

Wasserzeichen

Magazin für Freunde der KissSalis Therme • www.kissalis.de



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Unser Feierabendtarif – montags
bis donnerstags ab 17 Uhr eine
Stunde länger bleiben als bezahlen

Bäder. Geschichten.

**Zeitreise in
die Bäderkultur**

Geschichten vom
Baden und Wohlfühlen

**UNESCO – Great
Spas of Europe**

Zu Besuch in „unseren“
Welterbe-Städten

**Einfach
entspannt leben**

Ideen für ein
leichteres Leben

**Abnehm-Mythen –
was steckt dahinter?**

Einige Tipps,
die wirklich was bringen

GOODBYE STRESS

Das kennen Sie wahrscheinlich auch: Man sehnt sich nach Erholung, möchte etwas für sich und seine Gesundheit tun, einfach abschalten... und doch nimmt man sich zu selten Zeit dafür. Und merkt oft erst, wenn man sich müde und ausgelaugt fühlt, dass der Stress zu einem Problem geworden ist. Ein Bad im warmen Thermalwasser, eine Schwitzeinheit in der Sauna und nicht zuletzt eine Massage im WellnessPavillon helfen Ihnen, die Zeit kurz anzuhalten, abzuschalten und den Alltag auszublenden.

ANTI-STRESS-MASSAGE

Bei Verspannungen und Stress

Die intensive Massage mit warmen Basaltstempeln und ruhigen ausstreichenden Bewegungen führt zu einer tiefen Entspannung und Stressabbau.

20 min 33,00 €

DETOXING MASSAGE

Klassische Schröpfmassage neu interpretiert

Die intensive Rückenmassage mit Silikoncupps fördert die Durchblutung, lockert die Muskulatur und löst Verspannungen.

20 min 33,00 €

ENJOY

Entspannende Gesichts- und Kopfmassage

Nach einer Reinigung des Gesichtes konzentriert sich diese Massage ganz auf Kopf und Gesicht. Sie fördert die Durchblutung, harmonisiert das Nervensystem und ermöglicht eine schnelle Entspannung.

20 min 33,00 €

BREUSS-ENERGIEMASSAGE

Sanfte Entspannung der Wirbelsäule

Die manuelle Rückenmassage wird sanft, langsam und mit relativ wenig Druck ausgeführt und führt zu einer sofortigen Entspannung. Tiefliegende Blockaden werden gelöst.

20 min 33,00 €

Terminvereinbarung unter www.kissalis.de/onlineTerminierung oder telefonisch unter 0971-121800-21 (täglich 9-18 Uhr).
Sie möchten einen Gutschein verschenken? www.kissalis.de/shop

Liebe Leserin, lieber Leser!



In dieser Ausgabe des Wasserzeichens nehmen wir Sie mit auf eine Zeitreise in die Welt der Bäder. Lassen Sie sich überraschen von den ersten Schwimmern in der Sahara, prachtvollen Bädern im alten Rom und den eigentümlichen Gewohnheiten im Mittelalter. Ich bin sicher, Sie werden viel Interessantes erfahren. Was mich, selbst als „Bäderexperte“, immer wieder erstaunt, ist, seit wie vielen Jahrhunderten die Menschen bereits die wohltuende und heilende Wirkung von Wasser kennen und schätzen. Und wie lange

man schon grundsätzlich wusste, wie ein gesunder, perfekter Badeablauf aussehen sollte. Was uns die Medizin heute wissenschaftlich erklären kann, haben die Badegäste im antiken Rom in ähnlicher Art bereits praktiziert.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, empfehle ich Ihnen, einmal in die Folge „Bädergeschichte“ unseres Wasserzeichen Podcasts reinzuhören.



Und wenn wir schon bei Geschichte und Geschichten sind, möchte ich Ihnen auch einen kleinen persönlichen Einblick in unsere Unternehmensgeschichte geben: Unser Familienunternehmen, dessen Geschäftsführer ich zusammen mit meinem Bruder Jürgen bin, feiert in diesem Jahr schon sein 50-jähriges Bestehen. Was uns Kannewischer in all diesen Jahren verbindet, ist die Liebe zum Wasser und zum Baden. Mein Vater Bernd, der das Unternehmen gründete, hat uns als begeisterter Schwimmer nicht „nur“ diese Leidenschaft weitergegeben. Er hat uns auch gelehrt, Bäder so zu bauen und zu gestalten, dass sich unsere Gäste dort wirklich wohlfühlen.

Jetzt hoffe und wünsche ich, dass Sie sich bei uns in den Thermen der Kannewischer Collection rundum wohlfühlen. Genießen Sie eine entspannte Zeit!

Viel Vergnügen mit dem Wasserzeichen und bis zum nächsten Mal

Ihr

S. KS

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection

Ganz entspannt sparen! Bonuskarten machen's möglich.

Mit unserer Bonuskarte oder der Bonuskarte Premium sparen Sie bis zu 20% vom Eintrittspreis. Die Bonuskarten sind Geldwertkarten – wieder aufladbar, unbegrenzt gültig und übertragbar. Das heißt, auch Ihre Familienangehörigen oder Freunde profitieren von den günstigeren Konditionen. Bei jedem Besuch sparen Sie mit der Bonuskarte 15% (Mindestaufladebetrag 100,- €), mit der Bonuskarte Premium sogar 20% (Mindestaufladebetrag 250,- €).

Darüber hinaus können Sie auch die Schwesterthermen der Kannewischer Collection zu einem vergünstigten Eintrittspreis

besuchen: Mit der Bonuskarte Premium erhalten Sie 20%, mit der normalen Bonuskarte 10% Nachlass. Zeigen Sie einfach Ihre Bonuskarte oder Bonuskarte Premium dort an der Kasse.

Unsere Bonuskarten erhalten Sie einfach und unkompliziert an der Kasse. Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen beraten Sie gern.



Unsere Treueaktion vom 25. April bis 9. Mai 2022:
Sie laden Ihre Bonuskarte auf und wir schenken Ihnen zusätzliches Wertguthaben.

Bonuskarte 100 € laden + 5 € Wertguthaben

Bonuskarte Premium 250 € laden + 12,50 € Wertguthaben

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, www.kissalis.de
Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 22 Uhr, freitags und samstags bis 24 Uhr | Redaktion: Natascha Kiesel, Gabriele Hummel | Redaktionelle Mitarbeit: Mona Karbaum, Mandy Marschka, Jennifer Brandys | Layout: design@karindenc.de | Druck: RÖDER-Print GmbH, Würzburg | Auflage: 25.000 | Fotos: Kannewischer Collection, Seite 1, 2, 10, 11: Florian Trykowski © Rhön GmbH, Seite 5: ©iStockphoto.com/ewg3D, Seite 6: ©Budapest Spas ePlc., ©Marsyas, Seite 8: ©Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH, Seite 9: ©Dominik Ketz, ©Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Foto Dominik Marx, Seite 12: ©sabine hürdler/stock.adobe.com, Seite 13: ©iStockphoto.com/nurofina, Seite 14: ©Architekten BLPF, ©KANNEWISCHER Management AG, Fotograf: Ingo Peters Photography, Seite 15: ©iStockphoto.com/Chanakarn Phinakan, ©iStockphoto.com/Devita ayu Silvaningtyas | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bäder. Geschichten.

Eine Zeitreise in die Welt der
Badekultur

Auch wenn es den Begriff „Wellness“ erst seit einiger Zeit gibt – die Idee dahinter wird schon sehr lange gelebt. Unsere Zeitreise führt von den ersten Schwimmern in der Sahara, zu Königin Cleopatra in Griechenland und Kaiser Caracalla im alten Rom, wo wir mit Asterix und Obelix baden gehen.

Start unserer Reise ist das südwestliche Ägypten vor mehr als 4.000 Jahren. Dort wurden im Wadi Sura in der Sahara die ältesten Zeugnisse von schwimmenden Menschen in der „Höhle der Schwimmer“ gefunden. In der Folgezeit entwickelte sich in Ägypten ein eher rituell-religiös ausgerichtetes Bäderwesen, das rasch auch der Erholung und der Schönheit diente.

Man wusste um die heilende Wirkung von Wasser und verlegte bereits im Jahr 1500 v. Chr. Kupferleitungen, die kaltes und warmes Wasser zu den Badehäusern transportierten. Faszinierend ist bis heute, dass es damals nicht nur ein enormes Wissen zu Wasseranwendungen und deren medizinischen Grundlagen gab, sondern dass ein reger Austausch mit anderen Kulturen stattfand.



GRIECHISCHE ANTIKE

Badevergnügen in der griechischen Antike

Weiter geht es nach Griechenland in die Zeit zwischen 2.000–1.100 v. Chr. Auch dort gab es eine hoch entwickelte Bäderkultur mit prächtigen Bädern in der Nähe von heißen Quellen, wie z. B. Knossos, Mykene oder Pylos, die übrigens heute noch besichtigt werden können.

Die ersten öffentlichen Badeanstalten mit Dampfbädern, Heißluftbädern und Wannenbädern entstanden vermutlich im 5. Jahrhundert v. Chr. Baden wurde jetzt zum Bestandteil der Lebenskultur. Wie heute ging es auch damals schon um Erholung, Schönheit und nicht zuletzt um Kommunikation.

Oft waren die Bäder in Sportanlagen integriert, in denen sich die Griechen gerne und lange aufhielten. Hier knüpfte man Kontakte – heute würden wir es Networking nennen – und verschaffte sich wohl auch Vorteile für die berufliche Laufbahn. Es heißt, bei der Besetzung von führenden öffentlichen Positionen wurden die Bewerber bevorzugt, die schwimmen konnten.

Sicher haben Sie von Königin Cleopatra gehört, die zur Entspannung und ihrer Haut zu Liebe gerne in Eselsmilch und Honig badete. Auch in den Thermen der Kannewischer Collection kann man heute noch das beliebte „Cleopatrabad“ genießen.

Badeexperten und Bäderbaumeister im alten Rom

In der römischen Antike gehörte es quasi zum guten Ton, Bäder und Thermen zu besuchen. Man traf sich dort mit Bekannten, wusch sich, nahm gemeinsam Mahlzeiten ein, ließ sich massieren und tauschte den neuesten Klatsch aus – der Besuch im Badehaus war ein lebhaftes, gesellschaftliches Ereignis.

Der Bedarf war groß, und so begann ein wahrer Bäderboom. Schon 33 v. Chr. soll es in Rom 170 Badehäuser gegeben haben, und in den Jahren bis ca. 300 n. Chr. gab es dort beeindruckende 860 Bäder (balnea) und 11 Thermen (thermae). Die Thermen waren repräsentative Bauten, die im Lauf der Zeit – aus Prestige Gründen, aber auch, weil man damals schon wusste, dass man sich in einer schönen Umgebung wohler fühlt – immer üppiger wurden.

Auf den Böden waren Mosaik eingelassen, an den Wänden prangten Fresken, die Becken waren mit leuchtendem Marmor ausgelegt, und über allem schwebten majestätische Kuppeln. Fast unvorstellbar ist nicht nur die Pracht, sondern auch die Größe: Allein die in der Zeit des römischen Kaisers Caracalla errichteten Bäder konnten rund 2.000 Badegäste aufnehmen.

Als Gast in den Thermen der Kannewischer Collection haben Sie sicher schon von den „4 Bausteinen der Erholung“ gehört. Was wir heute aus medizinisch-balneologischer Sicht über einen perfekten Badeablauf wissen, war damals auch schon den Römern bekannt.

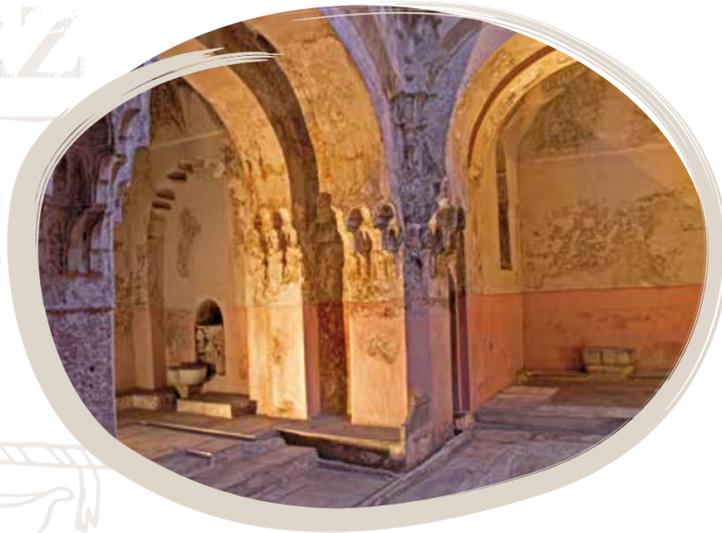
Die Gallier Asterix und Obelix konnten bei ihrem Besuch in Rom damit noch nicht allzu viel anfangen. Im Band „Asterix als Gladiator“ erfahren wir, dass sie dort den Badebetrieb kräftig durcheinander brachten. Statt sich im Kaltwasserbecken langsam abzukühlen, springt Obelix mit Anlauf ins Wasserbecken, was bei seiner Statur zu reichlich Verdrängung und Überschwemmung führte.

Ein Abstecher nach Byzanz

Weiter im Osten, im Byzantinischen Reich, bauten die Omajjaden im 7. und 8. Jahrhundert prächtige Bäder. Bis heute kennen wir das orientalische Hamam, dessen Badeablauf sich an römischen Thermen orientierte. Im 16. Jahrhundert erlebte das Badewesen in der osmanischen Türkei unter Mimar Sinan – heute würde man ihn einen Stararchitekten nennen – eine Blütezeit. 1584 erbaute er das prachtvolle Cemberlitas Hamami in Istanbul, das man heute noch besuchen kann. Die Bäder wurden zum Vorbild zahlreicher anderer Bauten – u. a. für das Rudas Bad und das Raitzenbad in Budapest, welches wiederum ein Vorbild für das Friedrichsbad in Baden-Baden war.

BYZANZ

Bey-Hamam in Thessaloniki



Zurück ins europäische Mittelalter

Im frühen europäischen Mittelalter wurde Hygiene klein geschrieben: Baden galt als Zeitverschwendung, die christliche Lehre erklärte Wannensäuberungen und die damit verbundene Nacktheit für untugendhaft. Erst im 12. Jh. entwickelte sich ein Badewesen mit öffentlichen Badestuben. Dort traf man sich, um sich zu unterhalten, es wurde gegessen, getrunken, gespielt und musiziert. Auch medizinische Behandlungen, wie Schröpfen oder Behandlungen gegen Kopf- und Zahnschmerzen, und sogar kleine chirurgische Eingriffe wurden durch die sogenannten „Bader“ durchgeführt. Auch der Begriff „Kurpfuscher“ stammt aus dieser Zeit. Offenbar gelangen die Eingriffe nicht immer.

Im 14. und 15. Jahrhundert breiteten sich Krankheiten und Seuchen aus. Auf der Suche nach Schuldigen erklärte man u. a. Wasser zur gesundheitlichen Gefahr. So wurde der Körper nur noch trocken abgerieben, parfümiert und gepudert. Im Schloss Versailles gab es kein einziges Badezimmer.

Der Traum vom Bad im Jungbrunnen – Ausschnitt
(Gemälde von Lucas Cranach d. Ä., 16. Jahrhundert)

MITTELALTER

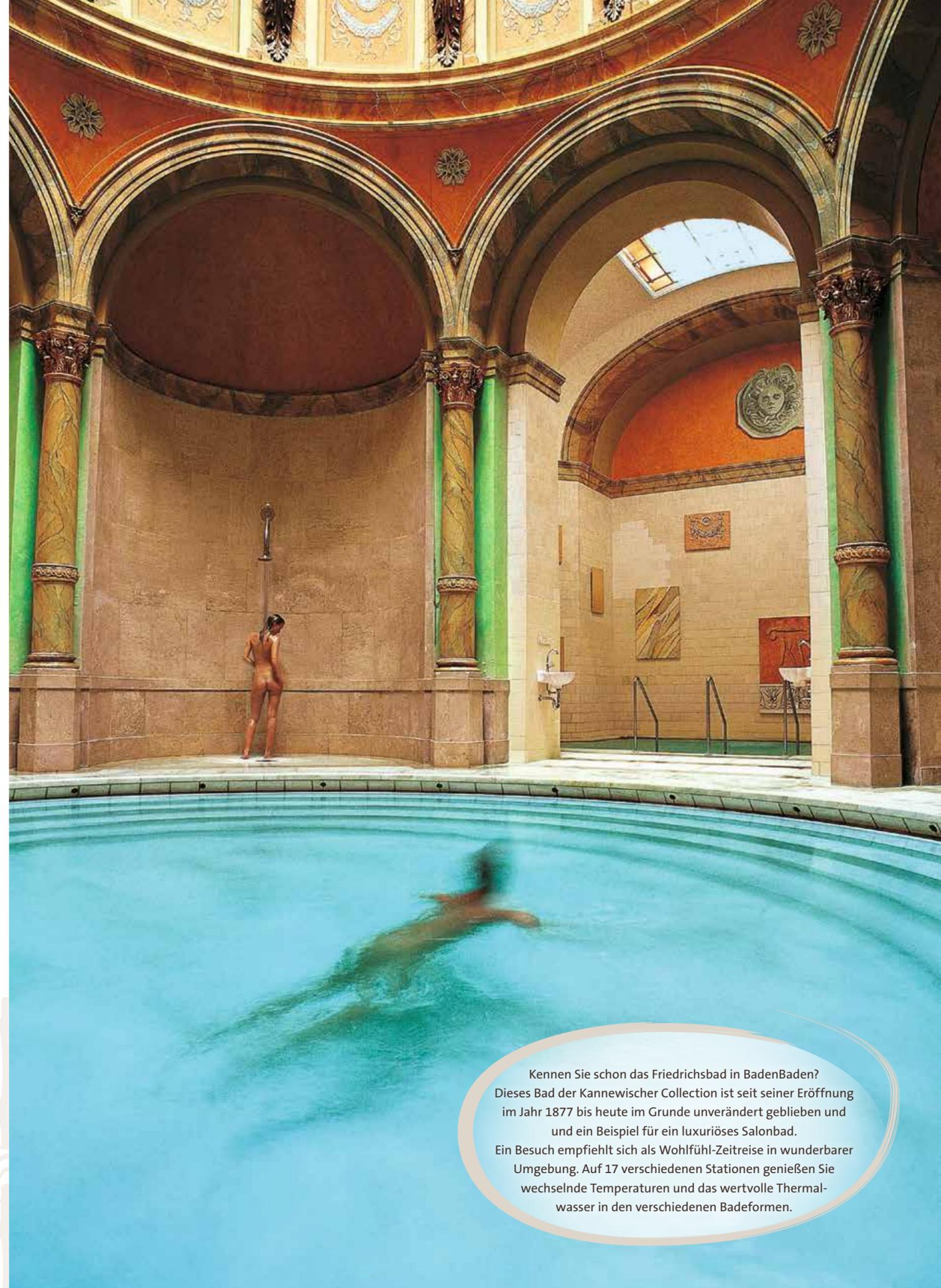
Die Neuentdeckung des Badens

Zwei Jahrhunderte lang geriet das westeuropäische Badevergnügen in Vergessenheit, bis dann im 18. Jahrhundert eine Trendwende einsetzte. Durch neue naturwissenschaftliche Erkenntnisse und gesellschaftliche Veränderungen wurden auch die geltenden Hygienevorstellungen überdacht und erneuert – Wasser und Bäder wurden wieder populär. Einen sprunghaften Aufschwung erlebten Bäder und Thermalkurorte im 19. Jahrhundert. In diesem Jahrhundert liegt auch die Blütezeit der Städte Baden-Baden, Bad Ems und Bad Kissingen, die zur Sommerresidenz zahlreicher europäischer Monarchen, wohlhabender Bürger und Künstler wurden. Überall in Europa entstanden, oft nach dem Vorbild der Budapester Bäder oder türkischer Hamams, luxuriöse Wannens- und Salonbäder.

Rudas Bad in Budapest



NEUZEIT



Kennen Sie schon das Friedrichsbad in Baden-Baden? Dieses Bad der Kanewischer Collection ist seit seiner Eröffnung im Jahr 1877 bis heute im Grunde unverändert geblieben und ein Beispiel für ein luxuriöses Salonbad. Ein Besuch empfiehlt sich als Wohlfühl-Zeitreise in wunderbarer Umgebung. Auf 17 verschiedenen Stationen genießen Sie wechselnde Temperaturen und das wertvolle Thermalwasser in den verschiedenen Badeformen.

GREAT SPAS OF EUROPE

Entdecken Sie bei einem Besuch in Baden-Baden, Bad Kissingen und Bad Ems gelebte Bädergeschichte – flanieren Sie durch die schön angelegten Parks und Gärten, bestaunen Sie Wandelhallen und prachtvolle Bauwerke, entspannen Sie in den attraktiven Thermen und erleben Sie, wie die Tradition der berühmten Bäder- und Thermalkurorte des 18. und 19. Jahrhunderts behutsam fortgeführt und gleichzeitig modern weiterentwickelt wird.

Wir präsentieren Ihnen neben der Caracalla Therme in Baden-Baden, der Emser Therme in Bad Ems und der KissSalis Therme in Bad Kissingen einige weitere Highlights aus „unseren“ drei Welterbe-Städten. Wir möchten Sie damit vor allem neugierig machen auf einen Besuch – denn natürlich gibt es dort noch sehr viel mehr zu sehen und zu entdecken.

Übrigens können sich Gäste der KissSalis Therme in Kürze über ein Kombiticket freuen, das die Entspannung in der KissSalis Therme mit einer Besichtigung der historischen Gebäude verbindet. Und in Bad Ems gibt es seit einigen Monaten unser Emser Thermen-Hotel, welches durch einen Bademantelgang mit der Emser Therme verbunden ist. Ein tolles Angebot dazu finden Sie auf der Rückseite.



Trinkhalle in Baden-Baden



Marmorsaal in Bad Ems



Gradierbau in Bad Kissingen



Caracalla Therme in Baden-Baden



Emser Therme in Bad Ems



KissSalis Therme in Bad Kissingen

Baden-Baden

Auf keinen Fall sollten Sie es versäumen, durch die **Lichtentaler Allee** zu flanieren. Als Prachtstraße und einzigartige Parkanlage zugleich lädt sie mit ihren über 300 einheimischen und exotischen Bäumen, unzähligen Blumen und den Wegen entlang der Oos dazu ein – elegante Villen und edle Luxushotels aus der Belle Epoque bieten den passenden Rahmen.

Die **Trinkhalle**, wohl eines der außergewöhnlichsten Gebäude Baden-Badens, beeindruckt Sie von außen durch die von 16 Säulen gestützte, offene Wandelhalle, während Sie sich im Inneren durch 14 Wandgemälde in den Bann regionaler Mythen und Sagen ziehen lassen können.

Last but not least ist Baden-Baden ein wahres Shopping-Paradies mit einer großen Auswahl an individuellen und exklusiven Läden. Bummeln Sie durch die belebte **Fußgängerzone**, entdecken Sie die kleinen, an Paris erinnernden Geschäftspassagen oder stöbern Sie in den Lädchen der Kurhaus-Kolonnaden. Dort finden Sie alles, was das Herz begehrt.

Bad Ems

Schon gleich, wenn Sie das **Kursaalgebäude** betreten, sehen und spüren Sie den unvergleichlichen Stil und das ganz besondere Ambiente. Auch der imposante Marmorsaal, das Kurtheater sowie die älteste Spielbank Deutschlands strahlen den Glanz und die Geschichte der großen Bäderzeiten aus.

Ein Höhepunkt auch im wörtlichen Sinn ist die Fahrt mit der **Kurwaldbahn**, die mit 78% Steigung zu einer der steilsten Standseilbahnen der Welt gehört. Auf einer Strecke von 220 Metern überwinden Sie 132 Höhenmeter. Oben auf der Bismarckhöhe angekommen genießen Sie einen wunderbaren Panoramablick über die Kurstadt und das Lahntal.

Einer Fürstin aus dem Hause Nassau-Oranien verdankt Bad Ems sein barockes Badeschloss mit **Brunnenhalle**. In der Brunnenhalle können Sie auch heute noch das Wasser aus drei verschiedenen Quellen trinken: Kesselbrunnen, Kaiserbrunnen und Emser Kränchen – wohl bekomms!

Bad Kissingen

Bei einem Besuch in Bad Kissingen sollten Sie einen Blick in den **Max-Littmann-Saal** im Regentenbau werfen – oder besser noch ein Konzert besuchen. Der Saal, ursprünglich für Bälle und Konzerte konzipiert, zählt heute zu den 5 besten Konzertsälen weltweit. Hier gastieren bedeutende Orchester und berühmte internationale Künstler, wie z. B. Lang Lang oder David Garrett beim Kissinger Sommer.

Über 1.000 Jahre lang wurde in Bad Kissingen Salz gewonnen – davon zeugt noch heute das **Gradierwerk**. Sie werden es auf den Lippen schmecken: die Luft ist salzhaltig, fast wie am Meer. Unser Tipp: Bei einer Bootsfahrt mit dem „Dampferle“ schippern Sie romantisch zur Saline.

Ein überwältigendes Erlebnis ist es, wenn ab Frühlingsbeginn im **Rosengarten** ein wahres Meer aus gut 125 Rosensorten erblüht. Den besten Blick haben Sie von einem der Cafés oder Eisdielen an der Promenade. Dort entdecken Sie auch Deutschlands einzigen Multimedia-Brunnen mit musikalischen Wasserchoreografien und spektakulären Beamer-Shows am Abend.

UNESCO Welterbestädte 2021

Zu den Great Spa Towns of Europe gehören elf Kurorte, die von der UNESCO im letzten Jahr zum Welterbe ernannt wurden. In Deutschland wurden 3 Städte ausgezeichnet: Baden-Baden, Bad Kissingen und Bad Ems – an allen 3 Orten gibt es Thermen der Kannewischer Collection.

Einfach entspannt leben

Für das erste Wasserzeichen im neuen Jahr haben wir einige Gedanken und Ideen gesammelt, die das Leben entspannter und leichter machen können. Probieren Sie's doch einfach mal aus.

„Me-Time“ – Zeit für sich selbst

Oft bleibt im Alltag viel zu wenig Zeit für einen selbst. Dabei ist es so wichtig, Zeit nur für sich zu haben und sich selbst auch mal zu verwöhnen. Vielleicht nicken Sie jetzt und denken daran, wie oft Sie das schon versucht haben, und es nicht geklappt hat.

Versuchen Sie es mal so: Halten Sie sich jede Woche eine ganz bestimmte Zeit für sich und Ihre „Me-Time“ frei. So entsteht eine Routine, die sich in den Alltag integrieren lässt und verbindlich ist. Um diesen Termin nicht immer wieder in Frage zu stellen, tragen Sie ihn in den Kalender ein und informieren Sie Ihre Familie und Freunde. Was in dieser Zeit dann geschieht, ist allein Ihre Sache. Ob Kino, Wellness, Beauty-Behandlung, Freunde treffen oder ein Buch auf dem Sofa – alles, womit Sie sich wohlfühlen, ist genau das Richtige.

ganz
bequem

Entschleunigung



Auch kleine Schritte tun gut

Ja, es stimmt wirklich: Wir Menschen sind von Natur aus eher so gemacht, es möglichst einfach und bequem zu haben. Denn Körper und Geist wollen möglichst Energie sparen. Nur wenn wir diese Eigenschaft grundsätzlich akzeptieren, können wir sie auch nutzen. Denn dann werden wir darauf achten, nicht den größten Schritt zuerst zu machen, sondern die ersten Schritte so klein und angenehm zu halten, dass wir sie gerne gehen.

Sie wollen sich in diesem Jahr mehr bewegen? Und Sie wissen auch, warum Sie das tun möchten: Sport hält gesund, Sport macht fröhlich und schlank... Gut so! Und jetzt legen Sie ganz bequem los – mit ein paar Runden Schwimmen im warmen Thermalwasser oder einem Spaziergang in der Frühlingssonne und eben nicht mit einer Alpenüberquerung.

Drücken Sie den Entschleunigungsknopf

Selbstoptimierung ist in aller Munde – wir werden geradezu überrollt mit Tipps zu Diäten, Beziehung, Karriere und Fitness. Das kann ganz schön anstrengend und energieraubend sein. Zeit, den Entschleunigungsknopf zu drücken. Unser Vorschlag: Gönnen Sie sich jeden Tag einen echten Self-Care-Moment – entweder als Morgenroutine, um geredet und ruhig in den Tag zu starten, oder als Abschluss, um nach einem stressigen Tag runterzukommen. Diese besonderen Momente bedeuten Entspannung und bringen uns wieder zurück in Balance. Perfekt sind auch kleine, bewusste Auszeiten zwischendurch, wie z. B. ein Besuch in der Sauna. Beim Schwitzen kann man seinem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig komplett abschalten und zur Ruhe kommen. Auch ein Yoga-Kurs wirkt oft Wunder...

Zeit



Wellnessarrangement "Relax for 1"

Schöpfen Sie neue Kraft und Energie und befreien Sie sich vom Alltags-Stress. Tageskarte Therme und Sauna, Anti-Stress-Massage (20 min), Sonneninsel (25 min), Früchte-Smoothie, Salatteller im KissSalis Restaurant 69 €

Zu guter Letzt: Nichtstun

Vielleicht ist es genau diese Anregung, die uns allen am schwersten fällt. Denn kaum etwas ist in unserem heutigen Leben so unüblich und ungewohnt wie das Nichtstun. Viel zu schnell sind die Momente, in denen eigentlich nichts geschieht, gefüllt durch irgendeine Ablenkung: ein Blick auf das Smartphone oder in den Computer, die neueste Netflix-Serie oder tausend andere Möglichkeiten. Wir wär's also damit, die nächste Zeit mal das Nichtstun zu üben: Smartphone weglegen, Computer und Fernseher ausschalten. Einen Ort suchen, an dem einen nichts stören kann. Die Welt außen vor lassen... Jetzt einfach genießen und die Gedanken schweifen lassen. Versuchen, loszulassen und schauen, was passiert.



Nichtstun



Geschichten und Mythen rund ums Abnehmen – was steckt dahinter?

„Obst essen macht schlank“...„Situps sind gut gegen zu viel Bauch“... „Light-Produkte helfen beim Abnehmen“ – Sprüche und Geschichten rund ums Abnehmen kennen wir alle. Die meisten versprechen eine schnelle und einfache Gewichtsabnahme. Wir verraten, was hinter den Mythen steckt und geben realistische Tipps.

1 Kann man Problemzonen einfach wegtrainieren?

Wer seinen Bauch loswerden will, muss viele, viele Bauchübungen machen – hört sich logisch an, ist es aber nicht. Sie können noch so viele Situps machen, am Bauch wird das letztlich nichts ändern. Bauchübungen trainieren nämlich lediglich die Bauchmuskulatur, können aber nicht das Fett, das über der Muskulatur liegt, abbauen. Was wirklich hilft, ist ein ganzheitliches Kräftigungsprogramm mit einer zuckerreduzierten und eiweißreichen Ernährung.

Unser Tipp: Überprüfen Sie, an welchen Stellen Sie zuletzt zugelegt haben. Durch ein gezieltes Sport- und Ernährungsprogramm haben Sie gute Chancen, es dort wieder zu verlieren.

2 Sind Light-Produkte gut für eine schlanke Figur?

Leider ist es ein kompletter Trugschluss, dass man von Light-Produkten unbesorgt einfach mehr essen darf. „Light“ heißt nämlich oft nur, dass Fett durch eine erhöhte Zugabe von Zucker ersetzt wird. Weil der Sättigungseffekt ausbleibt, geraten wir dafür in die Heißhungerfalle, und zwar schneller als uns lieb ist. Produkte mit künstlichen Süßmachern sind leider auch keine gute Alternative. So nehmen Sie zwar weniger Kalorien zu sich, dafür werden Sie häufiger Hunger bekommen.

Unser Tipp: Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung und lassen Sie Zucker am besten weg. Ab und zu was Süßes ist übrigens völlig okay!

3 Sind Schwimmen, Laufen und Walken optimale Fatburner?

Sicher: Schwimmen, Laufen und Walken sind tolle Sportarten und gut für die Gesundheit. Nur: Um wirklich schnell, gezielt und dauerhaft Gewicht zu verlieren, ist Krafttraining einfach der Gewinner – ein wahrer Fatburner, bei dem Hunderte von Muskeln aktiviert werden, was optimal zur Fettverbrennung ist.

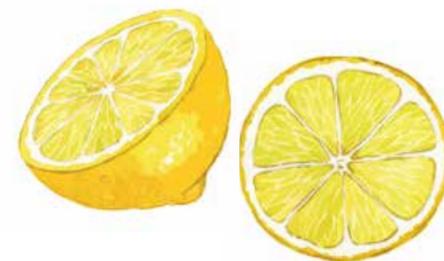
Unser Tipp: Die Kombination aus Krafttraining an Geräten mit einer Ausdauerkomponente lässt die Pfunde fallen und formt gleichzeitig die Figur.

5 Sind Orangen und Zitronen Fettkiller?

Aus Zeitschriften oder via Social Media wird uns gerne erzählt, dass Models Zitrusfrüchte essen, um damit die Fettverbrennung anzukurbeln. Nun ist gegen Vitamin C sicher nichts einzuwenden, aber schlank macht es nicht. Obwohl das Vitamin im Fettstoffwechsel eine Rolle spielt, konnte bisher nicht nachgewiesen werden, dass es tatsächlich Körperfett schwinden lässt.

Ein Mythos ist es übrigens auch, dass Obst ein idealer Schlankmacher sei. Obst gehört zwar zu einer vollwertigen Ernährung, durch den hohen Fruchtzuckergehalt ist es zum Abnehmen jedoch eher nicht geeignet.

Unser Tipp: Lassen Sie sich Obst am besten zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit schmecken.



4 Hilft viel beim Weniger-Werden viel?

Ein weit verbreitetes Vorurteil in Sportlerkreisen ist die Vorstellung, dass exzessives Training den größten Erfolg bringt – sprich: Je öfter und intensiver ich Sport mache, desto mehr nehme ich ab. Dem ist leider nicht so. Das sogenannte „Übertraining“ mit wenig Ruhe- und Erholungsphasen ist sogar kontraproduktiv. Die Trainingseffekte stellen sich nämlich erst während der Erholungsphase ein, nicht vorher.

Unser Tipp: Sie sollten, je nachdem wie intensiv das Training ausgefallen ist, den Körper 2-3 Tage möglichst nicht belasten.

6 Beginnt die Fettverbrennung erst ab 30 Minuten?

So hartnäckig sich dieser Mythos auch hält, er ist einfach falsch. Die Mechanismen zur Energiebereitstellung des Körpers laufen je nach Belastungsintensität und Belastungsdauer parallel ab und nicht nacheinander und hängen außerdem stark von der Ernährung ab, die Sie vor dem Training zu sich genommen haben. Wenn Sie vor dem Sport sehr kohlenhydratreich essen, greift der Körper während der Trainingsphase vorwiegend auf die prall gefüllten Zuckerdepots zurück und lässt das Fett links liegen.

Unser Tipp: Essen Sie 60 bis 90 Minuten vor dem Training möglichst eiweißreich und kohlenhydratarm. So kann die Fettverbrennung bereits ab der ersten Minute anspringen.

Abnehmkurs *Moves* – einfach schlank

Sie möchten gerne abnehmen? Sie haben keine Lust mehr auf klassische Diäten? Dann ist *Moves* genau das Richtige, denn es ist eine **neuartige und effektive Methode, um schlank zu werden**. Das Programm passt sich dem **heutigen Lebensrhythmus** optimal an, **kann leicht in den Alltag integriert werden und funktioniert langfristig**. *MOVES* kombiniert die Erfolgsfaktoren **Motivation, Organisation, Verhalten, Ernährung und Sport** miteinander und sorgt so für den **nachhaltigen Schlank-Effekt**.

Das *Moves*-Paket beinhaltet:

- Teilnahme an 6 *Moves*-Seminaren
- Tägliche Nutzung der FitnessArena
- Teilnahme an allen Fitness-Kursen des aktuellen Kursplans
- Persönliche Betreuung durch kompetente Trainer
- Training an vollautomatischen computergesteuerten Fitnessgeräten
- Alle Mineralgetränke und Wasser

Infos und Anmeldung unter www.kissalis.de/moves oder in der FitnessArena unter Tel. 0971/12 18 00-51
Preis: 179,- €

Jetzt anmelden!
Der nächste Kurs
startet am
3. März 2022.

50 JAHRE

Familienunternehmen Kannevischer



Von links nach rechts:
Jürgen Kannewischer,
Dr. Stefan Kannewischer

50 Jahre Begeisterung für Bäder- und Wellnessanlagen

Die KissSalis Therme in Bad Kissingen kennen Sie als eines von sechs attraktiven Bädern der Kannewischer Collection. Nun feiert das Schweizer Familienunternehmen Kannewischer am 1. Februar 2022 sein 50-jähriges Jubiläum. Mit über **300 realisierten Bäder-Projekten** und mehr als 100 Studien zum Thema ist Kannewischer in diesen Jahren zu einem der führenden Spezialisten für Bäder- und Wellnessanlagen geworden.

Ein großer Meilenstein war die Konzipierung und Planung der **Caracalla Therme in Baden-Baden** durch den Gründer des Unternehmens Bernd Kannewischer. Im Jahr 1994 übernahm er den Betrieb der Therme und die Führung des historischen Friedrichbades.



Unser neuestes Projekt ist die Sprudelhof Therme in Bad Nauheim. Auf historischem Areal entsteht eine moderne Wohlfühl-Oase, die sowohl die glanzvolle Geschichte des Kurbades Bad Nauheim weiterführt als auch den Anforderungen an eine zeitgemäße Therme entspricht.

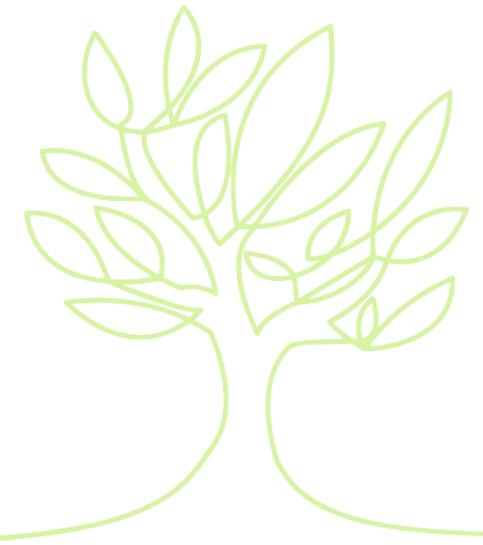
Nachdem auch die Söhne Jürgen Kannewischer und Dr. Stefan Kannewischer in das Familienunternehmen eingestiegen sind, kamen seit 2001 weitere Thermalbäder und Thermenhotels dazu, die wir als Teil der **Kannewischer Collection** kennen: **Spreewald Therme und Spreewald Thermenhotel in Burg, Emser Therme und Emser ThermenHotel in Bad Ems, VitaSol Therme in Bad Salzuflen** und eben die **KissSalis Therme in Bad Kissingen**. Jüngstes Projekt ist die **Sprudelhof Therme in Bad Nauheim**, die zum Herbst 2023 eröffnet werden soll.

Gerade in den letzten beiden pandemiebedingten Krisenjahren, mit der so nie gekannten und erwarteten Situation, hat sich die langfristige und umsichtige Herangehensweise des Familienunternehmens Kannewischer bewährt. Mit rund **750 Mitarbeitern** kann die Kannewischer Holding AG heute mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen

Schon immer in der 50-jährigen Geschichte des Familienunternehmens Kannewischer war Nachhaltigkeit ein zentrales Thema. Anlässlich des Jubiläums werden in diesem Jahr 410 Bäume in Deutschland gespendet – ein Baum für jedes Projekt, das in Planung und Beratung in dieser Zeit umgesetzt werden konnte.

Jürgen und Dr. Stefan Kannewischer sind sich sicher: „Es werden noch weitere Bäume in den nächsten Jahren dazu kommen – wir freuen uns auf die Fortsetzung unseres Familienunternehmens.“



Gewinnen Sie Zeit für Entspannung!

Das Wasserzeichen-Gewinnspiel



Sie haben unser neuestes Wasserzeichen aufmerksam gelesen und möchten am liebsten sofort bei uns entspannen? Dann beantworten Sie einfach unsere Fragen.

Frage 1: Welches Bad galt als Vorbild für das Friedrichsbad in Baden-Baden?

- a. Cemberlitas Hamami in Istanbul
- b. Raitzenbad in Budapest
- c. Caracalla Therme in Rom

Frage 2: An welchen Standorten befinden sich unsere Thermenhotels mit Bademantelgang?

- a. Bad Salzuflen und Bad Kissingen
- b. Bad Ems und Burg (Spreewald)
- c. Bad Nauheim und Bad Salzuflen

Wir verlosen:

- **1 Wellnessarrangement "Relax for 1"**
inkl. Tageskarte Therme und Sauna, Anti-Stress-Massage (20 min), Sonneninsel (25 min), Früchte-Smoothie und Salatteller im KissSalis Restaurant
- **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 senden. Meine Antworten zu den Fragen im Gewinnspiel aus dem Wasserzeichen 1/2022:

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: 15. Juni 2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der Unternehmen der Kannewischer 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.

Urlaub im UNESCO-Welterbe Bad Ems
 5 Nächte bleiben, nur 4 bezahlen.*

Inklusivleistungen während des Aufenthalts:

- Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet mit regionalen Produkten
- Freie Nutzung der Emser Therme inkl. FitnessPanorama
- Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper
- Thermenkosmetik auf dem Zimmer
- 1 Flasche Mineralwasser täglich pro Zimmer

5 Übernachtungen inkl. Halbpension

im Doppelzimmer: 464,- € p. P.

im Einzelzimmer: 632,- € p. P.

**Angebot gilt bei Anreise am Sonntag.*

Das Emser ThermenHotel

Urlaub. Entspannt. Genießen.



Weitere Angebote finden Sie
 auf unserer Homepage
www.emser-thermenhotel.de



KANNEWISCHER
 Collection

www.kannewischer-collection.com