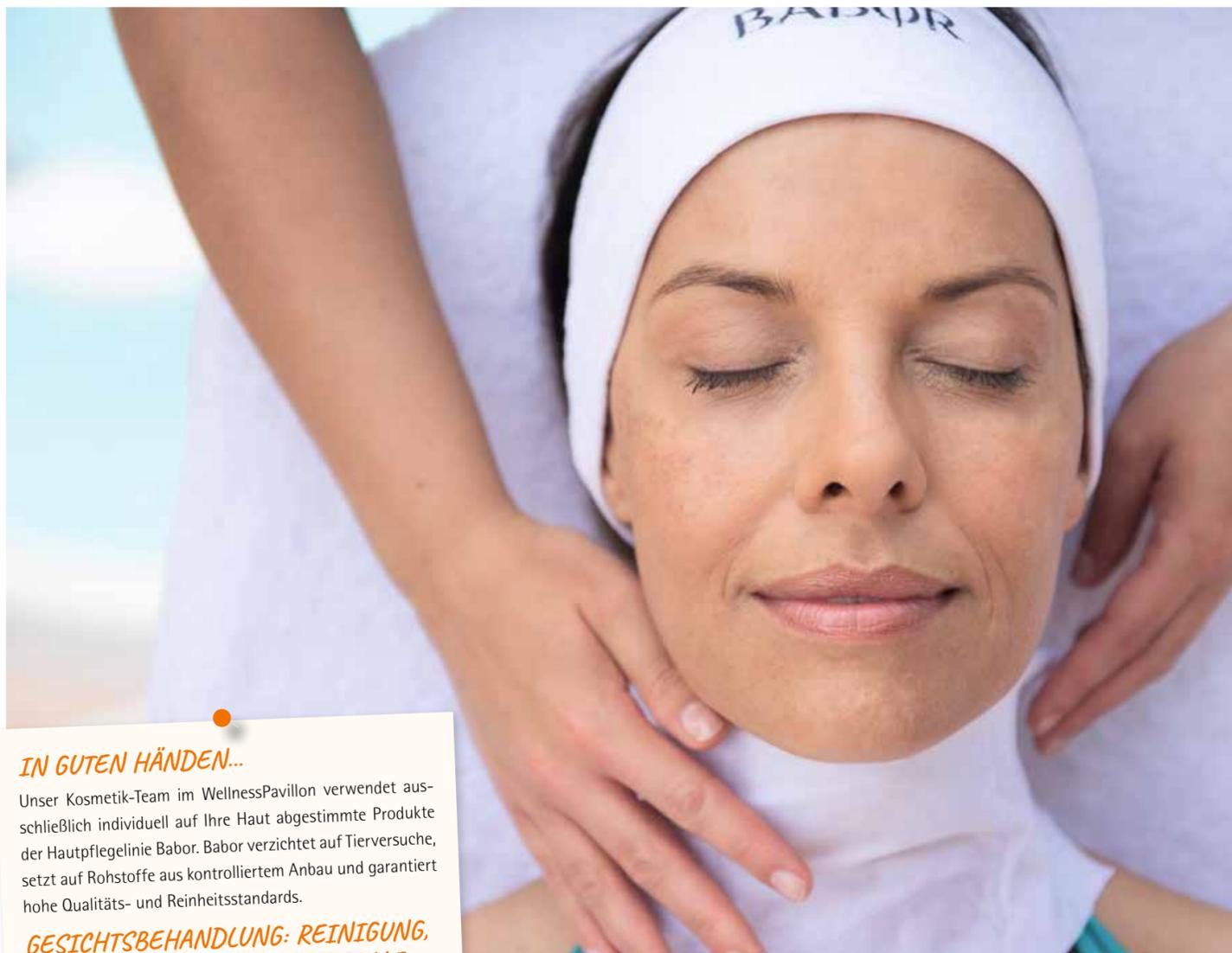
Sogenannte Cold Creams sind keine sinnvolle Alternative zur normalen Gesichtscrème. Durch ihren hohen Fettanteil schützen sie die Haut zwar bei sehr eisigen Temperaturen, in warmen Räumen kann es aber zum „Hitzestau“ kommen. Diese Cremes sollten Sie also am besten nur bei arktischen Temperaturen benutzen oder wenn Sie zu erweiterten Äderchen (Couperose) neigen.

## 2 Soft, softer, super soft – die Reinigung

Was man bei den Cremes nicht sparen sollte, darf man ruhig bei der Reinigung: Auf alkoholhaltige Gesichtswasser und intensive Peelings sollten Sie bei kalten Temperaturen lieber verzichten. Greifen Sie also zu milden Lotionen, Reinigungsmilch oder sehr sanften Peelings, die wirklich schonend zur Haut sind. Und: anschließend immer gut eincremen.

## 3 Winter. Sonne. Schutz.

Auch wenn wir uns in der dunklen Jahreszeit über jeden Sonnenstrahl freuen: Sonnenschutz nicht vergessen! Die Haut ist jetzt nicht ans Licht gewöhnt und extrem empfindlich. Sinnvoll sind Tagescremes mit einem hohen Lichtschutz. Wer im Winterurlaub ist, braucht intensiven Sonnenschutz, denn in den Bergen strahlt die Sonne viel stärker. Für trockene Haut gibt es spezielle Wintersonnencremes.



### IN GUTEN HÄNDEN...

Unser Kosmetik-Team im WellnessPavillon verwendet ausschließlich individuell auf Ihre Haut abgestimmte Produkte der Hautpflegelinie Babor. Babor verzichtet auf Tierversuche, setzt auf Rohstoffe aus kontrolliertem Anbau und garantiert hohe Qualitäts- und Reinheitsstandards.

**GESICHTSBEHANDLUNG: REINIGUNG, PEELING, AUSREINIGEN, AMPULLE, MASKE UND ABSCHLUSSPFLEGE.**

Basic (50 min) 50 €  
Classic (80 min) 70 €  
inkl. entspannender Massage  
und Augenbrauenkorrektur

Termine unter 0971 12 18 00-21 oder  
[www.kissalis.de/onlineterminierung](http://www.kissalis.de/onlineterminierung)

### Natürlich schön – Pflegende Öle für die Haut

Ein Hochgenuss für Haut und Sinne sind pflegende Pflanzenöle, von denen wir gerade jetzt in der kalten Jahreszeit nicht genug bekommen können. Pflanzliche Öle ähneln den natürlichen Hautfetten, so dass sie von der Haut leichter aufgenommen werden können. Außerdem enthalten sie essentielle Nährstoffe, schützen die Haut vor äußeren, schädigenden Einflüssen und versorgen sie mit Feuchtigkeit.

Besonders geeignet für trockene Winterhaut sind: Arganöl, Nachtkerzenöl, Olivenöl, Kokosöl, Mandelöl, Sanddornöl, Aprikosenkernöl und Sesamöl.

## DIY DO IT YOURSELF

### Aprikose-Avocado-Maske zum Selbermachen – unser Rezept-Tipp zur Rettung der Winterhaut

50 ml Avocadoöl, 2 EL Mandelöl, 2 EL Aprikosenkernöl, 2 EL Olivenöl und 2 Tropfen ätherisches Duftöl werden gut gemischt und in ein verschließbares Glas gefüllt. Kräftig schütteln, auch vor dem Gebrauch, und lichtgeschützt aufbewahren.

## 4 Bloß keine kalten Hände

Bei Kälte leiden unsere Hände besonders, da ihnen der Stoffwechsel als erstes Wärme entzieht – die Gefäße verengen sich und die Durchblutung wird schlechter. Zum Schutz sollte man draußen am besten immer Handschuhe tragen. Und ansonsten: Hände häufig eincremen, v. a. nach dem Waschen. Eine Wohltat sind Handmassagen mit einer reichhaltigen Creme. Ringelblumenextrakt mildert kleine Risse und trockene Stellen.

## 5 Hauptsache kein Stress

Kälte und Heizungsluft stressen auch die Kopfhaut. Deshalb sollte man jetzt die Haare nicht zu heiß waschen, nur sehr wenig, mildes Shampoo verwenden und auf entfettende Peeling-Shampoos besser ganz verzichten. Super wirkt eine Ölkur mit Olivenöl. Dafür lassen Sie das Öl unter einem Handtuch circa 30 Minuten einziehen und spülen es dann mit einem milden Shampoo aus. Beim Styling gilt: Nicht zu nah an der Kopfhaut föhnen und Haarspray und Schaumfestiger für sensible Kopfhaut nehmen.

## 6 Immer wichtig: Prima Klima!

Schlimmer als die kalten Temperaturen draußen ist für unsere Haut die trockene Luft in beheizten Räumen, die der Haut Feuchtigkeit entzieht. Also jetzt immer auf ein gutes Raumklima achten. Ideal ist eine Raum-Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Deshalb: Räume regelmäßig kurz, aber richtig lüften. Grünpflanzen sind übrigens die ökologische Alternative zu Luftbefeuchtern.

### Kennen Sie eigentlich unsere Softpackliege?

Während Sie komfortabel in einem angenehmen temperierten Wasserschwebbett liegen, wird Ihre Haut mit wertvollen Produkte verwöhnt und gepflegt (20 min, 27 €, Packung nach Wahl).



## Fit for you – die FitnessArena in der KissSalis Therme

Egal, ob Sie sich einfach fit fühlen und gesund bleiben wollen, ob der Bauch weg soll oder Ihr Rücken Stärkung braucht – ein regelmäßiges, individuell abgestimmtes Workout ist das A und O, um Ihr persönliches Fitness-Ziel zu erreichen.

Unsere neuen Fitnessprogramme an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten unterstützen Sie dabei aktiv und effektiv. Die Programme wurden von erfahrenen Sportwissenschaftlern bzw. Diplom-Sportlehrern entwickelt, sind praxiserprobt und helfen Ihnen, schnell und komfortabel Ihre Ziele zu erreichen. Ihr persönlicher Coach begleitet Sie dabei individuell und intensiv. Ein vielseitiges Kursangebot von Aqua Fitness über Spinning bis zu Yoga verspricht darüber hinaus genau den richtigen Mix aus Auspowern und Relaxen.

Zusätzlich profitieren Sie bei uns von einem einzigartigen Wohlfühlambiente und der Kombination aus Fitness, Wellness und Entspannung. So kann man sich in der ThermenLandschaft oder im SaunaPark der KissSalis Therme die wohlverdiente Erholung gönnen. Die Muskeln lockern sich, das Bindegewebe wird entschlackt und das Immunsystem gestärkt. Und mit dem Schwitzen in der Sauna verfliegt auch das letzte bisschen Stress.

Testen Sie die FitnessArena doch einfach – kostenlos und unverbindlich – bei einem Probetraining. Probieren Sie unsere Fitnessgeräte oder auch die Kurse aus und sprechen mit unseren qualifizierten TrainerInnen. So erfahren Sie auch gleich, mit welchem Trainingsprogramm Sie schnell Ihre Ziele erreichen.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch Termine für ein Probetraining mit Ihrem Personal Trainer unter Telefon 0971 12 18 00-50. Informationen zu den Programmen finden Sie im Internet unter [www.kissalis.de/fitness](http://www.kissalis.de/fitness)



### Neu: 10 Systeme für Ihren Trainingserfolg.

Praxiserprobt, individuell auf Sie abgestimmt, persönlich betreut – sicher finden auch Sie Ihren Favoriten, um Ihr ganz individuelles Trainingsziel zu erreichen!

#### Alle 10 Programme im Überblick:

- SCHLANK & STRAFF
- BAUCH MUSS WEG
- MUSKULÖS & KRAFTVOLL
- RÜCKEN- & GELENKFIT
- JUNG FÜHLEN & JUNG BLEIBEN
- REVITAL
- METABOLIC FIT
- FIT & FUN
- ATHLETIK
- NO TIME

## Tipps für rückenfreundliches Sitzen am Schreibtisch

Wenig Bewegung, viel Arbeit am Computer: Da geht es schnell, dass sich die Muskeln in Nacken, Schultern und Armen verspannen, und der Rücken schmerzt. Deshalb sollten wir nicht nur im Büro, sondern gerade auch bei der Computer-Arbeit zuhause darauf achten, schonend mit unserem Rücken umzugehen und eine rückenfreundliche Umgebung zu schaffen.



Anja Kirchner, Physiotherapeutin in der KissSalis Therme, gibt in einem YouTube Video Tipps, wie wir unseren Arbeitsplatz einrichten sollten und zeigt einfache Übungen für zwischendurch.

Das Video finden Sie unter [www.kissalis.de/rueckentipps](http://www.kissalis.de/rueckentipps) oder scannen Sie diesen QR-Code.



### EINIGE WESENTLICHE TIPPS HABEN WIR HIER FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT.

- Achten Sie auf Ihre Sitzposition. Beine und Arme sollten in einem rechten Winkel zum Körper sein. Die Füße stehen flach auf dem Boden oder auf einer Fußstütze (das kann übrigens auch einfach ein stabiler Karton sein), der Rücken ist gerade und die Oberkante des Bildschirms sollte auf Augenhöhe sein. Nutzen Sie evtl. Zusatz-Equipment, wie eine externe Tastatur, einen Bildschirm und eine Maus.
- Schonen Sie Ihre Augen durch ausreichend Licht. Monitor bzw. Laptop sollten nicht die einzige Lichtquelle sein.
- Bewegen Sie sich. Bauen Sie einfach mal Schulterkreisen ein, strecken Sie die Beine aus, lassen Sie sich hängen, stehen Sie beim Telefonieren auf ... Passende Übungen zeigt Ihnen Anja Kirchner im Video.
- Und: Machen Sie regelmäßig bewusst Pausen.

# Schnell und gesund: das geht!

Rezept-Tipps aus der KochWerk-Küche der VitaSolTherme



Nicht immer haben wir Zeit, oder auch Lust, richtig aufwändig zu kochen. Gut und gesund soll es trotzdem sein. Hier finden Sie einige Rezeptideen aus dem KochWerk der VitaSol Therme, die ruck-zuck zubereitet sind und garantiert schmecken!

## Hähnchen-Reis-Pfanne

- 500-600 g Hähnchenfilet • 1 Bund Lauchzwiebeln
- 125 g getrocknete, entsteinte und essfertige Aprikosen
- 2-3 EL Öl • Salz • 1/2-1 TL Chiliflocken
- 200 ml Apfelsaft • 8-10 EL Sojasoße
- 2 Packungen (à 250 g) Express Basmati-Reis
- evtl. etwas Pfeffer

Hähnchenfilet trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in schräge Stücke/Röllchen schneiden. Aprikosen vierteln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenscheiben darin 3-4 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Aprikosen zufügen, ebenfalls kurz anbraten und mit Salz und Chiliflocken würzen. Apfelsaft und 6 EL Sojasoße angießen, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Reis nach Packungsanleitung in 2-3 Minuten zubereiten und unter die Hähnchen-Lauchzwiebel-Pfanne heben. Mit 2-4 EL Sojasoße und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

## Griechische Kartoffelpfanne

- 1 kg kleine Kartoffeln • 4 EL Bio Olivenöl
- Salz • Pfeffer-Mix
- 1 rote Paprika • 1 Zwiebel
- 400 g Schafskäse • Petersilie, Dill, Rosmarin
- 100 g schwarze Oliven • marinierte Peperoni zum Garnieren

Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Kartoffeln darin unter Wenden bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Paprikawürfel und Zwiebeln nach ca. 15 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitbraten.

Schafskäse in Würfel schneiden. Kräuter waschen, grob hacken. Käse, Kräuter und Oliven unter die Kartoffeln heben. Mit marinierten Peperoni garniert servieren.

## Ratatouille-Gemüse

- 1 grüne Zucchini • 1 Aubergine • 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 1 gelbe Paprika • 1 rote Paprika
- 2 EL Tomatenmark • 1 Zweig Rosmarin • 1 Zweig Thymian
- Olivenöl, Salz, Pfeffer • evtl. 1 Chilischote

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das restliche Gemüse waschen. Anschließend alles in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das geschnittene Gemüse hinzufügen und gut durchschwenken. Rosmarin und Thymian als Zweige dazu geben.

Wenn alles den gewünschten Biss hat, Tomatenmark hinzufügen und weiter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gerne schärfer mag, kann eine Chilischote beifügen.

## Kürbiscremesuppe

- ½ Muskat-Kürbis • ½ Sellerieknolle • 4 Karotten
- 1 Gemüsezwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Gemüsefond • Sahne oder Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Curry

Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten schälen und ebenfalls zerkleinern.

Alles zusammen im Topf anschwitzen, bis alles eine glasige Optik hat. Dann mit dem Gemüsefond ablöschen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren, anschließend so viel Sahne oder Kokosmilch dazu geben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kleiner Tipp: Curry gibt der Suppe einen besonderen Kick.

Wenn Sie mal keine Lust zum Kochen haben ...

## Die KissSalis Gastronomie – Lecker. Frisch. Gesund.



Probieren Sie doch einfach, was unser Küchenchef unter dem Motto „Gesunder Genuss“ für Sie gezaubert hat. Unser Restaurant in der KissSalis Therme bietet Ihnen eine vitaminreiche Küche mit leichten Gerichten aus regionalen Produkten und ein ausgewogenes Frühstück. Übrigens: Ein Besuch im Restaurant ist der perfekte Abschluss für Ihren Wellness-Tag. Und für den Hunger zwischendurch lassen Sie es sich im SB-Bistro ganz bequem im Bademantel schmecken.

## Linsensuppe

- 200 g rote Linsen, gewaschen und abgetropft
- 2 Zwiebeln fein gehackt • 2 Knoblauchzehen halbiert
- 1 TL Kurkuma-Pulver • 1 TL Zimt
- 2 EL Tomatenpaste • Sonnenblumenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Beilagen: Minzblätter, Petersilie, Koriander, Oliven, Joghurt, Brot

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und zusammen mit Kurkuma für ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenpaste dazugeben und umrühren. Linsen und Gemüsebrühe hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Zimt dazugeben.

Dann die Hitze reduzieren und für 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, etwas Brühe oder Wasser nachgießen. Mit Salz würzen und mit Kräutern, Joghurt und Brot servieren.

## 3 Fragen an Sascha Keller, Küchenchef im KochWerk der VitaSol Therme



**Zum Thema „schnell und gesund“ – welche Gerichte empfehlen Sie?**  
Gerade in der kalten Jahreszeit sind Gemüsesuppen eine gute Wahl. Sie versorgen uns mit wertvollen Vitaminen sowie Nähr- und Ballaststoffen, können das Immunsystem stärken und machen einfach gute Laune. Suppen oder Eintöpfe lassen sich prima vorbereiten und schmecken immer wieder anders – ob indisch oder asiatisch, mit Kräutern der Provence oder aus dem Garten. In einer Thermosflasche kann man sie auch mit zur Arbeit nehmen – so kommt man schnell und einfach zu einer erholsamen, leckeren Pause.

**Jeden Tag das gleiche „Was soll ich kochen“ – was raten Sie uns?**  
Auch wenn es sich zuerst nach einem größeren Aufwand anhört: Erstellen Sie einen Wochenplan! So sparen Sie nicht nur Zeit bei der Frage, was es zu essen gibt, sondern schon beim Einkaufen, weil Sie genau wissen, was Sie brauchen. Noch ein Tipp: Bereiten Sie mehrere Gerichte gleichzeitig vor. Kochen Sie z.B. mehr Kartoffeln ab, wenn in den nächsten Tagen ein Auflauf oder Bratkartoffeln geplant sind.

**Haben Sie noch einen besonderen Tipp zur gesunden Ernährung?**  
Kaufen Sie am besten saisonale, regionale Lebensmittel, wie man sie in Bauernläden oder auf Wochenmärkten gut finden kann. Gerade bei Obst und Gemüse haben Sie damit nicht nur den besten Geschmack, sondern auch die meisten Nährstoffe und Vitamine. Kurze Transportwege garantieren Frische und eine längere Haltbarkeit. Und: Kurze Wege schonen Geldbeutel und Umwelt. Auch in der Therme arbeiten wir mit regionalen Partnern und Zulieferern zusammen, um für unsere Gäste lecker und gesund zu kochen.

# WILLKOMMEN IM TEAM!



Zufriedene Gäste, die sich bei uns rundum wohlfühlen – das ist unser Ziel. Funktionieren kann das nur, wenn auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zufrieden sind. Deshalb finden Sie bei uns nicht „nur“ einen abwechslungsreichen, sicheren Job, sondern auch ein tolles Team und eine ganze Menge interessanter Benefits – mit großem Spaß- und Erholungsfaktor.

Für einen guten Start können Sie bei unseren „Neumitarbeiter-Workshops“ erste Einblicke gewinnen und die neuen Kolleginnen und Kollegen kennenlernen. Später helfen Workshops und Trainings beim Arbeitsalltag und bei der persönlichen Weiterentwicklung. Besonders profitieren Sie auch durch den Austausch mit den anderen Thermen der Kannevischer Collection.

Als echten Teamplayern ist uns ein freundliches und kollegiales Miteinander über alle Abteilungen hinweg selbstverständlich. Eine flache Hierarchie ermöglicht die schnelle und direkte Kommunikation und rasches, flexibles Handeln.

Natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen – gemeinsame Events wie Weihnachtsfeier, Sommerfest und Abteilungsausflüge mit den Kolleginnen und Kollegen gehören bei uns dazu.

Bei uns bekommen Sie Entspannung inklusive – ob beim Auspowern auf dem Laufband, beim Entspannen im Thermalwasser oder bei einem Aufguss in der Sauna.

Das bedeutet für Sie:

- **Freier Thermen- & Saunaeintritt** für alle – wer möchte, 363 x im Jahr.
- **Fitness zu ermäßigten Tarifen**, zum Teil auch kostenfreie Mitgliedschaften.
- **Massagen und Anwendungen** zu vergünstigten Preisen.
- Und: Wenn's mal wo zwickt, kümmert sich unser **Physio-Team** rasch um Sie.

Natürlich haben wir auch viele Bademeister – aber nicht nur! Denn in den Thermen der Kannevischer Collection sorgen Kolleginnen und Kollegen aus über 20 verschiedenen Berufen dafür, dass sich unsere Gäste wohlfühlen.

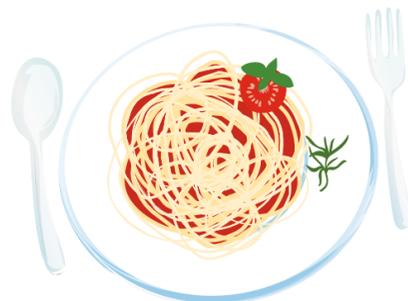
**Wir haben Sie neugierig gemacht? Oder: Sie kennen jemanden mit Lust auf einen interessanten Job?**

Informieren Sie sich unter [www.kissalis.de/jobs](http://www.kissalis.de/jobs)  
Wir freuen uns auf Sie!



**Work-Life-Balance** bedeutet bei uns flexible Arbeitszeitmodelle, die zu unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern passen. Langfristige Dienstpläne sorgen für eine planbare Freizeit. Die Arbeitszeit wird über ein Zeitkonto erfasst, Sonn-, Feiertags- und Nachtarbeit werden mit Zuschlägen honoriert. Monatliche Tankgutscheine und kostenfreie Parkplätze nehmen Stress, wenn Sie pendeln – und wer es sportlich möchte, profitiert vom Jobrad und günstigen Fahrrad-leasings.

Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt es im Restaurant täglich wechselnde Gerichte zu vergünstigten Preisen und 20% Rabatt auf das gesamte Angebot. Dazu kommt die kostenlose Flatrate für Wasser und Mineralgetränke.



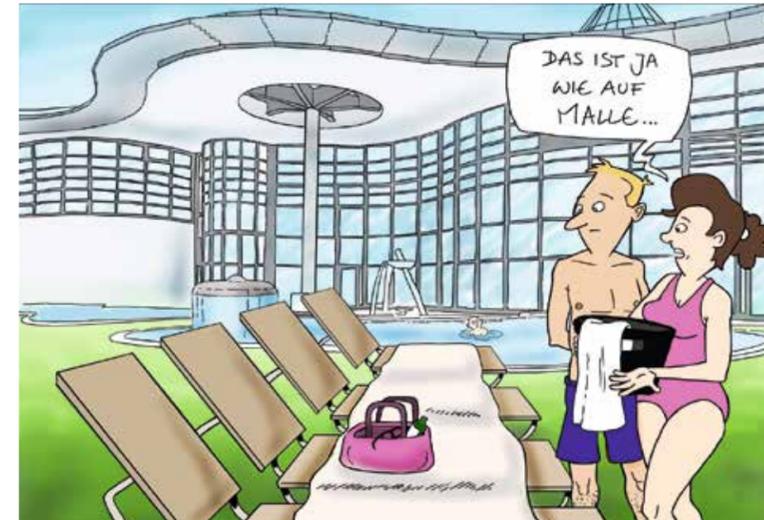
## Wohlfühlen für alle:

*Jeder hat eine kleine Pause verdient*

... und das geht am besten auf einer bequemen Liege. Deshalb bitten wir Sie, keine Liegen zu reservieren, wenn Sie gerade baden, saunieren oder essen. Kurzum immer dann, wenn Sie gerade keine benötigen. So hat jeder eine Liege zur Verfügung.

Unser Tipp: Geben Sie Ihren Badesachen gerne einen „Korb“ – diese finden Sie überall in der Therme und in der Sauna.

**Vielen Dank und einen schönen Aufenthalt bei uns!**



## Gewinnen Sie Zeit für Entspannung!

### Das Wasserzeichen-Gewinnspiel



Sie haben diese Ausgabe unseres Wasserzeichens aufmerksam gelesen und möchten am liebsten sofort eintauchen, abschalten und entspannen? Dann beantworten Sie einfach unsere Fragen.

**Frage 1: Braucht unsere Haut im Winter einen Sonnenschutz?**

- Ja, da sie sehr empfindlich ist.
- Nein, sie freut sich über jeden Sonnenstrahl.
- Ja, aber nur im Skiurlaub.

**Frage 2: UNESCO „Great Spas of Europe“ – wie viele weitere europäische Kurorte dürfen sich neben den 3 deutschen Standorten mit diesem Titel schmücken?**

- 7
- 8
- 11

**Wir verlosen:**

#### • 1 Wellnesswochenende im Emser ThermenHotel für 2 Personen

2 Übernachtungen im Emser ThermenHotel inkl. reichhaltigem Frühstücks- und Abendbuffet, freie Nutzung der Emser Therme mit ThermenLandschaft, SaunaPark und FitnessPanorama, ThermenLandschaft für Hotelgäste eine Stunde früher geöffnet, Spa-Bag mit Bademantel, -tuch und -slipper, 1 Flasche Mineralwasser täglich, hochwertige Thermen-Kosmetik im Zimmer, kostenloses WLAN, Infos unter [www.emser-thermenhotel.de](http://www.emser-thermenhotel.de)

#### • 2 x 4 Stunden Therme und Sauna in der KissSalis Therme



Kästchen bitte ausfüllen, Coupon ausschneiden und – unter Angabe Ihres Namens, der Adresse und Ihrer E-Mail-Adresse – auf eine frankierte Postkarte kleben. Oder die Antworten per E-Mail an [wasserzeichen@kissalis.de](mailto:wasserzeichen@kissalis.de) senden. Meine Antworten zu den Fragen im Gewinnspiel aus dem Wasserzeichen Ausgabe 2021:

Antwort 1

Antwort 2

Gerne möchte ich künftig aktuelle Infos aus der KissSalis Therme per Newsletter erhalten. Meine E-Mail-Adresse:

\_\_\_\_\_ Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

KissSalis Betriebsgesellschaft mbH  
Heiligenfelder Allee 16  
97688 Bad Kissingen

**Einsendeschluss: 20. Januar 2022**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der Unternehmen der Kannevischer Collection und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Ebenso ist eine Teilnahme über Gewinnspielfirmen, -vereine und automatisierte Dienste ausgeschlossen.

Der Zweck der Verarbeitung der abgefragten, personenbezogenen Daten ist die Benachrichtigung der Gewinner. Die Daten werden nicht unzulässig an Dritte weitergegeben. Nach Zweckerfüllung werden die Daten gelöscht. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden.

In jedem Fall verpflichtet sich die KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, persönliche Daten vertraulich zu behandeln und ausschließlich gemäß den gesetzlichen Bestimmungen zu verwenden.

Neueröffnung  
am 26.11.2021

# Aufwachen ... und weiter entspannen

Tolle Eröffnungsangebote finden Sie auf unserer Homepage  
[www.emser-thermenhotel.de](http://www.emser-thermenhotel.de)



**KANNEWISCHER**  
Collection

[www.kannewischer-collection.com](http://www.kannewischer-collection.com)

**Caracalla Therme**  
Baden-Baden  
[www.caracalla.de](http://www.caracalla.de)

**Friedrichsbad**  
Baden-Baden  
[www.friedrichsbad.eu](http://www.friedrichsbad.eu)

**Emser Therme | Hotel**  
Bad Ems  
[www.emser-therme.de](http://www.emser-therme.de)

**KissSalis Therme**  
Bad Kissingen  
[www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)

**Spreewald Therme | Hotel**  
Burg (Spreewald)  
[www.spreewald-therme.de](http://www.spreewald-therme.de)

**VitaSol Therme**  
Bad Salzuflen  
[www.vitasol.de](http://www.vitasol.de)