

WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin

QUELLE
der Gesundheit

Wie Thermalwasser auf Körper und Geist wirkt.



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Liebe Leserin, lieber Leser,



willkommen zur Herbstausgabe des „Wasserzeichens“, in der wir Ihnen unter vielen anderen Themen nahebringen möchten, wie sich unser Unternehmen entwickelt bzw. was sich an den Thermen-Standorten der Kannewischer Collection bewegt. Und das ist einiges.

Unser Familienunternehmen bekommt Zuwachs – mit der im Dezember 2023 geplanten Eröffnung der Sprudelhof Therme in Bad Nauheim. Die neue Therme verbindet moderne Architektur mit historischem Jugendstil-Ambiente. Das von mir entwickelte „Nauheimer Baderitual“ wird die Gäste inspirieren, die regionalen Elemente der Gesundheitsstadt Bad Nauheim zeitgemäß und in moderner Architektur zu erleben.

Der Neubau wurde barrierefrei konzipiert, so dass unsere Gäste von der Tiefgarage direkt in die Badehalle „schweben“. Durch verglaste Fronten haben sie einen freien Blick in Bad Nauheims Kurpark. Wir sind sehr stolz auf unseren neuen Standort im Herzen Deutschlands und freuen uns darauf, die Sprudelhof Therme mit dem Spirit und dem Qualitätsanspruch unseres Familienunternehmens zu erfüllen.

Ein weiterer Meilenstein war im Juli diesen Jahres der Erwerb der VitaSol Therme, die wir schon seit 15 Jahren als Pächter betreiben. Dort planen wir – wie an unseren Standorten in Bad Ems und in Burg/Spreewald – direkt neben der Therme ein Vier-Sterne-Hotel. Unsere „überzeugenden Konzepte“, so die Begründung, haben uns den Zuschlag eingebracht.

Nun freuen wir uns auf Ihr Feedback zu dieser Ausgabe an wasserzeichen@kisssalis.de. Auch für Ihre Themenvorschläge sind Sie hier goldrichtig. Wie wichtig Ihr Feedback ist, bestätigen viele Gespräche, die unsere Teams und auch ich mit unseren Gästen führen. Ihr Lob und Ihre Kritik fließen in all unser Denken und Handeln ein – seit der Gründung der Kannewischer Collection!

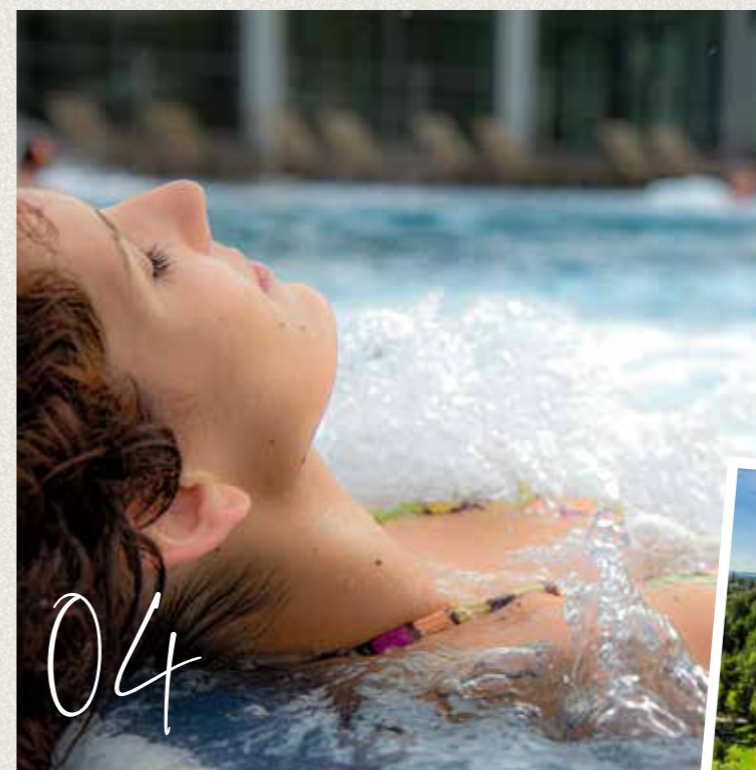
Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und Jahresausklang. Ihre Therme der Kannewischer Collection bietet viele Optionen, Ihr Immunsystem und Ihren Körper optimal vorzubereiten und dem Winter fit, fröhlich und gesund die Stirn zu bieten.

Bis zur nächsten Ausgabe herzliche Grüße – und Ihnen alles Gute!

Ihr

SK

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection



Willkommen

02 Das Editorial

Auftakt

03 Inhaltsverzeichnis

Titelthema

04 Quelle der Gesundheit

Wellness und Wohlbsein

08 Me, Myself and I

12 Das große Schwitzen

14 Erlebnisse schenken

Inside

10 Testimonials

26 Im Portrait:
Frauke Göbel

27 Gewinnspiel – lesen,
erinnern und gewinnen

Hin und weg

16 Stadt des weißen
Goldes: Bad Salzuflen

Unsere Thermen

20 Sprudelhof Therme

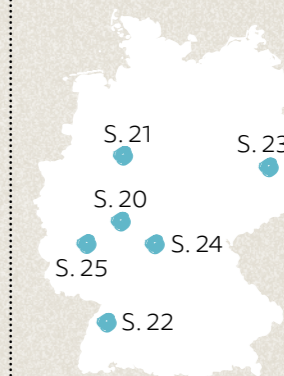
21 VitaSol Therme

22 Friedrichsbad

23 Spreewald Therme | Hotel

24 KissSalis Therme

25 Emser Therme & Hotel



Auf einen Blick:
Die Thermen der
Kannewischer Collection



WUNDER NATUR

Ein Tag in der Therme kann für Körper und Geist wahre Wunder bewirken – wenn wir uns Zeit nehmen, den Alltag für ein paar Stunden loszulassen.


Ein Thermenbesuch entspannt und erfrischt. Er sorgt für Regeneration und Wohlbefinden. Auch bekannt ist, dass Thermalwasser die Abwehrkräfte stärkt und vor Infekten schützt.

Doch wussten Sie, dass Thermalwasser seit Jahrtausenden zur Förderung der Gesundheit genutzt wird? Welche Chancen und Optionen die Kraft der Therme bietet, erfahren Sie hier.



Was ist ein Thermalbad? Ein Thermalbad basiert auf einer natürlichen Quelle, deren mineralhaltiges Wasser beim Austritt aus dem Boden mindestens 20° C warm ist. Diese Temperatur beruht entweder auf unterirdischen vulkanischen Aktivitäten oder – wie oftmals bei uns in Deutschland – auf Strömungssystemen. Dabei zirkuliert das Wasser bis in die tiefen Erdschichten, wodurch es sich erhitzt.

Wie wirkt Thermalkraft auf den Körper ein?

Thermalwasser weist einen deutlich höheren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen auf als Grundwasser. Welche Mineralstoffe im Thermalwasser gelöst sind, hängt von der Region ab. Schwefel, Kohlensäure, Kalzium, Magnesium, Selen und Jod sind fast überall in hoher Konzentration enthalten. Wenn Natriumchlorid (= Salz) in hoher Konzentration enthalten ist, handelt es sich um eine Sole. 

1 Herz/Kreislaufsystem

Thermalwasser bietet durch seine Vielzahl medizinischer Effekte einzigartige Möglichkeiten zur Regeneration von Körper und Geist. So fördert der Wasserdruck den Rückfluss des Blutes zum Herzen, was unseren Kreislauf anregt.

Bereits in einer Tiefe von 1,30 Metern wird etwa ein halber Liter Blut aus den Armen und Beinen in den Brustraum befördert, wodurch wir uns nach dem Thermalbaden leichter fühlen.



2 Bewegungsapparat, Rheuma und Arthrose

Thermalwasser entlastet unseren Bewegungsapparat, da die Gelenke durch den Auftrieb im Wasser weniger Gewicht tragen. Besonders ein stark salzhaltiges Solebad erhöht den Auftrieb zusätzlich – denken Sie an die auf dem Wasser ruhenden Schwimmer im Meer – und fördert schwebende Bewegungen.

Vor allem bei Rheuma- und Arthrose-Patienten kann sich die Beweglichkeit im Solebad verbessern. Auch bei Menschen mit Verspannungen, Rücken-, Bänder-, und Gelenksbeschwerden oder mit Übergewicht erweist sich Thermalwasser als Entlastungswunder.



3 Training und Rehabilitation

Der Wasserwiderstand bei Bewegungen ist im Thermalwasser höher als in der Luft. Daher können Muskeln durch gymnastische Übungen gezielt und intensiv trainiert werden.

Die Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen wird aktiv unterstützt, denn bewegungstherapeutische Übungen können leichter und mit weniger Schmerzen durchgeführt werden.

4 Haut

Die im Thermalwasser enthaltenen Mineralien entfalten ihre heilende Wirkung auch auf der Haut. Abhängig von seiner Zusammensetzung kann Thermalwasser deren Widerstandsfähigkeit verbessern, Schutzbarrieren bieten und oxidativen Stress bekämpfen.

Sole wirkt desensibilisierend und beruhigend – vor allem bei Allergien. Zudem wirkt Thermalwasser antibakteriell und lindert so Entzündungen wie etwa Akne. Die Wirkung der Mineralien variiert je nach Thermalwasser und kann den Infos der einzelnen Thermalbäder entnommen werden.



5 Muskulatur

Die Wärme des Wassers wirkt entspannend auf die Muskulatur. Durch den Temperaturunterschied zwischen Wasser und Körper entstehen thermische Reize, die das Immunsystem aktivieren und die Durchblutung fördern.

Bei 35° C ist das Wasser temperaturneutral zum Körper und ermöglicht das entspannte Treibenlassen.

6 Vegetatives Nervensystem

Neben dem körperlichen Nutzen hat Thermalwasser Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem. Thermalbäder hellen die Stimmung auf, vermutlich weil sie im Körper die Produktion des Botenstoffs Serotonin anregen.

Die verschiedenen medizinischen Effekte, wie die Reduktion von Stresshormonen, die Muskelentspannung und Schmerzlinderung, führen zu mentaler Entspannung.



ME, MYSELF & I

„Ich bin dann mal weg“ – Hape Kerkelings Buchtitel wurde zum geflügelten Wort dafür, sich auszuklinken – und zwar allein. Vielen fällt es jedoch schwer, sich bewusst Me-time zu gönnen. Mir bislang auch.



Im Grunde bin ich gern allein – gerade nach neun Stunden im Büro. Ich genieße es, in der Küche zu hantieren oder in den Rosen herum zu schnippeln. Auch auf dem Stepper brauche ich kein Gegenüber. Ja, ich bin gern für mich.

Doch bin ich länger allein, verspüre ich schnell eine vage Unruhe – die Sorge, etwas zu verpassen. Manchmal gesellen sich Gedanken dazu, die ich im Alltag gern verdränge – etwa mein schlechtes Gewissen, nicht genug auf mein „Ich“ und die Signale meines Körpers zu achten.

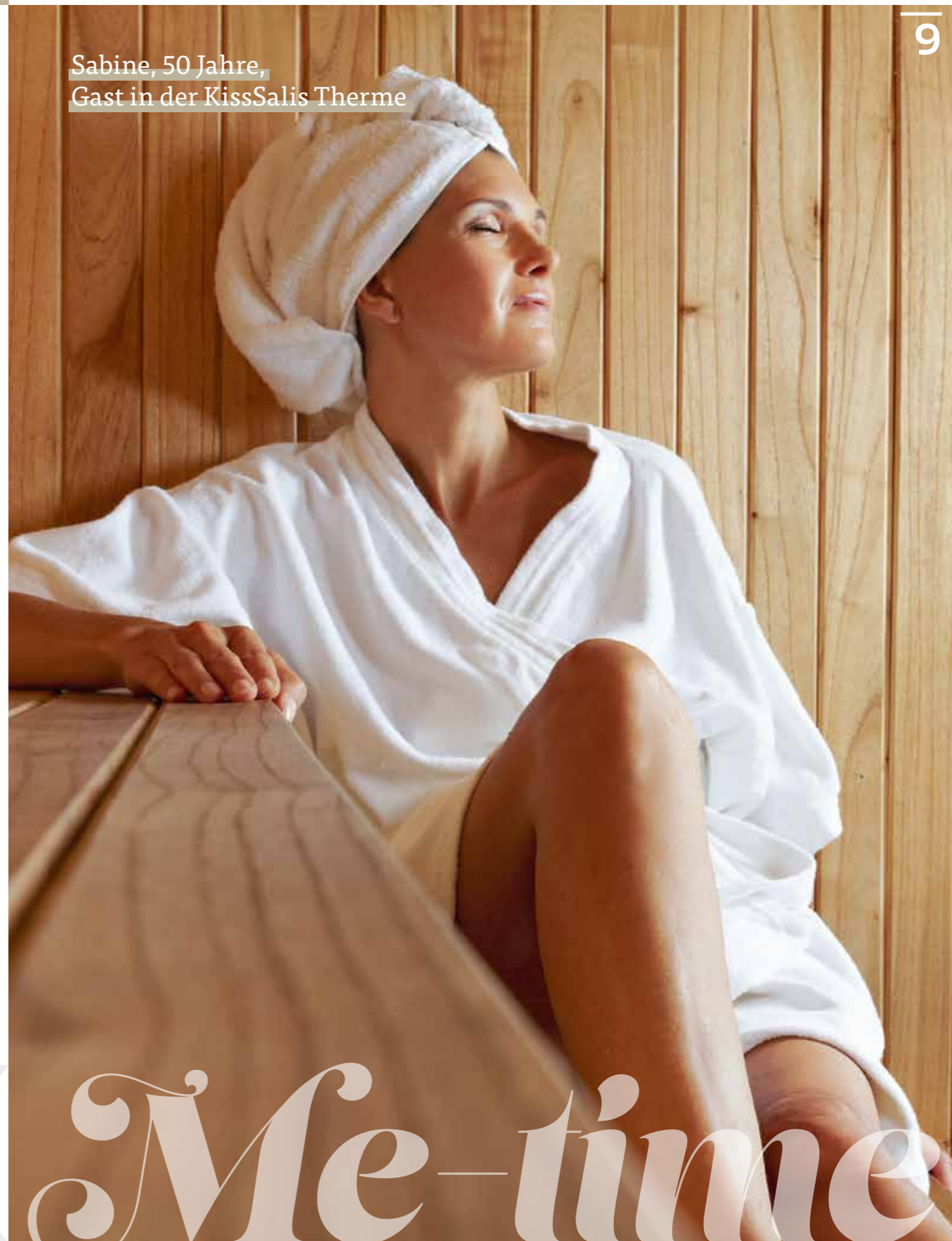
Gerade wegen dieser Gedanken hatte ich entschieden, nicht wie sonst mit Christian oder Ella in die Therme zu gehen, sondern allein. Und sei es, um all die überflogenen Artikel über heilsame „Me-time-Auszeiten“ zu widerlegen. Doch ich sag's gleich vorweg: Meine „Me-time“ in der Therme war eine großartige Erfahrung! Ab sofort zählen Mini-Urlaube by myself zu meinem Prophylaxe- und Wellness-Programm.

Hatte ich früher etwa einen Solo-Kinobesuch geplant, hatte ich mich oft gefragt, was andere denken könnten. Ich habe mich dabei ertappt, Mitmenschen, denen ich herzlich egal war, wertende Gedanken zu unterstellen. In der Therme aber, so meine Überlegung, würde niemand fragen.

Und so war es. In der Therme angekommen, gestaltete ich den Ablauf meines Bade- und Saunatages nach meinem Rhythmus. Drei Aufgüsse sowie die Dusch- und Freiluft-Einheiten verliefen nach Plan – meinem Plan! Auch die Ruhephasen genoss ich so, wie es mir gut tat – ohne Ellas Blicke auf die Uhr wahrzunehmen. Das war sehr befreiend. Auch wie ich aussah, war mir egal. Saß mir Christian in der Sauna gegenüber, hatte ich Gedanken an mein rot glänzendes Gesicht nie ganz verdrängen können.

Doch allein mit mir achtete ich darauf, wie ich mich fühlte und stellte fest: nur von Wasser, Hitze und frischer Luft umgeben kann ich mich super konzentrieren! Auf mich. Die fehlende Ablenkung hatte den Boden dafür geebnet, eigene Gedanken zu hören – sie sogar stoppen zu können! Und schließlich zwei, drei Runden im Außenbecken zu drehen und auf der Ruhewiese ein paar Vögeln zuzuhören – das hat mich geerdet. Eins weiß ich: Mein nächster Thermenbesuch wird ähnlich entspannt verlaufen wie der Solotrip. Selbst wenn meine Lieben wieder dabei sind.

Sabine, 50 Jahre,
Gast in der KissSalis Therme



Me-time

INSIDE

Feedback unserer Besucherinnen und Besucher ist so wichtig für unser Denken und Handeln, für Pläne, für Verbesserungen und auch mal für eine Kurskorrektur!

Hier kommen fünf Gäste zu Wort, die wir zum Teil seit vielen Jahren zu unseren „Wiederholern“ zählen dürfen.



Freundlich, kompetent und immer ein offenes Ohr

Rico Kühnel



„Ich gehe gerne in die **Spreewald Therme**, weil ...
1, das Team immer freundlich und kompetent ist und stets ein offenes Ohr für die Gäste hat.
2, das Preis-Leistungsverhältnis absolut stimmt und das Flair der Therme perfekt zum Entspannen beiträgt.
3, das hauseigene Restaurant immer den krönenden Abschluss des Thermentages ermöglicht – egal ob es eine kleine Köstlichkeit oder ein komplettes Essen ist.“



Auszeit vom Alltagsstress

René Rübke



#freude

„Die **VitaSol Therme** ist für mich schon irgendwie etwas Besonderes. Da ich selbstständig bin, ist es für mich notwendig, mir regelmäßig einen halben oder ganzen Tag Auszeit zu nehmen, um zu dem Alltagsstress Distanz gewinnen zu können. Und das schafft diese Therme durch ihre Atmosphäre und ihre Umgebung kompromisslos. Massagen sind für mich ein wichtiger Teil dieser Routine, und ich kann guten Gewissens sagen, dass die Therme hier nicht nur durch das breite Angebot punktet, sondern auch durch die Terminverfügbarkeit für mich konkurrenzlos bleibt.“



Gerade in meinem Alter eine echte Wohltat

Horst Thielmann



„Früher war ich ziemlich viel mit meinem Wohnmobil unterwegs. Damals habe ich jedes Jahr für drei bis vier Wochen die KissSalis Therme im bayerischen Bad Kissingen besucht – und zwar täglich! Doch dann wurde die **Emser Therme** erbaut. Seit ihrer Eröffnung bin ich zwei- bis dreimal in der Woche hier in „meiner“ Therme. Ich mag die Gestaltung der Kannevischer Thermen sehr und genieße ihr entspannendes Flair. Außerdem weiß ich es wirklich zu schätzen, in meinem Alter noch so häufig in die Therme gehen zu können. Jeder Besuch tut meinem Körper und meiner Seele aufs Neue gut – nicht zuletzt auch, weil ich immer wieder mit netten Gästen ins Gespräch komme.“

#LIEBLINGSTHERME

#highlight

#vielendank



Wie in einer anderen Welt

Klaus Sattler

„Ich genieße die Ruhe im **Friedrichsbad**. Das historische Ambiente mit den wunderschönen Mosaiken in den Warm- & Heißluftsräumen entführen einen in eine andere Welt. Die eindrucksvolle Kuppel im Bewegungsbad und das dahinterliegende Sprudelbecken sind einfach ein Highlight, genauso die großen antiken Schwallbrausen, die den Alltagsstress direkt wegsülen.“



#feedback



Professionell angeleitet auspowern!

Marina Wiesend und Michael Rendl

„Wir sind Stammgäste in der FitnessArena der **KissSalis Therme**, weil hier sogar das Schwitzen Spaß macht und wir uns in angenehmer Umgebung unter professioneller Anleitung richtig auspowern können! Und danach in den herrlichen SaunaPark. So sieht ein perfekter Tag für uns aus!“



Wir freuen uns auf Ihre Gedanken und Meinungen – einfach per E-Mail an unsere Redaktion schicken!
wasserzeichen@kissalis.de

Aller Anfang sei schwer, heißt es. Das gilt nicht für eine großartige „Erfindung“ aus dem hohen Norden, genauer gesagt aus Finnland: die Sauna. Jedenfalls nicht, wenn man ein paar Regeln kennt.

Das Wichtigste vorab: langsam angehen lassen!

DAS GROSSE SCHWITZEN.



#was brauche ich?

In die Saunatasche gehören zwei Badetücher (eins zum Sitzen, eins zum Abtrocknen), Bademantel, Badeschuhe und Wasser. Da Sie viel schwitzen, braucht Ihr Körper Flüssigkeit.

#wie lange dauert mein Saunabesuch?

Tschüss Zeitdruck! Am besten insgesamt zwei, drei Stunden und drei Saunagänge à 8 bis 12 Minuten einplanen – so haben Sie genügend Ruhepausen zum Relaxen.

#wie bereite ich mich vor?

Idealerweise bringen Sie Ihren Kreislauf vor dem Saunieren in Schwung durch Schwimmen, Wassergymnastik oder Fitnesstraining. Duschen Sie und trocknen Sie sich gut ab: trockene Haut schwitzt besser. Außerdem werden Schweiß, Schmutz und Kosmetikreste entfernt, die Ihre Haut am Atmen hindern.

#wie geht es los?

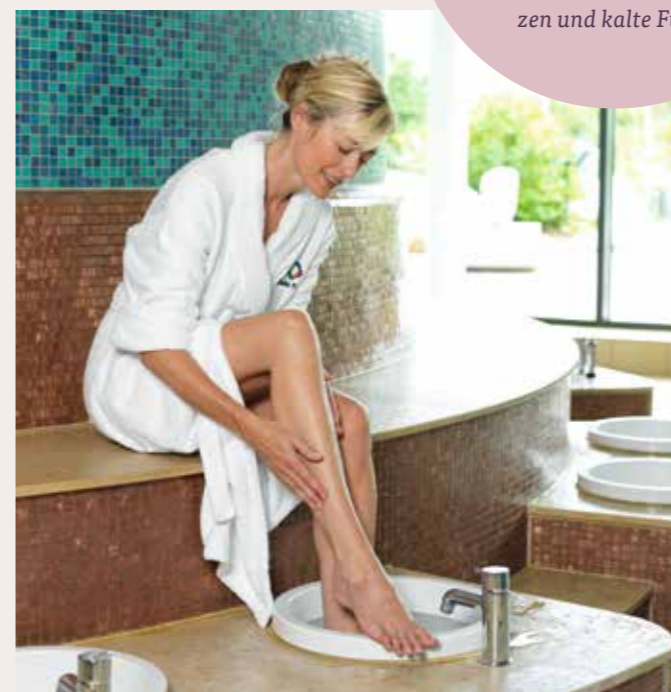
Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen, was er verträgt. Oft empfiehlt sich anfangs eine 60° C-Bio-Sauna. In der klassischen Sauna mit 85–90° C wählen Sie kühlere untere Sitzbänke. Fühlen Sie sich nicht OK, brechen Sie den Saunagang ab.

#wann essen?

Ihr Magen sollte weder leer noch voll sein – essen Sie etwas Leichtes. Und sparen Sie an Zwiebeln und Knoblauch – Ihre Mit-Gäste danken es Ihnen!

TIPP:

Ein warmes Fußbad vor dem Saunieren fördert die Durchblutung und bereitet den Körper optimal auf das Schwitzen vor. Nach dem Saunieren verhindert es das Nachschwitzen und kalte Füße.



#muss ich gesund sein?

Saunieren ist ein Booster für Ihr Immunsystem. Wenn Sie schon einen Infekt haben, muss die Sauna warten, um andere zu schützen und Ihren Körper nicht zu belasten. Und: Geschwächte oder Ältere sprechen bitte vor dem Saunieren mit ihrem Arzt!

#was muss ich sonst beachten?

Gehen Sie zügig in die Sauna, damit keine Heißluft entweicht. Bitte meiden Sie Gespräche, lautes Lachen und musternde Blicke.

#was mache ich nach dem Aufguss?

Abkühlen – am besten an der frischen Luft langsam gehen! Atmen Sie ein, tanken Sie Sauerstoff! Danach duschen Sie kalt – mit den Füßen und Händen zuerst – und langsam bis zur Höhe des Herzens. So wird Ihr Kreislauf angeregt, Ihre Muskulatur entspannt und der Stoffwechsel aktiviert.

#was mache ich zwischen den Saunagängen?

Es ist wichtig, zwischen den Saunagängen auszuruhen. Ziehen Sie einen Bademantel an und ruhen Sie in den einladenden Ruhezeiten Ihrer Therme. Sie sollten keine kalten Füße bekommen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und wohlige Entspannung!

Saunatypen auf einen Blick:

Dampfbad

- ~ Hohe Luftfeuchtigkeit (bis zu 100%) und moderate Temperaturen (zwischen 45° C und 50° C)
- ~ besonders hilfreich bei Atemwegsproblemen
- ~ hohe Temperaturen helfen, die Muskulatur zu entspannen und Beschwerden zu lindern.

Warmluftbad (Sanarium, Biosauna)

- ~ moderate Luftfeuchtigkeit (50% bis 60%) bei mittleren Temperaturen (50° C bis 60° C)
- ~ gemäßigt, sehr gut für Anfänger und ältere Menschen geeignet.

Heißluftbad (traditionelle finnische Sauna)

- ~ niedrige Feuchtigkeit (rund 10% bis 20%) und hohe Temperatur (zwischen 80° C und 100° C)
- ~ fördert intensives Schwitzen, trockene Wärme, löst Muskelverspannungen



Erlebnisse schenken

Rücken Geburtstage oder das Weihnachtsfest näher, kommt die Frage nach einem Geschenk auf, das Freude macht und am besten Gutes tut. Wie schön ist es, gemeinsame Zeit, Wellness für Körper und Geist sowie Momente entspannter Lebensfreude zu schenken – mit einer Auszeit im Thermalbad!

Hier finden Sie die besten Tipps unserer Thermen, um sich und andere zu beschenken – natürlich auch einfach mal zwischendurch.

Gut zu wissen: Alle Gutscheine können Sie bequem online bestellen und zuhause ausdrucken.



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Thermenarrangement „Harmony“

Genießen Sie allein oder zu zweit einen entspannten Tag mit vielen harmonischen Momenten für Körper und Seele.

- ~ Tagesaufenthalt für Therme und Sauna
- ~ Peeling im Moorraum
- ~ Verzehrutschein für die Gastronomie

Harmony for 1: 48,00 €

Harmony for 2: 96,00 €

www.kissalis.de/shop



Friedrichsbad
BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad

„Harmonie für zwei“

Mehr Stil geht nicht: im Friedrichsbad erleben Sie eine ganzheitlich erholsame Auszeit. Sie starten mit einem Körper-Peeling, bevor Sie sich mit Ihrer Begleitung bei Sekt und wunderschönen Eindrücken im Kaiserbad erholen. Eine Ganzkörpermassage lässt Sie jenen Luxus verspüren, den schon Kaiser und Könige genießen durften. „Harmonie für zwei“ lässt Sie durchatmen – 160 Minuten, die nur Ihnen allein gehören.

Preis für zwei Gäste: 225,00 €

www.shop-carasana.de

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

„Endlich FREI.tag“

freitags von Oktober – März

In romantischer Candlelight-Atmosphäre erwarten die Gäste drei Stunden im SaunaPark und der ThermenLandschaft der VitaSol Therme, eine 25-minütige Entspannungsmassage mit warmen Basaltstempeln und zum Abschluss des FREIen Tages ein köstliches Zwei-Gänge Candlelight-Menü mit korrespondierendem Wein.

shop.vitasol.de

**Emser
Therme & Hotel**
Wellness am Fluss

Feel Good-Paket für zwei

- ~ 2 Tageskarten Therme & Sauna
- ~ 2 Antistressmassagen (20 min)
- ~ 2 Wellness Fußmassagen (35 min)
- ~ 2-Gänge-Menü inklusive einer Flasche Wasser im Restaurant Halberts
- ~ 2 Leihbademäntel

Preis: 249,00 €

shop.emser-therme.de

**SPREEWALD
THERME | HOTEL**
WILLKOMMEN IM WOHLFÜHLEN.

Ihr ganz persönlicher Spreewaldtag!

Ihr Spreewaldtag beginnt mit einem Ganzkörperpeeling, das Ihre Haut glatter und weicher macht. Spreewald pur erleben Sie in wohliger Wärme bei einer Algen-Packung im Wasserschwebbett. Eine Gesichtspflege und eine Fußmassage machen Ihre Auszeit perfekt. Die Tageskarte für SoleBad und SaunaGarten ist inklusive. Schweben Sie also ganz entspannt im Intensivsolebecken und lassen Sie Ihren Blick schweifen.

Preis: 164,00 €

www.spreewaldtherme-shop.de



Stadt des weißen Goldes.

Ziegen und Kühen, heißt es, verdanke Bad Salzuflen die Entdeckung, die dem Staatsbad zu Glanz und Gloria verhalf. Dauerndes Lecken der Tiere an Gras und Steinen soll auf die erste Sole-Quelle aufmerksam gemacht haben. Bis in die 1940er Jahre wurde aus Sole (= salzhaltiges Thermalwasser) Salz gewonnen. Ob sich der Name der Stadt von „Salz uf-lecken“ ableitet, ist unklar. Doch bis heute sind Quellen und Gradierwerke ein Gewinn für die Gesundheit.

Seit über 200 Jahren mit Sole zur Gesundheit

Mit Natur, Kultur und Geschichte präsentiert sich Bad Salzuflen als Kur-, Wellness- und Ausflugsziel. Der Ort ist als allergikerfreundlich und Kneipp-Kurort zertifiziert sowie seit über 200 Jahren Sole(heil)bad. Seit dem Jubiläum 2018 steht der Kurpark als „Erlebnisraum Sole & Kneipp“ im Zentrum der Gesundheitsstadt.

Kurpark als Erlebnisraum für alle

Durch den Park führt ein Wegenetz mit Endlospfad in Form einer Acht. Es passiert die Wandelhalle mit historischem Trinkbrunnen, die Konzertmuschel fürs tägliche Kurkonzert (Saison), den Solestrand mit Brunnen, das renaturierte Flüsschen Salze, Strandkörbe und Erlebnisstationen. Auf der Kneipp-Insel gibt's einen Erlebnisparcours mit extra langem Barfußpfad und Kneipp-Becken.

Frei atmen

Wesentlich für das Mikroklima Bad Salzuflens sind seine drei Gradierwerke, unter ihnen das 1997 eröffnete Erlebnisgradierwerk. Im Ersatzbau für ein historisches Gradierwerk von 1767 können die Besucher das imposante Innere bestaunen und in der Sole-Nebekammer bei Musik und pulsierendem Sternenhimmel tief durchatmen. Der Sole-Nebel sorgt für einen Frische-Kick für die Atemwege. Das SoleSalz kann übrigens in vielen Varianten erworben werden – von der Seife bis hin zur Salzufler SoleSalz Schokolade in diversen Geschmacksrichtungen.

Stadtgeflüster

Die Altstadt, geprägt durch Fachwerkarchitektur und ihren charmanten Marktplatz, kündigt von der Vergangenheit der Kurstadt. Das kulinarische Angebot ist mit gut 100 Betrieben einer

Sole atmen im Gradierwerk



Jeder nach Gusto im hübschen Kurpark

Großstadt würdig – und keineswegs immer Schonkost: Ein Klassiker ist „Pickert“, in Butter gebackene Kartoffel-Hefetaler mit Leberwurst. Der „Weihnachtstraum“ mit Handgemachtem und Heimischem zählt zu den romantischsten Weihnachtsmärkten der Region. Treffpunkt ist die Weihnachtspyramide, wo man sich zu Wildschweinbratwurst und Glühwein einfindet.



Naturparadies

Die Natur im Lippischen zieht viele Menschen an: Wanderer, Reiter, Radfahrer, Läufer, Spaziergänger und Entdecker. Das Wanderrevier im Stadtwald lädt alle, die sportlich sind oder es werden wollen, zum Aktivsein in gesunder Luft ein. Vier Rundwanderwege und ein barrierefreier Weg bieten Optionen für jedes Leistungslevel. Auch der Oberberg und der Asenberg sind attraktive Wanderstrecken. Als Fahrradtour für alle Fitnesslevel sei die „Alte Platanen-Allee-Runde“ von Bad Salzuflen aus empfohlen. Die knapp 20 km lange Rundtour ist auf festen Wegen in 1,5 Stunden gut zu schaffen. Lohnen tut sich die Tour längs der Ufer der Salze, der Bega und des Hartigsees allemal.

VitalWanderWege – wenn der Name Programm ist

Bewegung und Entspannung bieten die VitalWanderWege, die von Physiotherapeut*innen, Sportwissenschaftler*innen und Ernährungswissenschaftler*innen entwickelt wurden. Auf den VitalWanderwegen und dem nahen Hansaweg können die Schönheit des lippischen Berglandes am Fuße des Teutoburger Waldes entdeckt und zugleich viel für die Gesundheit getan werden. www.teutoburgerwald.de/natur/wanderregion/wanderwege/weitere-wanderwege/vitalwanderwelt

Weitere Infos zu Ihrem Urlaub in Bad Salzuflen finden Sie auf der Internetseite: www.staatsbad-salzuflen.de

Sole als Herzstück der Stadt



Thermenwelt im Grünen



18

FOTOS: TEUTOBURGER WALD TOURISMUS/D. KETZ

Vom Bismarckturm ins Land

19

Respekt für die Natur und alles, was in ihr lebt

Wo viele Menschen draußen sind, zählen ein wertschätzendes Miteinander und Respekt für die Natur. Die Lipper Natursport-Charta bietet mit eingängigen Leitsätzen Orientierung. Es lohnt sich, diese mal durchzulesen – nicht nur fürs Draußensein im „Teuto“, wie der Wald in der Region und in ganz Nordrhein-Westfalen heißt.

www.land-des-hermann.de/natur-aktiv/wandern/natursport-charta

Grandioses Panorama

Für Aussicht sorgt der Bismarckturm, ein beliebtes Ziel für Spaziergänge und für Picknicks. Der Turm kann jeden ersten Sonntag im Monat von Mai bis Oktober bestiegen werden. Der Gastwirt eines nahegelegenen Berggasthofes gibt den Schlüssel aus – die wunderschöne Aussicht belohnt Sie.

Auf dem Wasser

Längs der kleinen Flüsse Bega und Werre können Bad Salzuflen und seine Landschaft vom Wasser aus erkundet werden. Kanutouren führen flussabwärts durch unberührte Natur und laden zu unvergesslichen Erlebnissen ein.

Auszeit vom Alltag in der VitaSol Therme

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen sich in der VitaSol Therme verwöhnen. Ein Bad in der heißen Sole tut gut und entspannt. Erleben Sie die Vielfalt der Sole in der großen ThermenLandschaft mit RegenWolke, SprudelBecken und DampfBad sowie Heiß-, Kalt- und AktivBecken. Außerdem laden ein Sauna-Park mit Themen-Saunen, ein Naturbadeteich sowie Anwendungen von Massage, über Maniküre bis Thalasso dazu ein, die Welt um sich herum zu vergessen.

Der große SaunaPark mit verschiedenen Temperatur-Angeboten sowie Kaminecke drinnen und mit Feuer-, See- und WaldSauna draußen lässt keine Wünsche offen. Die Therme nahe dem Kurparksee ist auch zu Fuß sehr gut erreichbar. Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die entspannende Wirkung der Thermalsole.

Mehr Infos gibt's unter www.vitasol.de



FOTO: TEUTOBURGER WALD TOURISMUS/D. KETZ

Transparenz und Thermalkraft.



Wohlfühl- und Entspannungsoase nahe der Usa und dem Kurpark

Licht, Glas und Offenheit: Die sechste Therme der Kannewischer Collection eröffnet im Dezember 2023 – in der lebendigen und traditionsreichen Kurstadt Bad Nauheim. Sie verbindet moderne, puristische Architektur mit dem Jugendstil-Charme des „Badehaus 2“, das ab Herbst 2024 zur Verfügung steht.

Die Wellnessoase bietet alles für eine erholsame Auszeit. Die Badehalle eröffnet freie Blicke auf Thermalsole-, Heißsprudel-, Soleintensiv-, Heiß- und Kalt-Becken sowie Dampfbad. Einladend klingen das „Jungbrunnenbad“, das „Baderitual“ und das Regenfeld. Das Obergeschoss bietet Liegebereiche, ein Sonnendeck und ein Fitnessstudio mit Panoramablick.

TIPP:

Das 90-minütige „Bad Nauheimer Baderitual“ umfasst eine Einreibung mit einer Mischung aus Heilerde und Nauheimer Sole, Dampfbad, eine Station im Wärmeraum mit UV-Licht, Dusche, Saunieren bei 70 Grad, Dusche, ein Fußwärmebecken und eine abschließende Rosenölmassage, die der von Salz und Hitze ausgetrockneten Haut wieder Geschmeidigkeit verleiht. Abschliessend kommt die mentale Entspannung im Sinnesraum.

Ergänzt wird die Therme um Saunen und ein ThermenRestaurant. Bis zur Eröffnung des „Badehaus 2“ genießen Sie den Saunagarten und die Sauna im Waitz'schen Turm sowie ein Schwimmbecken und ein Thermal-Außenbecken mit Blick in den Kurpark.

Die Wasserfläche in der Therme beträgt 800 m². Ihr Alleinstellungsmerkmal ist die Nutzung heimischer Sole – Heilwasser aus dem Sprudelhof, das auf bis zu 20 % Salzgehalt gradiert wird. Es verleiht dem Körper leichten Auftrieb – ähnlich wie im Toten Meer.

Übrigens ...

... mag Ihnen Bad Nauheim irgendwie bekannt vorkommen, wenn auch vielleicht nicht als Kurort. Von 1958 bis 1960 hatte die Stadt einen höchst populären Einwohner: Elvis Presley.



**SPRUDELHOF
THERME**
BAD NAUHEIM

Eröffnung
Ende 2023

Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de

Bühne frei

für Weltklasse-Artistik,
Entertainment und
Top-Kulinarik!

Lassen Sie in der VitaSol Therme die Seele baumeln und erleben Sie anschließend eine spektakuläre Varieté-Show im GOP Bad Oeynhausen. Nur 15 km liegen zwischen der Tiefenentspannung in der VitaSol Therme und den atemberaubenden Shows des GOP.

Erst entspannen, dann staunen: Mit dem Paket „Therme & Show“ genießen Sie eine rundum entspannte und faszinierende Auszeit. Erst entspannen Sie in der Therme, bevor es im GOP Variété mit seinen internationalen Künstlerinnen und Künstlern spannend wird! Artistik, Spielfreude und Kulinarik auf über 4.000 m² werden Sie begeistern!

Als Thermengäste profitieren Sie von der idealen Lage zwischen den benachbarten Kurstädten Bad Salzuflen und Bad Oeynhausen, die ihre Gäste seit jeher mit hochrangigem Entertainment wie dem GOP Variété unterhalten.

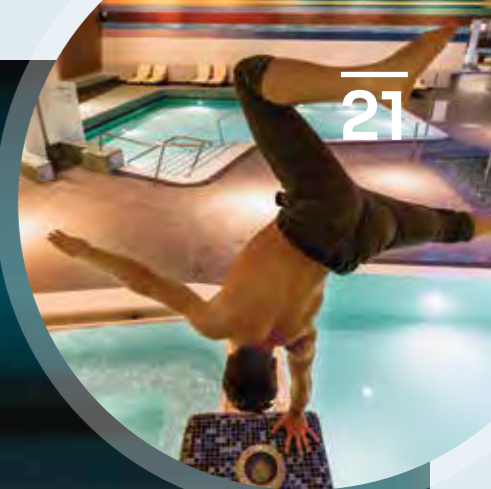
Übrigens sind auch die Artistinnen und Artisten gern zu Gast in der VitaSol Therme, wo sie sich von ihren anspruchsvollen Shows erholen, regenerieren und entspannen.

HIER gibt's alle
Infos und Tickets



VitaSol Therme
Bad Salzuflen

Extersche Straße 42 | 32105 Bad Salzuflen
www.vitasol.de





Als Zeugen des Glanzes der Badekultur des späten 19. Jahrhunderts präsentieren sich die historischen Privatbäder im Friedrichsbad. Wo sich seit 1877 die High Society exklusiven Baderitualen hingab, lässt sich heute Thermalwasser direkt aus der Quelle genießen.

Prinzenbad und Kaiserbad im Friedrichsbad Baden-Baden



Spa Royale für Sie allein.

Das bis zu 68° C heiße Thermalwasser wird auf 36° C gekühlt und für Sie eingelassen. Die mit mediterran inspirierten Majolika-Kacheln ausgekleideten Räume bieten kostbare Zeit für Menschen, die eine private Atmosphäre schätzen.

Arrangement „Kaiserbad“

~ **90 Minuten Quality Time** zu zweit: In Ihrer eigenen „Badewanne“ entspannen Sie im einzigartigen Ambiente des Kaiserbads. Zum Genuss im reinen Thermalwasser reichen wir Sekt und Selters.

Dauer: 90 Minuten, Preis: 75,00 Euro

Sie möchten Ihre Auszeit im Kaiserbad mit einer Wellness-Anwendung kombinieren?

~ Die Arrangements „Harmonie“ und „Honeymoon“ umfassen ein Körperpeeling und wahlweise eine Ganzkörpermassage oder eine Aromaölmassage – 2,5 Stunden Zeit nur für Sie!

Das etwas kleinere Prinzenbad

lädt zu 130 Minuten mit Körperpeeling und einer wohltuenden Ganzkörpermassage. Luxus pur – auch für Prinzessinnen!

Unser Highlight „DaySpa“

schenkt Ihnen eine vierstündige Thermenauszeit für Sie und Ihre Begleitung: Ihren Private Pool mit Thermalwasser, ergänzt um vier Anwendungen im separaten Wellness-Bereich des Private Spa. Genießen Sie Körperpeelings, Ganzkörpermassagen und Fußreflexologie. Lassen Sie Ihre Haut die Pflegesubstanzen eines Softpacks „trinken“ und entspannen Sie mit frischem Obst.

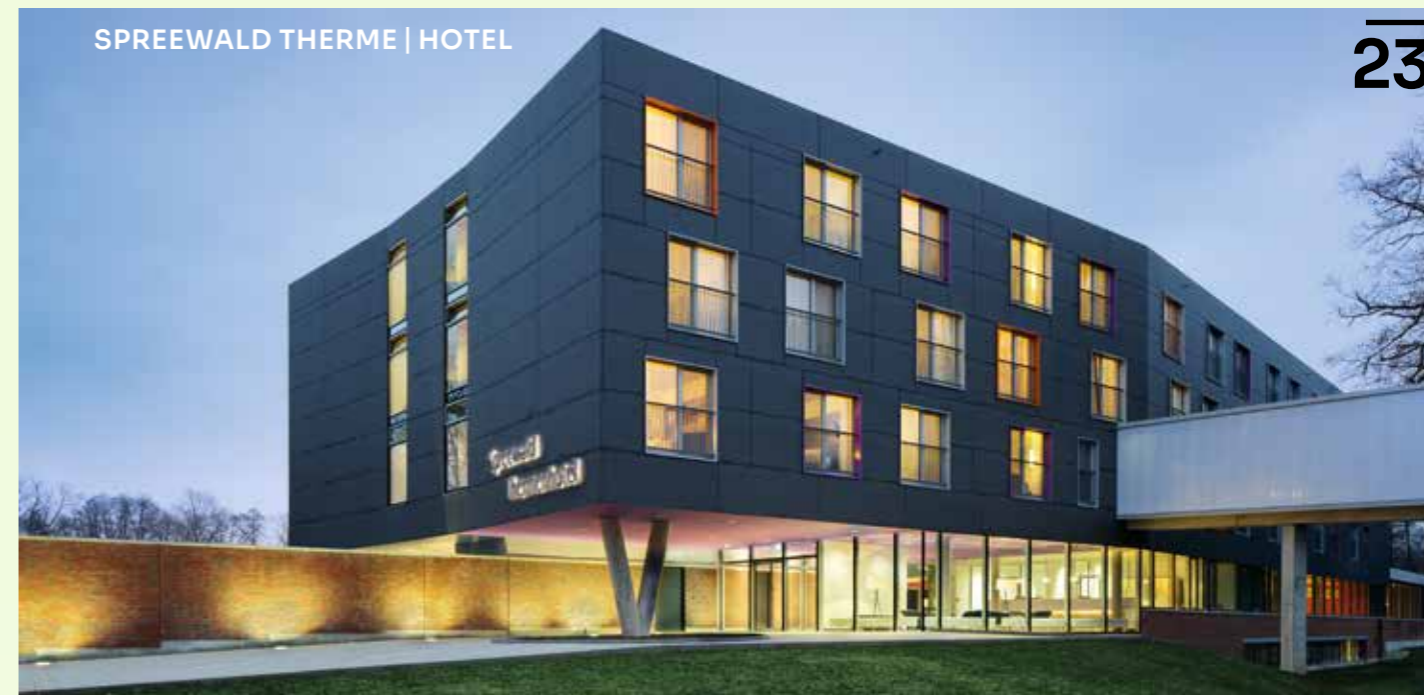
Dauer: 240 Minuten, Preis: 365,00 € für Zwei



Friedrichsbad
BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad

Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden
www.friedrichsbad.eu



In puncto Energie setzt die Therme auf 100 % Ökostrom – auch im Hotel. LED-Beleuchtung und Abfallvermeidungskonzepte sind ebenso Teil der Nachhaltigkeitsstrategie wie eine Photovoltaik-Anlage auf dem Hotel- und Thermendach, E-Ladestationen für Bikes und PKW sowie das Angebot von Job-Rädern. Doch im Zentrum der Strategie stehen bereits seit 2005 hauseigene Blockheizkraftwerke: Strom und Wärme werden dort gewonnen, wo sie verbraucht werden. Entstehende Abwärme wird über Wärmetauscher zum Heizen der Luft und des Wassers genutzt.

Etwa 25 % des Stromverbrauchs werden so erzeugt. Die Energiebilanz der Spreewald Therme kann sich sehen lassen – im Sommer wird das Haus strommäßig weitestgehend autark betrieben. Schon in der Planung hatte der Ressourcenschutz im Vordergrund gestanden. Dämmung, Fenster und Fassaden entsprechen den Standards eines Passivhauses. Hohe Lichtkuppeln nutzen das Tageslicht als natürliche Lichtquelle. Last but not least fördern Regionalität und Saisonalität in den Restaurants die heimische Landwirtschaft.

Weitere energieeffiziente Maßnahmen sind in Planung.



Ringchausee 152 | 03096 Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

Grünes Konzept im Spreewald

Strom aus regenerativen Quellen, LED und Wärmerückgewinnung: Spreewald Therme und das Thermenhotel denken und handeln seit Jahren nachhaltig – von der Planung der Gebäude über energieeffiziente Lösungen im Betrieb bis zu Job-Rädern für ihre Teams.





Hamam

Die Tage werden kürzer und das Thermometer fällt: Genießen Sie unsere Aktionen und Events zu besten Konditionen!



Candlelight Night im SaunaPark

~ Immer donnerstags ab 17 Uhr. Start ist am 9. November 2023! Saunieren Sie in der besonderen Atmosphäre des SaunaParks bei Kerzenschein. Mit dem Feierabendtarif gibt's eine Stunde gratis on top (außer in den Weihnachtsferien).
www.kissalis.de/candlelight-night

KissSalis MusicNights

~ Jeden zweiten Freitag im Monat Livemusik mit regionalen Bands verheißt Musik über und unter Wasser zum regulären Eintrittspreis. Ein weiteres Plus ist die coole Cocktailbar!
www.kissalis.de/musicnights

Vino-Wellness im WellnessPavillon

~ bis 30. Oktober 2023
Passend zur Weinlese in Franken gibt's entspannende Vino-Rückenmassagen oder Traubenkernpeelings im Moorraum.
www.kissalis.de/vinowellness



Moves – „einfach schlank“ in der FitnessArena

~ Start: 19. Oktober 2023
Profitieren Sie von einer neuen, effektiven Methode zur Gewichtsreduktion mit individuellen Trainings- und Ernährungsplänen, Seminaren und vielem mehr.
www.kissalis.de/moves

Traum aus 1001 Nacht.

Hamams sind traditionelle Dampfbäder für Baderitua- le und Zeremonien. Die ersten Hamams gab's schon im Mittelalter im islamischen Raum. Das bekannte türkische Baderitual dient dort bis heute der Körper- pflege und der Kommunikation.

Auch Ihr Hamam in der KissSalis Therme verheißt Wärme, Ruhe und Gelassenheit – ein Entspannungserlebnis, bei dem Sie mit sich und der Welt ins Reine kommen. Wörtlich heißt Hamam „Wärmestube“ – heißer Wasserdampf, Seifenschaum, Düfte wie Olivenöl und Lorbeer, Massagen, Öle und das schöne Ambiente werden Sie eben diese wohlige Wärme spüren lassen.

Freuen Sie sich auf tolle Angebote wie das **Private Hamam, Seifenbürstenmassagen oder Seifenschaummassagen** – ab sofort wieder im Wellness-Pavillon

Alle Angebote unter
www.kissalis.de/wellness-physio/hamam



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Heiligenfelder Allee 16 | 97688 Bad Kissingen
www.kissalis.de

Behagliche Herbstmomente

Bad Ems, einst Sommerresidenz der Monarchen, begeistert mit seiner Architektur und 15 Heilquellen. Seit 2021 ist das Kurbad UNESCO-Welterbe. Seine Lebensader – die Lahn – bietet wildromantische Ufer, Auen, Wald und Fels. Hinter jeder Flussbiegung warten neue Ein- und Ausblicke in herbstlicher Pracht.

Wenn die Tage dunkler werden und das Thermometer sinkt, lädt die Emser Therme zu wohltuenden Erlebnissen ein. **CANDLELIGHT NIGHT:** ab dem 06.11.2023 erstrahlt der SaunaPark montagabends in stimmungsvollem Kerzenlicht. Die Saunameister gestalten die Aufgüsse mit Fächern und Klangschalenzeremonien. Genießen Sie auch Salzpeelings oder wohltuende Einreibungen – und alles zum regulären Thermen- eintrittspreis.

Immer am letzten Freitag des Monats finden unsere **THERMEN-SPECIALS** statt – mit besonderen Aufgüssen, entspannenden Gesichtsmasken oder reinigenden Peelings im SaunaPark. Wer mag, genießt danach im Thermen-Restaurant „Halberts“ eine eigens für den Abend kreierte Köstlichkeit.

Zu einem entspannten Kurzurlaub lädt Sie das **EMSER THERMENHOTEL** ein. Die Südlage mit direktem Blick auf die Lahn, stilvolle Zimmer, die Skylounge-Bar auf dem Dach des Hotels und der Bademantelgang zur Therme tragen definitiv zu Ihrer Entspannung bei.

Emser
Therme & Hotel
Wellness am Fluss

Viktoriaallee 25 | 56130 Bad Ems
www.emser-therme.de



Schon gewusst?
2022 erhielt das Dach der Emser Therme eine Photovoltaik-Anlage. Auch die hauseigene Technik zur Wärme- gewinnung soll in naher Zukunft ausgebaut werden. Mit Hilfe der Natur verfolgt die Therme den Plan ener- getischer Unabhängigkeit und leistet einen sinnvollen Beitrag zum Klimaschutz.





Hier stellen wir das Herzstück der Kannewischer Collection vor – in jeder Ausgabe eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter, die Sie in unseren Thermen und Hotels umsorgen. Heute begegnen Sie Frauke Göbel, der das Wohl ihrer Gäste in der Emser Therme eine Herzensangelegenheit ist.

Im Portrait: Frauke Göbel

Die 56-jährige Frauke Göbel zählt zu den Menschen, deren Biografie sich nicht chronologisch nach dem ABC-Prinzip entwickelt hat. Im Leben der Essenerin, die über „ein paar Umwege“ zur Emser Therme kam, gab es Brüche und Neustarts. Wahrscheinlich auch deshalb ist der **Fitnesstrainerin und Wellness-Therapeutin**, die als Augenoptikerin begonnen hatte, wenig Menschliches fremd. Und eben diese Menschenkenntnis bringt Frauke in ihre Behandlungen ein. Die Mutter von zwei Kindern, die immer in Bewegung war, hat in der Emser Therme eine Aufgabe gefunden, die ihr **Herzensangelegenheit** ist: in der Wellness-Abteilung kann Frauke umsetzen, was sie als Augenoptikerin vermisst hatte: Menschen helfen. „Massiere ich unsere Gäste, sagt Frauke, „spüre ich direkt, wie sich Verspannungen und Blockaden lösen. Tatsächlich arbeite ich genau deshalb als Wellness-Therapeutin: Ich möchte Menschen aus meinen Händen glücklicher in

die Welt entlassen“. Frauke Göbel und dem Bad Emser Wellness-Team ist es wichtig, vor Beginn der Behandlung eine **Vertrauensbasis** zu schaffen. Deshalb stellen sich die Therapeutinnen und Therapeuten namentlich vor und stehen, wenn gewünscht, während der Anwendungen auch für Gespräche zur Verfügung. „Nicht alle, aber viele Gäste möchten sich öffnen, um tiefer zu entspannen“, berichtet Frauke. Wer mag, findet in ihr eine besonders **empathische, lebenserfahrene Zuhörerin** – die, wie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Emser Therme – stets an die Schweigepflicht gebunden ist. Wenn sich Frau Göbel von ihrem herausfordernden Arbeitsalltag erholen möchte, frönt sie mit Leidenschaft ihrem Sport, dem Bogenschießen. Einen zum Sport passenden Namen hat sie sich selbst zugelegt: Frauke Diana – benannt nach der Göttin der Jagd.

Möchten Sie auch ein Teil des Teams der Kannewischer Collection werden? Auch Quereinsteigern bieten wir viele Chancen ...

Hier entlang >> <https://kannewischer-collection.com/de/jobs>



Lesen, erinnern und gewinnen!

Mit ein bisschen Glück und Wissen können Sie in Kürze schon in Bad Salzuflen oder Ihrer Lieblingstherme entspannen.

In dieser Ausgabe verlosen wir zwei Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe inklusive Sektfrühstück über den Dächern der Stadt für zwei Personen im THEhotel@LIPPISCHER HOF in Bad Salzuflen

Unsere Inklusivleistungen während Ihres Aufenthaltes sind:

- ~ zwei Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe
- ~ Sektfrühstück über den Dächern von Bad Salzuflen
- ~ Nutzung der hoteleigenen Wellness-Oase „Royal Orchid“
- ~ köstlicher Begleiter für die Heimreise – Fair Trade Coffee to go (bis 11.00 Uhr) bei Abreise
- ~ freie Nutzung der VitaSol ThermenLandschaft und des SaunaParks für zwei Tage

sowie 4 x 2 Tageskarten in einer Therme der Kannewischer Collection nach Wahl

Und so geht's: Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und **senden Sie Ihre Antwort bis 15.01.2024 per Mail an wasserzeichen@kisssalis.de** oder per Post an: KissSalis Therme Bad Kissingen, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen.



Hier kommen Ihre drei Gewinnfragen:

- 01 Welche Fahrradtour rund um Bad Salzuflen empfehlen wir in dieser Ausgabe?
- 02 Wer logierte in den späten 1950er Jahren für zwei Jahre in Bad Nauheim?
- 03 Welche Sauna-Temperatur ist ideal für einen sanften Einstieg ins Saunieren?

Ihre Teilnahme ist natürlich kostenfrei – also mitmachen und gewinnen! Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Für die Teilnahme am Gewinnspiel gelten folgende Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme erfolgt durch das Absenden Ihrer Antworten per E-Mail oder Post bis zum 15.01.2024. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 18 Jahren erlaubt. Jeder Teilnehmer kann nur einmal teilnehmen. Unter allen Einsendungen werden die Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Übertragung auf eine andere Person ist ausgeschlossen. Die E-Mail-Adressen werden für die Durchführung des Gewinnspiels sowie Kontaktaufnahme genutzt und nach dem Spiel gelöscht. Meldet sich der Gewinner nach Kontaktaufnahme in zwei Wochen nicht, wird die Auslosung wiederholt. Die Mitarbeiter der Kannewischer Collection und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Alle Angaben ohne Gewähr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen; die Rechte aus der Datenschutzerklärung bleiben unberührt.

Impressum: ViSdP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, Telefax 0971 1218 00-99, info@kisssalis.de, www.kisssalis.de | **Redaktion:** Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Mona Karbaum, Kristin Leo, Jennifer Brandys | **Konzeption, Gestaltung und Text:** CMS - Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; Beate Waetzel; Staatsbad Bad Kissingen GmbH; stock.adobe.com © Robert Kneschke; stock.adobe.com © dStudio; guenterstandl.de; MIGA STUDIO/T.Garben; Teutoburger Wald Tourismus/D. Ketz | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten

Entdecken Sie die schönsten Thermen Deutschlands

In den Thermen der Kannewischer Collection erleben Sie Wellness auf höchstem Niveau. Jede Therme hat ihren eigenen, oft regional geprägten Charakter. Für alle gilt: Ihre Erholung, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt. Besuchen Sie uns an einem der sechs Standorte in Deutschland. Wir freuen uns auf Sie!




KANNEWISCHER
Collection

www.kannewischer-collection.com

Caracalla Therme
Baden-Baden
www.caracalla.de

Friedrichsbad
Baden-Baden
www.friedrichsbad.eu

Emser Therme & Hotel
Bad Ems
www.emser-therme.de

KissSalis Therme
Bad Kissingen
www.kissalis.de

Spreewald Therme | Hotel
Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

Sprudelhof Therme
Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de

VitaSol Therme
Bad Salzuflen
www.vitasol.de