

## Gesundes Baden will gekonnt sein

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Thermalwasser nutzten die Römer schon vor über 2000 Jahren in ihren berühmten öffentlichen Badehäusern. „Sanus per aquam“ – „gesund durch Wasser“: Das Wissen um die ganzheitliche Erholung für Körper und Geist hat sich bis heute erhalten. Da jedoch bei einem Bad im warmen Thermalwasser verschiedene Komponenten gleichzeitig auf den Körper einwirken, beansprucht es den Kreislauf sehr. Darum ist es wichtig, dem Körper das richtige Maß an Aktivität und Passivität zu gönnen.

## Ein möglicher Badeablauf, der Ihnen gut tut

Aktivität	Temperatur	Dauer ca.
Wassergymnastik im Außenbecken	32°C	20 min
Langsames Entspannen und Bewegen im Warm-Außenbecken	35°C	10 min
Soleinhalation oder Dampfbad	40/47°C	6 min
Abkühl Dusche	18°C	Kurz
Sitzen/Ruhen		8 min
Wassertreten im Kneippbecken – wechselnd	35°C/15°C	5 min
Sprudelmassage oder Strömungskanal	32°C	10 min
Intensivsolebecken oder Whirlpool	36°C/38°C	6 min
Kaltbecken	18°C	Kurz
Heißbecken	38°C	6 min
Kaltbecken	18°C	Kurz
Ruhen auf der Ruheinsel oder Sonneninsel		15–30 min
Gesamtdauer ca. 90 min		

oder im SaunaPark

Aktivität	Temperatur	Dauer ca.
1. Planetarium oder Sanarium	40°C/57°C	
2. Ruhephase		
3. Erdsauna oder Birkensauna	85°C/90°C	50–70 min
Evtl. Behandlung im WellnessPavillon		
Ruhen oder Wärmeinsel		15 min
Vitaminreiche Getränke + leichte gesunde Speisen		

## Das Erholungskonzept der KissSalis Therme – 4 Bausteine einer optimalen Erholung

### **Bewegung + Fitness** → Kreislauf in Schwung bringen

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

### **Wechselwarme Anwendungen** → Durchblutung fördern

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

### **Behandlung zur körperlichen Erholung**

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

### **Ruhen und mentale Erholung**

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



**KissSalis Therme**  
BAD KISSINGEN

[www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)

KissSalis Betriebsgesellschaft mbH  
Heiligenfelder Allee 16 · 97688 Bad Kissingen  
Telefon 0971/12 18 00-0 · [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)



**KissSalis Therme**

BAD KISSINGEN

Gesundes Baden im  
Kissinger Thermalwasser



## Der Schönbornsprudel – Heilwasser für die KissSalis Therme

Das Thermalwasser der KissSalis Therme stammt aus dem Schönbornsprudel in Hausen, einem der sieben Bad Kissinger Heilbrunnen. Als Thermalwasser bezeichnet man ein Wasser übrigens dann, wenn es bei Austritt aus der Quelle eine Temperatur von mindestens 20°C hat und ihm eine hohe Mineralstoffzusammensetzung nachgewiesen werden kann. Dieses unverwechselbare Wasser, welches oft jahrhundertlang durch die geologische Beschaffenheit des Bodens mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen angereichert und erwärmt wurde, weist bei Bade- oder Trinkkuren eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus auf.

Der 584 m tiefe Schönbornbrunnen wurde erstmalig im 16. Jahrhundert erwähnt und wird seit 1868 als Badequelle genutzt. Das Heilwasser des Schönbornsprudels ist besonders reich an Mineralien und hat rund 12-mal mehr mineralhaltige Bestandteile als die Mindestanforderungen für Heilbrunnen. Es ist als eisenhaltiger Natrium-Chlorid-Säuerling zu bezeichnen und im Sinne der Mineral- und Tafelwasserverordnung als ursprünglich rein zu bewerten. Die enthaltenen Mineralstoffe, die wohl-tuende Wärme und entspannende Bewegungen haben im Zusammenspiel eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus.

## Zusammensetzung des Schönbornsprudels pro Liter

Kationen	mg/l	Anionen	mg/l
Natrium	3354	Chlorid	5152
Kalium	115	Sulfat	1566
Magnesium	216	Hydrogencarbonat	2031
Calcium	748	Nitrat	1,2
Eisen	10,4	Fluorid	0,53
Mangan	1,0		

Summe der gelösten Mineralstoffe	13250
Gelöstes Kohlendioxid (CO <sub>2</sub> )	1538

Wissenschaftliche Messungen des Landesklinikums St. Pölten und der Medizinischen Universität Graz ergaben, dass bereits nach einem 25-minütigen Aufenthalt im Thermalwasser der Kortisol-Spiegel im Körper deutlich gesenkt wird. Neben der allgemeinen Stressreduzierung wurde zudem festgestellt, dass sich auch das subjektive Wohlbefinden positiv verändert.

## Weitere positive Aspekte des Thermalbadens

- Beruhigung der Haut und Förderung ihrer Durchblutung
- Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel
- Gewebestraffung
- Stärkung des Immunsystems
- Entlastung des Bewegungsapparates
- Förderung des Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege
- Stimulierung des vegetativen Nervensystems und krampf lösende Wirkung

## Medizinische Indikationen

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

## Bitte beachten Sie mögliche Risiken bei

- schwerer Herzinsuffizienz
- kürzlichem Herzinfarkt
- akuten infektiösen Erkrankungen
- Venenentzündungen
- ansteckenden Hautkrankheiten

## Wo wird das Thermalwasser eingesetzt

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

## Richtiges Baden im Thermalwasser

Die optimale Verweildauer im Thermalwasser der KissSalis Therme liegt bei rund 20 Minuten. Wer auf seinen Körper hört, weiß instinktiv, was ihm gut tut. Eine angemessene Ruhezeit nach jedem Badegang – je nach Konstitution etwa 20–30 Minuten – macht fit für weitere Durchgänge. Grundsätzlich sollte man mit dem am wenigsten warmen Becken beginnen und dann die zunehmend wärmeren Bereiche nutzen.

Der Kreislauf wird besonders durch wechselwarmes Baden im Heiß- und Kaltbecken angeregt. Aber aufgepasst: Die Überwärmung in den wärmsten Becken und den Whirlpools verlangt nach Abkühlung. Das Baden in 38°C warmem Thermalwasser ist nämlich mit einem Besuch der Sauna oder des Dampfbades vergleichbar.

Kreislaufprobleme lassen sich vermeiden, indem man vor dem Bad nicht zu viel und nicht zu wenig isst. Ausreichend trinken trägt außerdem zum Wohlbefinden bei.

Moderates Schwimmen und langsames Bewegen im Thermalwasser lockern die Muskulatur – auch Dehnen und Strecken tut gut. Wer nach dem Sport zum Baden kommt, spürt durch die Wärme und die Zusammensetzung des Thermalwassers einen positiven Effekt bei der Regeneration des Bewegungsapparates. Der Stoffwechsel wird ange-regt, dadurch wird Muskelkater reduziert oder bleibt sogar ganz aus.