

Wasserzeichen

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



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Endlich wieder besser schlafen!

2.–16. Dezember 2019
Bonuskarte aufladen
und sparen.

Schlafstörer verbannen

So klappt's mit
erholsamem Schlaf

Therme und Sauna am Abend

Entspannen und
prima schlafen

Strahlend schön aufwachen

Das Beautyprogramm
für Schönheitsschlaf

Fit und aktiv durch den Winter

Richtig Spaß am Sport –
auch in der kalten Jahreszeit

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.

Tageskarte KissSalis Therme

Verschenken Sie eine Auszeit vom Alltag

Tageskarte Therme 25,- €

Tageskarte Therme & Sauna 29,- €

Relax-Arrangement

Unser Rundum-Sorglos-Arrangement, alleine oder zu zweit
Tageskarte Therme & Sauna, Anti-Stress-Massage (20 min),
Sonneninsel (20 min), Früchte-Smoothie & Salatteller
im KissSalis Restaurant

Relax for 1 65,- €, Relax for 2 129,- €

Weitere Geschenkideen unter www.kissalis.de/shop
Wählen Sie Massagen, Arrangements, Hamam u. v. m.
in Ruhe zuhause aus und lassen Sie sich Ihren
Gutschein einfach zuschicken. Oder Sie gestalten
Ihren Geschenk-Gutschein individuell, z. B. mit
einem Foto, und drucken ihn direkt zuhause aus.

Gerne beraten wir Sie auch bei uns in der
KissSalis Therme oder telefonisch unter
0971/12 18 00-21, täglich von 9 bis 18 Uhr.

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: Marco Kranich, Mandy Marschka, Jennifer Brandys | Layout: hummel+lang, Würzburg, www.hummel-lang.de | Druck: RÖDER-Print GmbH, Güntersleben | Auflage: 26.000 | Fotos: Kannewischer Collection, Seite 2: ©iStockphoto.com/Tierney, Seite 4-5: ©iStockphoto.com/Man As Thep, Seite 5: ©iStockphoto.com/mapodile, Seite 7: ©iStockphoto.com/fizkes, Seite 8: ©iStockphoto.com/LaylaBird, Seite 12-13: ©iStockphoto.com/anna42f, Seite 12: ©iStockphoto.com/LuckyBusiness | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Liebe Leserin, lieber Leser!



Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir Menschen schlafend. Vertane Zeit, mögen einige denken und liegen damit völlig falsch. Wie wichtig ausreichender und erholsamer Schlaf ist, wird immer wieder aufs Neue erforscht, und sämtliche Erkenntnisse zeigen, dass guter Schlaf die Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist.

Eine interessante Erkenntnis der Schlaf-forschung ist für mich, dass es, innerhalb bestimmter Grenzen, keine objektive Zahl dafür gibt, wie viele Stunden wir pro Nacht schlafen sollten. Entscheidend ist letztlich immer, wie erholt und frisch wir uns am Tag fühlen.

Ich selbst fühle mich nach 8 Stunden sehr gut ausgeschlafen – 8 Stunden schaffe ich aber höchstens mal am Wochenende oder im Urlaub. Normalerweise sind es deutlich weniger. Wenn ich auf Geschäftsreise bin, teile ich meine Schlafzeiten auf. Ich schlafe dann 4,5 bis 6 Stunden im Hotelzimmer und meistens noch eine halbe Stunde sehr tief in der Bahn.

Grundsätzlich bin ich wohl eher eine Nachteule – ich bin nämlich gerne lange auf. Wenn's aber ans Schlafen geht, achte ich darauf, mindestens eine halbe Stunde vorher den Computer oder andere elektronische Geräte abzuschalten. Im Bett lese ich gerne noch ein schönes Magazin, was jedoch meist schnell mit Einschlafen endet. Zum Glück habe ich kaum Einschlafprobleme. Und wenn's doch mal nicht gleich klappt, mein persönlicher Tipp: Nicht ärgern oder gar stressen, sondern einfach das kuschelig warme Bett genießen!

Weitere Tipps zum Thema Schlafen und was unsere Thermen dazu beitragen können, finden Sie im Wasserzeichen. Und nun wünsche ich Ihnen eine entspannende Lektüre!

Ihr

S. KS zzzz

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection

Jetzt vormerken: 12. und 13. März 2020

Thermenreise nach Baden-Baden



Sie möchten gerne gemeinsam mit anderen Thermen- und Saunafreunden eine schöne Zeit verbringen und dabei eine der Schwesterthermen aus der Kannewischer Collection kennenlernen? Dann begleiten Sie uns nächstes Jahr im März zu unserer ersten Thermenreise. Der Kurzurlaub führt uns, zusammen mit dem renommierten Busunternehmen GWK Reisen aus Bad Kissingen, nach Baden-Baden und in die Caracalla Therme.

Los geht es am frühen Mittwochmorgen. Sie werden mit einem modernen Reisebus direkt vor Ihrer Haustür (in Stadt und Landkreis Bad Kissingen) abgeholt. In Baden-Baden wohnen Sie in zentraler Innenstadt-Lage, nur 150 m von der Therme entfernt im Hotel Quellenhof Sophia.

Der weitere Tag ist ganz der Erholung in der Caracalla Therme gewidmet. Entdecken Sie dort die außergewöhnliche Badelandschaft, die einem antiken Tempel nachempfunden ist, und baden Sie in einem der mineralhaltigsten Thermalwasser Baden-Württembergs, das mit über 60 Grad aus 12 Quellen sprudelt. Für den Abend empfehlen wir einen Spaziergang mit anschließendem Besuch im berühmten Spielcasino oder in einem der zahlreichen Restaurants.

Nach einem ausgiebigen Frühstück besichtigen Sie am Donnerstag die beeindruckenden römischen Badruinen und machen einen Stadtbummel, bevor es zurück nach Bad Kissingen geht.

Details zu Reise, Anmeldung etc. finden Sie unter www.kissalis.de/Thermenfahrt

SO KLAPPT'S MIT DEM ERHOL- SAMEN SCHLAF

Warum wir einen ausreichend guten Schlaf brauchen

Auch wenn wir von Nachtruhe sprechen, ist Schlaf ein sehr aktiver Erholungsprozess. Tatsächlich ist der gesamte Organismus in Betrieb und dort wird alles, was für Regeneration sorgt, aktiviert. Was die Aktivität unseres Gehirns anbelangt, sind wir im Schlaf teilweise sogar reger als im Wachzustand. Das Gehirn nutzt die Schlafenszeit nämlich für wichtige Aufräum- und Reparaturarbeiten. Was wir am Tag gelernt haben, wird in der Nacht abgespeichert. Nervenzellen, die tagsüber stark beansprucht wurden und vielen Einflüssen unterliegen, können sich im Schlaf herunterfahren und regenerieren, sodass wir für die Anforderungen des neuen Tags gut vorbereitet sind.

Im Schlaf durchlaufen wir verschiedene Phasen, die jeweils ihre eigene Funktion und Bedeutung haben. Die eigentliche Erholung bekommen wir im Tiefschlaf, das heißt in den ersten vier bis fünf Stunden. In dieser Zeit sollten wir möglichst ruhig und tief schlafen. Wann wir ins Bett gehen, ist dabei völlig unerheblich. Wie viel Schlaf gebraucht wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Entscheidend ist letztlich nur, wie erholt wir uns am nächsten Tag fühlen. Wer tagsüber fit und erholt ist, hat nachts gut und ausreichend geschlafen.

Schlafstörer verbannen – so klappt's ...

Zum Glück haben wir viele Faktoren für besseres Ein- und Durchschlafen selbst in der Hand. Letztlich ist nämlich alles, was ein gesundes Leben ausmacht, auch gut für den erholsamen Schlaf – also: eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung oder ein möglichst stressfreier Alltag.

- * Nehmen Sie den Alltag mit seinen Problemen möglichst nicht mit ins Bett. Wenn Sie keine Ruhe finden und die Gedanken sich immer weiter drehen, helfen oft einfache Entspannungsübungen. Oder Sie suchen sich ein schönes Einschlafritual. Das kann ein heißer Kakao sein, mit dem man es sich gemütlich macht, es kann leise Musik sein oder ein nicht zu aufregendes Buch. Etwa eine halbe Stunde vor dem Schlafen sollte unser Körper dann wirklich zur Ruhe kommen.
- * Bewegung am Tag hilft der Ruhe bei Nacht! Bauen Sie genügend Sport und Bewegung in Ihren Alltag ein. Geben Sie Körper und Geist aber nach sportlichen Aktivitäten immer genügend Zeit zum Abschalten. Sich vor dem Zubettgehen voll auszupeinern macht schlapp, aber nicht schläfrig – besser sind sanftere Aktivitäten wie Yoga oder ein paar ruhige Runden im warmen Thermalwasser.

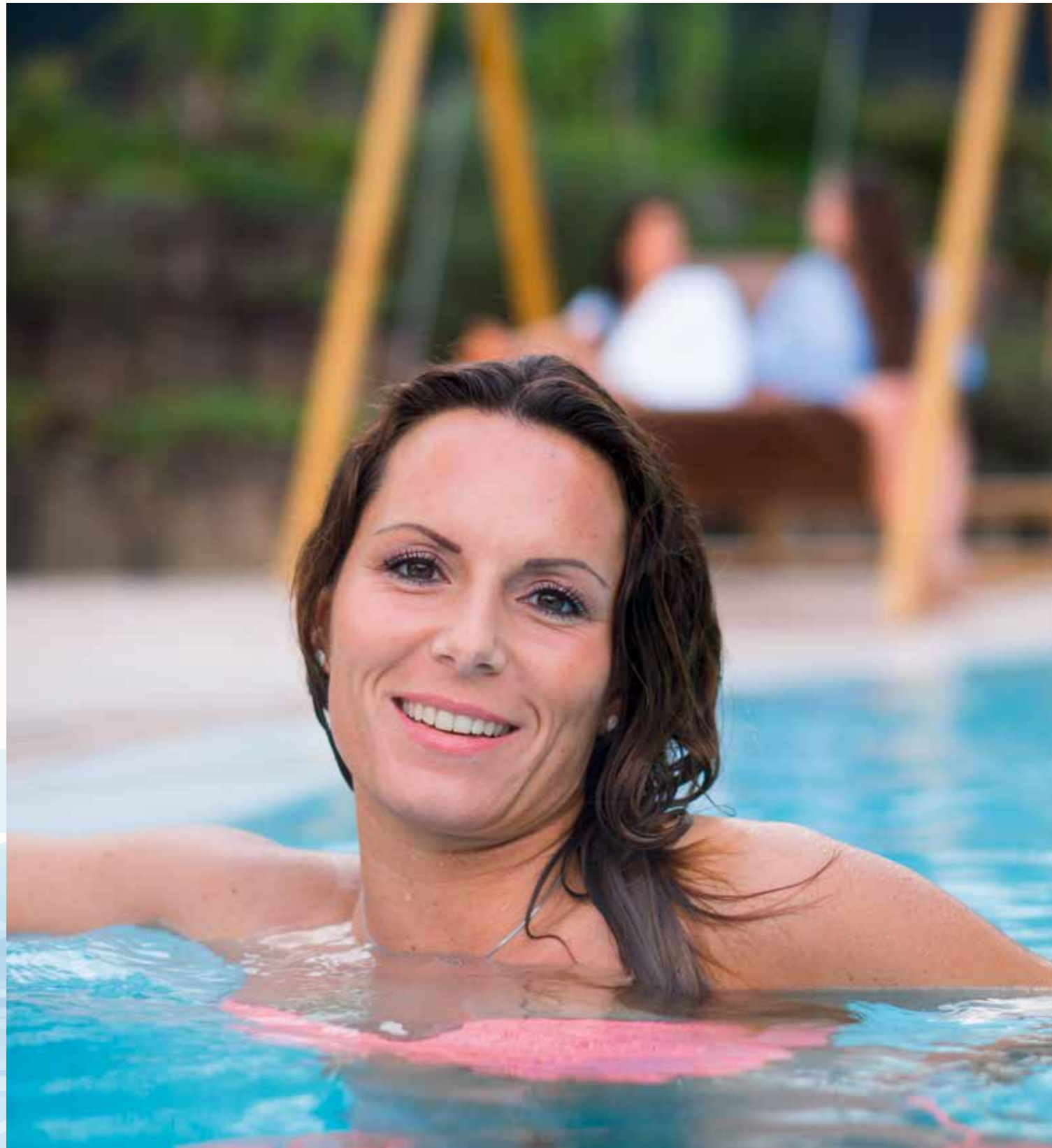
Wie wichtig guter Schlaf ist, merken wir oft erst, wenn es mal nicht so richtig klappt, und wir nach einer durchwachten Nacht völlig zerknittert und schlecht gelaunt aufwachen. Nach mehreren solchen Nächten wünschen wir uns nichts sehnlicher, als endlich wieder besser zu schlafen. Warum das so ist und wie Sie die häufigsten Schlafstörer aus Ihrem Leben verbannen, verraten wir Ihnen hier.

- * Unser Körper braucht in der Nacht viel Sauerstoff. Das heißt allerdings nicht, dass es im Schlafzimmer eiskalt sein sollte. Wer friert, schläft schlecht. Schlafexperten empfehlen eine Raumtemperatur zwischen 17 und 21 Grad, nicht kälter. Wenn Sie auch bei dieser Temperatur frieren, helfen Wärmflaschen, Socken und mehrere Schichten Decken.
- * Natürlich ist es keine gute Idee, nach einem üppigen, schweren Abendessen ins Bett zu gehen, aber auch ein knurrender Magen stört beim Schlafen. Abends also am besten leichte Nahrung zu sich nehmen, die wenig Energie für die Verdauung braucht. Trinken ist immer gut – Alkohol ist damit nicht gemeint. Alkohol kann zwar beim Einschlafen helfen, der Schlaf ist aber weniger tief.
- * Elektronische Geräte haben im Bett und im Schlafzimmer nichts zu suchen! Das blaue Licht macht den Geist hellwach. Wer nicht darauf verzichten kann, sollte zumindest den Blaulichtfilter einschalten. Egal, ob Smartphone, Laptop oder Fernseher: Eine Stunde, bevor wir schlafen gehen, sind erleuchtete Bildschirme mit flackerndem Licht tabu. Das Licht signalisiert uns unbewusst, wach bleiben zu müssen.

- * Der eine schnarcht, der andere kann nicht schlafen. Der eine braucht absolute Dunkelheit, der andere... Wer in Sachen Schlaf nicht zusammenpasst, sollte überlegen, getrennte Betten oder Schlafzimmer zu benutzen. Eheberater meinen, sie hätten mit diesem Tipp schon so manche Beziehung gerettet.



Therme und Sauna – entspannen und prima schlafen



Wer regelmäßig in die Sauna geht, kennt den Effekt ... man fühlt sich rundum erholt, ausgeglichen und mit der Welt im Reinen. Mit diesem wohligen Gefühl geht man nach Hause und kann sicher sein, gut und fest zu schlafen.

Zahlreiche Saunafans berichten, dass sie nach ihren Saunabesuchen deutlich besser schlafen und sich am nächsten Morgen entspannter fühlen. Dieses individuelle Empfinden wird auch in medizinischen Studien bestätigt: Abendliches Saunieren sowie die Ruhe und Wärme in einer Therme können einen äußerst positiven Einfluss auf unser Schlafmuster haben.

Um diesen Effekt möglichst intensiv zu nutzen, sollten bei einem abendlichen Besuch auf jeden Fall die schönen, angenehmen, entspannenden Seiten im Mittelpunkt stehen. Am Abend ist die beste Zeit für das genussvolle Eintauchen in angenehm warmes Thermalwasser oder wohltemperierte Saunagänge mit sanfter Abkühlung zwischendurch. Ideal sind auch Soleinhalation und Softpackliege mit anschließendem Ruhen im Kaminraum. In dieser Wohlfühl-Atmosphäre lösen sich körperliche Verspannungen und geistige Anspannung gleichermaßen. Wenn wir dann unseren Besuch mit einer Entspannungsmassage oder einem Entspannungskurs abrunden, wird ein erholsamer Schlaf zuhause nicht lange auf sich warten lassen.

Vermeiden sollten wir am Abend natürlich alles, was den Kreislauf in Schwung bringt und munter macht. Auch wenn es sonst zum lieb gewonnenen Baderitual gehört, lassen wir abends die kalte Dusche lieber weg und verzichten besser auf extrem wechselwarmes Baden. Das eisige Kalt-Tauchbecken nach der 100 Grad Sauna, aber auch anregende Aufgüsse oder Kneipp'sche Vitalbehandlung sind am Abend tabu.

Bei Sauna-Anfängern kann es übrigens vorkommen, dass sie sich nach der Sauna zunächst eher erfrischt als müde fühlen. Sie sollten ihre ersten Saunabesuche also besser nicht in die Abendstunden legen. Ansonsten legt sich dieser Effekt nach einigen Besuchen. Generell ist der positive Einfluss auf das Schlafverhalten dann am größten, wenn man möglichst regelmäßig sauniert.

Der Deutsche Saunabund empfiehlt, genügend Zeit und regelmäßige Besuche einzuplanen, um von den positiven Effekten des Saunierens zu profitieren. Zwei bis drei Gänge mit ca. 10 bis 15 Minuten und ausreichend lange Ruhepausen sind ideal. So stellen sich Entspannung und wohlige Ermüdung ein, was dann das schnellere Ein- und das feste Durchschlafen fördert.



Entspannungsübungen helfen beim Einschlafen

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga oder Atemübungen, mit denen Sie sich auf den Schlaf einstellen können und die Sie am besten im Rahmen eines Kurses (z.B. in der FitnessArena) einüben. In vielen Fällen helfen aber auch einfache Übungen und etwas Geduld. Sie sollten sich auf jeden Fall ein paar Versuche geben, bis die Übungen ihre Wirkung entfalten und Sie entspannt in den Schlaf finden.

TRAUMREISEN: Gehen Sie in Gedanken auf eine kleine Reise und stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen – am Strand mit sanftem Rauschen der Wellen im Hintergrund, auf einer Lichtung im Wald mit Vogelgezwitscher ... Gut ist jeder Ort, der Ihnen gefällt und der Sie beruhigt.

BEWUSST UND ACHTSAM ATMEN: Atmen Sie tief und ruhig durch die Nase bis in den Bauch. Legen Sie die Hände entspannt auf den Bauch und fühlen Sie, wie der Bauch sich hebt. Nach dem Einatmen langsam durch den Mund wieder ausatmen. Kurze Pause – und dann wieder durch die Nase einatmen, bis sich die Hände heben. Viele Menschen schlafen schon nach wenigen Zügen mit dieser vertieften Bauchatmung ein. Probieren Sie aus, zusätzlich beim Einatmen und beim Ausatmen bis fünf zu zählen. Wichtig ist, sich nicht anzustrengen. Versuchen Sie einfach immer, gleich lang ein- und auszuatmen, um eine Balance herzustellen.

GUTE-NACHT-YOGA: Eine Übung aus dem Yoga, die Sie zuhause einfach ausprobieren können: Sie liegen auf dem Rücken und umfassen Ihren Hinterkopf mit den Händen. Nun streichen Sie sanft mit den Händen über Nacken und Hals, am Körper entlang, um die Hände dann entspannt neben den Körper zu legen. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Beine sind gestreckt und leicht geöffnet, Fußspitzen nach außen gerichtet. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich nacheinander auf jeden Teil Ihres Körpers. Versuchen Sie, jeden Körperteil vollständig zu entspannen, und ihn warm und schwer werden zu lassen. Gedanken einfach ziehen lassen. Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige, entspannte Atmung.

Sie möchten Yoga näher kennenlernen oder vertiefen? Im aktuellen Kursplan der FitnessArena auf Seite 13 finden Sie unsere Yoga-Angebote.

Schönheitsschlaf



Auch wenn es sich fast zu schön anhört, um wahr zu sein: Den Schönheitsschlaf gibt es wirklich! Denn: Gut und tief zu schlafen, ist die beste Voraussetzung dafür, erholt und strahlend in den neuen Tag zu starten.

Ausreichend erholsamer Schlaf ist nicht nur fürs allgemeine Wohlbefinden wichtig. Denn wenn wir schlafen, startet unser Körper ein tolles Reparatur-Programm. Auch unsere Hautzellen profitieren von einer guten Nachtruhe – sie haben jetzt einige Stunden Zeit, sich zu regenerieren, von den Strapazen des Tages zu erholen und auf Schönheitskur zu gehen. Unser Körper kurbelt die Durchblutung der Haut an und versorgt sie besser mit Sauerstoff und Nährstoffen. Zugleich transportiert er Schlacken ab. Zudem können Pflegeprodukte im Schlaf intensiver einwirken.

REINIGEN UND PFLEGEN – DAS BEAUTY-PROGRAMM AM ABEND

Das A und O für eine strahlende, gesunde und faltenfreie Haut ist die richtige Gesichtspflege mit einem gründlichen Reinigungs-Programm am Abend. Für das abendliche Pflegeritual sollten wir uns also ruhig gut eine Viertelstunde Zeit nehmen, in der Haut und Sinne verwöhnt werden. Egal wie müde oder vielleicht auch beschwipst man ist, wer nach einer kurzen Katzenwäsche mit Make-up ins Bett geht, verschlimmert sich nur den Morgen danach.

Und auch die besten und teuersten Pflegeprodukte nützen nichts, wenn die Haut vor dem Zubettgehen nicht richtig gereinigt wird. Zu einer optimalen Reinigung gehören immer ein spezielles, mildes Reinigungspräparat und alkoholfreies Gesichtswasser. Von Peelings sollte man absehen, da die Haut am Abend an Widerstandskraft verliert und die Abwehrfunktion geschwächt ist. Anschließend wird eine Hautcreme für die Nacht mit regenerierenden Wirkstoffen aufgetragen, die über Nacht besonders gut in die Haut eindringen können.

Lesen Sie hierzu auch die Empfehlungen von Frau Dr. Lidia Poppe auf dieser Seite, die insbesondere auf die unterschiedlichen Hauttypen eingeht.

POWER-WIRKUNG MIT OVERNIGHT-MASKEN

Masken für die Nacht bieten effektive Power-Nahrung. Neben klassischen Nachtcremes, die die Haut während des Schönheitsschlafs mit ihren Inhaltsstoffen pflegen und zum Strahlen bringen, ist eine

Nachtmaske ein wirksamer Schönheitshelfer. Sie wird vor dem Zubettgehen großzügig auf das gereinigte Gesicht und Dekolleté aufgetragen und kann bis zum Morgen einziehen. Die Überreste werden am nächsten Morgen einfach in die Haut einmassiert.

Ihr Aussehen in guten Händen

Gäste im WellnessPavillon der KissSalis Therme entspannen bei kosmetischen Anwendungen seit Jahren mit Hautpflegeprodukten „Made in Germany“ der Marke BABOR. BABOR setzt auf Rohstoffe aus kontrolliertem Anbau, verzichtet seit Gründung auf Tierversuche und garantiert hohe Qualitäts- und Reinheitsstandards.

Unsere ausgebildeten Kosmetikerinnen beraten Sie bei jeder Behandlung passend zu Ihrem Hauttyp. Alle Gesichtsbearbeitungen beinhalten Reinigung, Peeling, Ausreinigen, Ampulle, Maske und eine Abschlusspflege.

BASIC 49,- €
Basisgesichtsbehandlung (50 min)

CLASSIC 69,- €
Klassische Gesichtsbearbeitung mit entspannender Massage und Augenbrauenkorrektur (80 min)

ANTI-AGING 85,- €
Gesichtsbearbeitung mit reichhaltigen Produkten zur Zellerneuerung (80 min) inkl. Ampullen für Zuhause

MEN 49,- €
Herrengesichtsbehandlung (50 min)

Spezielle Angebote für die Augen, Hände und Füße runden das kosmetische Angebot im WellnessPavillon ab.

Termine täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr unter 0971/12 18 00-21 oder rund um die Uhr unter www.kissalis.de/onlineTerminierung

Abendprogramm für die Haut – Tipps von Frau Dr. Lidia Poppe



Unsere Expertin Dr. Lidia Poppe ist promovierte Hautärztin mit Schwerpunkt Kosmetische Dermatologie. Mit ihrem Mann, Dr. Heiko Poppe, betreibt sie in Bad Kissingen eine Praxis und ein privates Laserinstitut.

Ich empfehle, unabhängig vom individuellen Hauttyp, ein abendliches Routineprogramm einzuhalten, das heißt: immer zuerst die Reinigung, dann ein Toner und zum Schluss die Pflege.

Zur Reinigung nimmt man bei empfindlicher, trockener Haut am besten einen milden Schaum. Bei eher fettiger Haut ist ein Gel empfehlenswert. Wer eine reife, empfindliche Haut hat, sollte beim Toner darauf achten, dass er keinen Alkohol enthält, da dieser die Haut leicht irritieren kann.

Für eine gute Pflege ist es sinnvoll, ein Serum und eine rückfettende Creme zu kombinieren. Das Serum,

z. B. mit Vitamin C als Antioxidans, spendet Feuchtigkeit und dient als Schutz gegen freie Radikale. Bei den Pflegecremes empfehle ich bei reifer Haut Produkte, die Glykolsäure (Fruchtsäure), Hyaluronsäure oder Retinol enthalten. Bei empfindlicher Haut greift man eher zu Produkten mit grünem Tee, Aloe Vera oder Weihrauch in Verbindung mit Glykolsäure, um die Haut zu beruhigen. Bei talgreicher, fettiger Haut sind Produkte mit Azelainsäure, Salicylsäure und Benzoylperoxid von Vorteil.

Wer diese Routine am Abend konsequent einhält, wird sich am Morgen über eine gesunde und strahlende Haut freuen.

Mein Arbeitsplatz:

Kosmetikerin in der Spreewald Therme

An fünf Standorten in Deutschland bieten die Thermen der Kannewischer Collection Wellness und Entspannung auf höchstem Niveau. Dass wir unseren Gästen einen so hohen Standard bieten können, liegt maßgeblich an den Menschen, die bei uns arbeiten. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eben nicht „nur“ kompetent und gut ausgebildet, sondern auch mit viel Spaß und Engagement bei der Arbeit.

In diesem Wasserzeichen stellen wir Ihnen Madlen Siptitz aus dem Wellnessbereich der Spreewald Therme in Burg vor. Ihr Beruf als Kosmetikerin ist für sie echte Berufung.



Madlen Siptitz, 31 Jahre

Du bist Kosmetikerin in der Spreewald Therme. Was gefällt dir besonders?

Es ist etwas ganz anderes, in einer Therme zu arbeiten als beispielsweise in einem kleinen Kosmetikstudio. Hier ist die Arbeit viel abwechslungsreicher und macht mir deshalb auch großen Spaß. Besonders gefällt es mir, für Gäste einen kompletten Wellnessstag mit verschiedenen Anwendungen zu gestalten und sie dann individuell zu betreuen.

Was hast du vorher gemacht?

Ich habe eine Ausbildung zur Kosmetikerin und Friseurin abgeschlossen und war anschließend im Wellnessbereich in einem 5-Sterne-Hotel tätig. Direkt vor der Therme habe ich in einem Kosmetikstudio gearbeitet.

Was ist dir wichtig bei deiner Arbeit? Was macht am meisten Spaß?

Am wichtigsten ist es mir, dass sich die Gäste wohlfühlen. Es gibt für mich nichts Schöneres als einen strahlenden Gast. Am meisten Spaß macht mir der Kontakt mit Menschen, und ich finde es ganz toll, dass die Arbeit so abwechslungsreich ist.

Wie sieht dein Aufgabengebiet aus?

Als Kosmetikerin mache ich natürlich Kosmetikbehandlungen, Maniküre und Pediküre. Aber zu meinem Bereich gehören auch klassische oder individuelle Massagen, Körperpeelings, Packungen und Bäder. Natürlich ist auch die Beratung und Betreuung unserer Gäste wichtig. Meine Lieblingsanwendung ist übrigens die Exklusivkosmetikbehandlung, weil einfach rundum alles dabei ist für Haut und Wohlbefinden.

Du bist auch Ausbilderin in der Therme. Welche Vorteile siehst du bei einer Ausbildung hier? Welche Voraussetzungen, v. a. auch persönlich, sollte man erfüllen?

Das Aufgabengebiet einer Kosmetikerin ist sehr umfangreich. Die Ausbildung umfasst mittlerweile Anwendungen von Kopf bis Fuß. Eine Ausbildung im Wellnessbereich der Therme deckt dies komplett ab! Außerdem können bei uns auch Spezialanwendungen in Kursen erlernt werden.

Voraussetzung ist natürlich, dass man gerne mit Menschen arbeitet und ein freundliches Auftreten hat. Außerdem braucht man Einfühlungsvermögen, Interesse an Wellness und Beauty, und man sollte gut im Team arbeiten können.

Kommen auch Männer zur Kosmetik?

Ja, natürlich kommen auch Männer zur Kosmetikanwendung – zunächst vor allem dann, wenn sie in einem Arrangement enthalten ist. Die meisten merken dabei, wie angenehm eine solche Behandlung ist. Oft kommen sie dann wieder und buchen konkrete Kosmetikanwendungen. Der Trend zur Herrenkosmetik wächst – gerade jüngere Männer legen heutzutage viel Wert auf ein gepflegtes Äußeres.

Hast du für unsere Leserinnen und Leser noch einen speziellen Pflegetipp für die Nacht?

Für die Nacht empfehle ich, ein feuchtigkeitsspendendes Serum zu verwenden, da es die Haut über Nacht bei der Regeneration gut unterstützt.

Möchten Sie auch in der Kannewischer Collection arbeiten? Offene Positionen immer aktuell unter www.kannewischer-collection.com/jobs oder direkt für die KissSalis Therme unter www.kissalis.de/stellen

Bike & Spa-WEEKEND

Radeln und Wohlfühlen in und um die KissSalis Therme



Fit und ausgeschlafen ging es nach dem Frühstück direkt aufs Rad. Begleitet von einem ortskundigen Guide führen wir durch die wundervolle Landschaft zwischen Bad Kissingen und Hammelburg. Wir radelten vorbei an Burgen, Weinhängen und Ortschaften, wo wir viele schöne Biergärten für unsere Zwischenstopps fanden. Kulturelle Highlights waren der Besuch in Hammelburg, der ältesten Weinstadt Frankens, und im nahegelegenen Schloss Saaleck sowie ein Rundgang durch Bad Kissingen mit seinen prachtvollen Bauten und gepflegten Parks.

Ein richtig tolles Erlebnis war die Verbindung aus Radeln und Entspannung. So haben wir nach den geradelten Kilometern das wohlige warme Wasser, die Saunagänge und die Wellnessanwendungen in der KissSalis Therme besonders genossen. Abgerundet wurde unser Wochenend-Kurzurlaub durch die Abendveranstaltungen mit Daniel O. Fikuart, Chefredakteur der Zeitschriften „Aktiv Radfahren“ und „ElektroRad“. Bei einem Glas Frankenwein ließ es sich gemütlich über die neusten Fahrradtrends plaudern und Insider-Tipps austauschen.

Eine gut gelaunte Gruppe aus Radlern und Wellnessfreunden verbrachte am letzten September-Wochenende einen abwechslungsreichen Rad- und Wohlfühl-Kurzurlaub in der Region Bad Kissingen. Nach einer entspannten Einstimmung am ersten Nachmittag in der KissSalis Therme checkten wir im gemütlichen ****Hotel Ullrich in Elfershausen ein, wo wir nicht nur sehr gut geschlafen, sondern auch köstlich gegessen haben.

Sie haben Lust bekommen, die Kombination aus Radfahren und Entspannung selbst zu erleben?! Dann freuen Sie sich schon jetzt auf die neuen Termine für unsere „Bike & Spa“ im Jahr 2020, bei denen wir wieder gemeinsam auf Tour gehen.



Der Chef empfiehlt:

Radeln im Spreewald

Während ich am Wochenende nach Möglichkeit aufs Rennrad steige, um mich auszupeinern, freue ich mich immer auch auf die etwas gemütlicheren, aber sehr schönen und erlebnisreichen Touren mit meiner Familie.

In diesem Frühjahr haben wir mal wieder die zahlreichen Radwege rund um die Spreewald Therme erkundet. Kennen Sie eigentlich den Gurkenradweg? Ja, diesen Weg gibt es wirklich! Er führt mitten durch das UNESCO-Biosphärenreservat Spreewald, wo man sich manchmal wie auf einer Zeitreise fühlt: Man entdeckt hier verwunschene, stille Landschaften ebenso wie charmante, historische Dörfer und viele Sehenswürdigkeiten. Am Wegesrand laden zahlreiche, machmal sehr urige Gasthäuser zur Einkehr bei Spreewald-Spezialitäten ein. Und, das I-Tüpfelchen der Radtour: Am Abend genießt man wunderbare Entspannung beim Thermalbaden und Saunieren. Die Räder kann man sich übrigens ganz unkompliziert im Spreewald Thermenhotel leihen.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Nun, vielleicht sind Sie ja bei unserer nächsten Bike & Spa im Spreewald dabei. Ich bin mir sicher, es wird Ihnen gefallen.

S. KS

Ihr Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection





SPORT UND BEWEGUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT



Sobald es draußen kälter und dunkler wird, werden viele von uns zu echten Bewegungsmuffeln. Die Motivation, Sport zu treiben und dafür womöglich das Haus zu verlassen, geht gegen Null, und wir finden die besten Ausreden, um auf dem Sofa sitzen zu bleiben.

Kommt Ihnen das bekannt vor: Bestimmt erkälte ich mich, kalte Luft ist ganz schlecht für die Lungen, es ist ja immer dunkel ... Lassen Sie sich am besten schnell vom Gegenteil überzeugen.

Gerade in den Wintermonaten sind Bewegung und Sport enorm wichtig – zur Stärkung der Abwehrkräfte, für einen tiefen, gesunden Schlaf, gegen Fettpölsterchen ...

Abgesehen davon, dass nach einer Unterbrechung der Wiedereinstieg im Frühling viel schwerer fällt.

Hören wir also mit den Ausreden auf und schauen uns an, wie wir auch im Winter mit Sport und Bewegung draußen richtig Spaß haben.

DAS RICHTIGE OUTFIT

Wenn es auch seltsam klingt: Ziehen Sie sich jetzt nicht zu warm an. Denn durch die Bewegung kommen wir automatisch schnell ins Schwitzen.

Am besten ist das gute alte „Zwiebel-Prinzip“ – also mehrere Schichten anziehen, die man nach und nach ausziehen und in den Rucksack stecken kann. Ratsam ist Funktionswäsche aus synthetischen Fasern, die schnell abtrocknet und nicht auskühlt. Als oberste Schicht ist eine winddichte Jacke gut.

Eine Mütze oder ein Stirnband sind auf jeden Fall sinnvoll und mit einem dünnen Schal als Mundschutz schützen wir die Atemwege. Damit die Füße nicht kalt werden, reichen meist Thermosportsocken.



VIEL TRINKEN AUCH IM WINTER

Sowohl die Heizungsluft drinnen als auch die trockene, kalte Luft draußen können die Schleimhäute in den Atemwegen reizen und unseren Körper anfälliger für Bakterien und Viren machen.

Auch wenn es im Winter oft noch schwerer fällt als im Sommer, ist es also unbedingt nötig, genug zu trinken.

Wenn der Flüssigkeitshaushalt in Ordnung ist, sind die Schleimhäute gut durchblutet und feucht und können Bakterien und Viren abwehren. Am besten sind viel Wasser und warme Tees.

NICHT DIE ZEIT FÜR REKORDE!

Grundsätzlich gilt: Jetzt ist nicht die Zeit für Höchstleistungen. Unser Ziel ist es nicht, Rekorde zu brechen, sondern fit durch den Winter zu kommen.

Gehen wir also unsere sportliche Aktivität im Winter draußen etwas ruhiger und weniger intensiv an.

Wir gönnen unserem Körper eine genügend lange und schonende Aufwärmphase und achten darauf, durch die Nase zu atmen, nicht durch den Mund – so wird die Atemluft „vorgewärmt“. Sobald wir uns zu sehr anstrengen, fangen wir an, durch den Mund zu atmen. Ein gutes Zeichen, dass es jetzt zu viel ist.



SICH MIT ANDEREN ZUSAMMEN TUN

Mit anderen zusammen ist es oft einfacher, sich zu Sport und Bewegung zu motivieren, zumal wenn es draußen nicht ganz so freundlich ist. Gemeinsam mit Trainingspartnern und Gleichgesinnten werden Sport-Programme einfach unterhaltsamer und dabei auch verbindlicher. Warum also nicht die nette Kollegin oder einen Kollegen fragen, ob sie mitmachen und einmal die Woche mit zum Joggen gehen.

Wer seine sportliche Aktivität im Winter dann doch lieber nach innen verlegt, kann natürlich auch ins Fitnessstudio gehen.

Auch dort ist man im Team mit anderen gut dabei. Spezielle Gruppenkurse machen Spaß und verbessern die Fitness.



KURSE WINTER 2019/20 FitnessArena

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30-9.55 Chinesische Gymnastik	9.30-10.00 Aqua Fitness	9.30-10.25 Rückenschule	9.30-10.00 Aqua Fitness	9.30-10.25 Rücken Sensitiv	10.00-11.25 Fit ins Wochenende*
10.00-10.55 Shape your Body	9.30-10.25 Sumba Fitness	10.30-11.25 Yoga	9.30-10.25 Shape your Body	10.30-11.25 Indoor Cycling	
14.00-14.55 Rücken Sensitiv	10.30-11.25 Pilates	14.00-14.55 Total Body	10.30-11.25 Wake up Step		
		15.00-15.25 Faszientraining			
17.00-17.55 Yoga	17.30-18.25 Zumba®	17.00-17.25 Beine & Po	17.30-17.55 Latin Moves	17.30-18.25 WORLD JUMPING® Basic	
18.00-18.30 Aqua Fitness	18.30-18.55 Beine & Po	17.30-17.55 Rücken & Bauch	18.00-18.25 Latin Fitness	18.30-19.25 Power Fit	
18.00-18.30 Body Workout	19.00-19.25 Rücken & Bauch	18.00-18.55 Step & Style	18.30-18.55 Body Workout	19.30-20.25 Indoor Cycling	
18.30-19.25 WORLD JUMPING® Basic	19.30-20.25 Power Fit	19.00-19.25 Pilates	19.00-19.25 Let's Move		
19.30-20.25 Let's Move	20.30-21.25 Indoor Cycling	19.30-20.25 Yin Yoga	20.00-20.55 Video-Clip Cycling**		

■ Figurstraffung/Muskelkräftigung
■ Ausdauer/Fitness
■ Mentale Fitness/Entspannung
■ Aqua Fitness/Therapie

* 14-19jg
 ** 1 x im Monat – siehe Aushang

Events und Termine

Einen stets aktuellen Überblick finden Sie unter www.kissalis.de/aktuelles

Noch bis Ende Oktober Vinowellness

Zur Weinlese in Franken bieten wir Ihnen Weingenuß einmal anders: z. B. mit einem Traubenkernpeeling in unserem Moorraum oder einer entspannenden VINO-Rückenmassage. Alle Angebote unter www.kissalis.de/vinowellness

Jeden 2. Freitag im Monat ab 19 Uhr KissSaliS MusicNights

Erleben Sie Live-Musik über und unter Wasser. Genießen Sie das warme Wasser, stärken Sie sich in den Pausen mit einem leckeren KissSaliS-Burger und freuen Sie sich bei einem frisch gemixten Cocktail aufs Wochenende.

11. Oktober	One Gig Wonder
8. November	Joustix
13. Dezember	Trio unplugged
10. Januar 2020	tba

Mehr Infos unter www.kissalis.de/musicnights



Ab 7. November, immer donnerstags ab 17 Uhr
Candlelight-Night im SaunaPark
Genießen Sie die traumhafte Candlelight-Atmosphäre mit speziellen Aufgüssen, Candlelight-Massage und Kerzenschein.

Ladies Special: Wir freuen uns, an diesem Abend alle weiblichen Gäste zu einem Glas Sekt einzuladen. Ihnen steht außerdem zur Candlelight-Night die Panoramasauna exklusiv zur Verfügung.

Samstag, 7. Dezember 2019, 10.30 Uhr

Führung durch die technischen Anlagen

Blicken Sie einmal hinter die „Kulissen“ und bekommen Sie einen Eindruck von Filteranlagen, Energiegewinnung und vielem mehr. Anmeldung erforderlich unter [0971/12 18 00-0](tel), Teilnahme kostenlos.

**Für Ihre Feiertagsplanung:
unsere Öffnungszeiten rund
um Weihnachten und Neujahr**

23.12.2019	9.00–22.00 Uhr
24.–25.12.2019	geschlossen
26.12.2019	9.00–22.00 Uhr
27.–28.12.2019	9.00–24.00 Uhr
29.–30.12.2019	9.00–22.00 Uhr
31.12.2019	9.00–17.00 Uhr
1.1.2020	Silvesterparty: 19.15–2.00
2.1.2020	11.00–22.00 Uhr
3.–4.1.2020	9.00–22.00 Uhr
5.–6.1.2020	9.00–24.00 Uhr
	9.00–22.00 Uhr

Dienstag, 31.12.2019, ab 19.15 Uhr

KissSaliS Silvesterparty – schnell Karten sichern!

Dampfbad statt Dresscode lautet das Motto unserer legendären Silvesterparty. Die begehrten Karten erhalten Sie für einen Preis von 85,- €. Darin inklusive: Eintritt für Therme & Sauna, Silvesterbuffet, 1 Kaltgetränk, Livemusik von „Melly & Clyde“, das großartige Feuerwerk sowie 1 Mitternachtsnack und -sekt. Kartenvorverkauf ab 15. Oktober 2019 unter www.kissalis.de/shop, telefonisch unter [0971/121800-21](tel) (täglich von 9 bis 18 Uhr) oder direkt in der KissSaliS Therme.

Tipps aus der Region

Bis zum 22.11.2019

Kissinger Kabarettberst

Wenn draußen die Blätter fallen, machen sich Deutschlands beste Wortakrobaten, Querdenker und Comedians auf den Weg nach Bad Kissingen, um in der pittoresken Kulisse von Kurtheater und Regententbau ihr Publikum mit feinem Humor, tiefgründigem Spaß und wohldestierter Bissigkeit zu begeistern. Tickets und Infos unter der kostenfreien Telefonnummer [0800/9768800](tel).

20.12.2019–4.1.2020

Kissinger Winterzauber

Draußen ist es ungemütlich? Dann wird Sie der Kissinger Winterzauber von Mitte Dezember bis Mitte Januar mit einem heißen Stilmix aus Klassik und Pop, Jazz und Crossover wärmen. Das Musikfestival setzt nicht nur auf bewährte Klassiker, sondern bietet lohnende Entdeckungen und spannende Experimente. Mehr Infos und Karten unter www.kissinger-winterzauber.de

Wohlfühlen für alle:

Ich packe meine Tasche ...

Das Schöne am Thermenbesuch ist doch eigentlich der Effekt eines Kurzurlaubes – nur ohne lästiges Kofferpacken. Unsere Empfehlung deshalb: Lassen Sie Ihren Rollkoffer am Besten gleich zuhause. Warum? Stellen Sie sich nur mal vor, wo der Koffer schon überall entlang gerollt ist, das könnte schnell einige hygienische Probleme mit sich bringen. Möchten Sie auf Ihren Trolley nicht verzichten? Dann tragen Sie ihn bitte unbedingt im gesamten Barfußbereich. Taschen fühlen sich übrigens bei uns in den Umkleideschränken und auf den Ablagefächern am wohlsten ...

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: Was sollte man am späten Abend lassen, um gut zu schlafen?

- wohltemperierte Saunagänge
- anregende Aufgüsse
- Soleinhalton

Frage 2: Welche Abendroutine sorgt für schöne, gepflegte Haut?

- Reinigung, Toner, Pflege
- Reinigung, Pflege, Toner
- Toner, Reinigung, Pflege

Wir verlosen:

- 1 Arrangement „1001 Nacht“ in der KissSaliS Therme inkl. 2 Tageskarten ThermenLandschaft und SaunaPark mit exklusiver Nutzung des Hamams (50 min) sowie Peelingsalz zum Selber-Anwenden
- 2 x 2 Tageskarten 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 Ausgabe 3/2019:

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 2020

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 Erhebung, der Verarbeitung und Nutzung der abgefragten, personenbezogenen Daten ist die Ermittlung bzw. 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 strengen gesetzlichen Bestimmungen zu verwenden.

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 fünf Standorte in Deutschland. Wir freuen uns auf Sie!



KANNEWISCHER
Collection

www.kannewischer-collection.com

Caracalla Therme
Baden-Baden
www.carasana.de

Friedrichsbad
Baden-Baden
www.friedrichsbad.eu

Emser Therme
Bad Ems
www.emser-therme.de

KissSalis Therme
Bad Kissingen
www.kissnalis.de

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

VitaSol Therme
Bad Salzuflen
www.vitasol.de