

# Wasserzeichen

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



KissSalis Therme  
BAD KISSINGEN

## Sommer.Zeit. Draußen.Sein.

Neu: Der Frühschwimmer-Tarif  
ist zurück – mehr Infos auf Seite 2.

Sommer-Feeling  
in der Therme

Lieblingsorte  
für Körper und Seele

Wellness Highlights  
im Sommer

Das Gefühl, frisch,  
vital und schön zu sein

Nachhaltigkeit  
und Wohlfühlen

Ein Gespräch mit Jürgen  
und Dr. Stefan Kannewischer

Wanderwege rund  
um die Thermen

Vier Orte – unzählige  
Entdeckungen

# Guten Morgen mit unserem Frühschwimmertarif

Schöner kann der Tag nicht beginnen... behutsam dehnen und strecken, Wärme und Leichtigkeit genießen, sich im warmen Thermalwasser treiben lassen, den Nacken unter der Schwallbrause entspannen, ein bisschen weiterträumen, munter werden...

Wie wär's jetzt mit etwas Bewegung bei der Wassergymnastik oder doch lieber noch mehr Ruhe und Auszeit bei einer Duftzeremonie in der Sauna... So viele schöne Möglichkeiten, um perfekt in den Tag zu starten. Keine Frage, dass Sie bei uns natürlich auch lecker frühstücken können. In unserem KissSalis Restaurant finden Sie verschiedenste Frühstück-Variationen.

**KissSalis-Frühschwimmer: montags bis donnerstags bis 12 Uhr – immer eine Stunde länger baden und saunieren als bezahlen**

\*ausgenommen bayerische Feiertage und Weihnachtsferien

## Liebe Leserin, lieber Leser!



Der Sommer ist da, die Sonne scheint, und, wie die meisten von uns, genieße ich es, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Zu meinen liebsten Sommeraktivitäten gehören Grillabende mit der Familie und Freunden im Garten sowie meine wöchentliche Runde auf dem Rennrad um den Zuger See.

meinem Bruder Jürgen in Baden-Baden für die aktuelle Ausgabe des Wasserzeichens haben wir uns hierzu intensiv ausgetauscht. Sie finden in diesem Interview die wichtigsten Ansätze, Pläne und verschiedene konkrete Maßnahmen, die wir bereits umsetzen. Im Mittelpunkt steht, ökologische Nachhaltigkeit mit dem Wohlfühlfaktor für unsere Gäste zu verbinden. Wir nehmen diese Herausforderung an, und ich denke, wir sind auf einem guten Weg. Immer mit dem Ziel, dass Sie, unsere Gäste, Ihren Besuch in unseren Thermen auch weiterhin unbeschwert genießen können.

In diesem Sinn wünsche ich eine unterhaltsame und interessante Lektüre und eine unbeschwerte Zeit bei uns.

Werde ich übrigens als Geschäftsführer unserer Thermen gefragt, ob ich mich am Sommer freuen kann, so ist auch da meine Antwort ein klares Ja. Thermen und Sommer passen wunderbar zusammen – wie Sie auch hier im Wasserzeichen lesen werden.

Ein anderes Thema, das uns ganz besonders am Herzen liegt, ist die Frage, wie der Bau und der Betrieb unserer Thermen möglichst nachhaltig gestaltet werden können. Bei einem Gespräch mit

Ihr

S. KS

Dr. Stefan Kannevischer

Geschäftsführer Kannevischer Collection



## Babymoon Massage – eine Wohltat für werdende Mütter

Ab Sommer gibt es wieder unsere beliebte Babymoon Massage. Diese Massage ist vollkommen auf die Bedürfnisse einer werdenden Mutter abgestimmt. Sie sorgt für eine wohltuende Entlastung des Körpers, aber auch für eine tiefe innere Ruhe und Entspannung – Mutter und Kind können sich einfach nur verwöhnen lassen. Übrigens auch eine tolle Geschenkidee für die schwangere Kollegin oder Freundin.

**20 min Rücken 33,- €**  
**50 min Ganzkörper 59,- €**

## Das Welterbe-Ticket – ein Ticket und viele Attraktionen

Entdecken Sie auf einem Streifzug durch Bad Kissingen die historischen Prachtbauten, die den bekanntesten Kurort Deutschlands so einzigartig machen und relaxen Sie danach beim Baden und Saunieren in der KissSalis Therme. **Alle Infos unter [www.kissalis.de/welterbeticket](http://www.kissalis.de/welterbeticket)**

## Das VIP-Band ist wieder da!

Mit dem **VIP-Band** kommen Sie ganz einfach ohne Warten in die Therme. Wenn Sie sich für diese Variante unserer beliebten Bonuskarte entscheiden, sparen Sie bei jedem Besuch **15% bzw. 20%** auf den Eintrittspreis und können ohne Wartezeit direkt durch das Drehkreuz in die Therme gehen. Sprechen Sie unser Kassenteam gerne an.

# Sommer.Zeit. Draußen.Sein.

Endlich wieder Sommer-Feeling: Sonnenschein und Wärme genießen – mehr draußen als drinnen sein und all das tun, worauf wir uns schon so lange gefreut haben. Entdecken Sie mit uns Lieblings-Momente und Lieblings-Orte, die den Sommer so schön machen.



Wassergymnastik im Außenbecken

In Ruhe an einem lauschigen Schattenplatz lesen

Vitamin D tanken

Natur genießen

Sommerliche Aufgüsse von Menthol bis Zitrone

In freundliche, zufriedene Gesichter schauen

Barfuß über die Wiese laufen

Hausgemachte Limonade an der Saunabar

Leckere Salate mit frischen Kräutern schlemmen

## Sommer.Sonne.Therme.

Besonders im Sommer genießen wir das Wechselbad aus erholsamer Wärme und prickelnder Kühle und spüren, wie wohltuend – gleichzeitig belebend und schonend – Thermalwasser auf unseren Kreislauf wirkt. Ein Thermenbesuch und vor allem das Bad in temperiertem Wasser bewirken außerdem eine angenehme, anhaltende Erfrischung.

## Ruheinseln – Lieblingsorte

Während es in Freibädern und an Badeseen oft laut und überfüllt zugeht, sind die Thermen der Kannewischer Collection wahre Ruhe- und Wohlfühl-Oasen und damit echte Lieblingsorte. Die Außenbereiche sind großzügig, vielseitig und harmonisch gestaltet. Hier gibt es ausreichend Liegen, Schattenplätze und ganz viel Raum für Ihre Auszeit vom Alltag.

## Ein Bad in der Sonne

Ein Sonnenbad, mit der Chance auf streifenfreies Bräunen im Saunagarten, stärkt auch das Immunsystem: Es regt die Produktion des Schön- und Muntermachers Vitamin D an. Damit Ihnen ein Zuviel an Sonne nicht schadet, haben wir auf unserer Wohlfühlinsel natürlich Sonnenschirme aufgestellt – denn auch im Schatten wird man braun!

## Sauna im Sommer

Auch ein Saunabesuch ist absolut sommertauglich. Durch regelmäßiges Saunieren vertragen wir Hitze besser und kommen fit durch die heiße Jahreszeit. Die thermischen Wechselreize trainieren die Reaktion der Blutgefäße in der Haut, das gesamte Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Sommer-Aufgüsse machen den Saunabesuch zu einem frischen Vergnügen.

## Erfrischende Sommerpflege

In der heißen Jahreszeit braucht unsere Haut vor allem eine sommerlich unbeschwerte Pflege. Gut sind jetzt Emulsionen, Gels und Cremes mit viel Feuchtigkeit, die rasch einziehen, nicht fetten und die Haut durch einen UV-Filter vor zu viel Sonne schützen. Ein wahrer Sommerhit, vor allem bei trockener Haut, sind Schaummasken, z.B. mit Hyaluronsäure und Aloewasser.

## Der perfekte Look

Gerade wer seine Tage in klimatisierten Räumen verbringt, sollte sich und seiner Haut ausreichend Feuchtigkeit und Erfrischung gönnen. Die beste Basis für den perfekten Sommerlook ist Sonnencreme mit einem leichten Make-up. So sorgen Sie gleichzeitig für einen schönen Teint und eine gut geschützte Haut.

# Neun Wohlfühl-Tipps fürs Thermalbaden



**1** Kreislauf in Schwung bringen:  
Um den Körper gut vorzubereiten, ist es gut, wenn Sie sich vor dem Baden zumindest ein wenig bewegen, z. B. beim Radfahren oder mit einer Wassergymnastik.

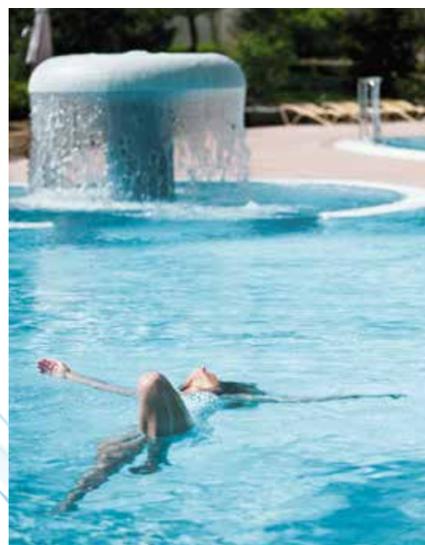
**2** Beginnen Sie mit dem Baden in einem der kühleren Becken und gehen Sie anschließend in die wärmeren. So kann sich der Kreislauf behutsam an die Temperaturen gewöhnen.

Von Schwung und Bewegung bis zur optimalen Ruhe und Erholung – um Ihren Besuch in der Therme zum perfekten Wohlfühlerlebnis werden zu lassen, finden Sie hier 9 Tipps fürs richtige Thermalbaden.

**5** Moderates Schwimmen und langsames Bewegen im Thermalwasser lockern die Muskulatur – auch Dehnen und Strecken tut gut.

**6** Wer „nur“ einfach im Wasser treiben möchte, wählt ein Becken mit 35 °C. Je kälter das Becken ist, umso mehr sollten Sie sich aktiv bewegen, um den Temperaturhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

**7** Nutzen Sie Massagedüsen oder Nackenduschen. Die positive Wirkung auf die Muskeln werden Sie sofort spüren.



**3** Übertreiben ist jetzt nicht angesagt. Pro Badegang sind 20 bis 30 Minuten ideal. Gönnen Sie sich angemessene Ruhepausen zur Regeneration – sinnvoll und wohltuend sind jetzt auch Massagen. Sie sollten vor allem die Wärmewirkung eines Whirlpools nicht unterschätzen. Bleiben Sie nicht zu lange im sprudelnden, warmen Wasser.

**4** Zwischen den Badegängen freut sich der Körper über eine kühle Dusche. Durch die wechselwarmen Reize wird der Körper erwärmt und wieder abgekühlt. Das trainiert Blutgefäße und innere Organe.



**8** Vor dem Baden sollten Sie nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig essen. Während des Aufenthalts ist es gut, ausreichend zu trinken und ein leichtes Gericht, wie z. B. einen Salat, zu sich zu nehmen.

**9** Ruhen, genießen und zur optimalen Erholung gelangen. Nehmen Sie sich zum Ende Ihres Besuchs ausreichend Zeit und spüren Sie die wunderbare Wirkung des Thermalbadens.

# SOMMER. WELLNESS. HIGHLIGHTS.

Zu Wellness im Sommer gehören vor allem Anwendungen mit erfrischenden Ölen und Gelen, vitalisierende Massagen, kühlende Körperpackungen oder belebende Gesichtsmasken. Entdecken Sie in den Thermen der Kannevischer Collection sommerliche Düfte und Aromen, leichte Pflegeprodukte und wohltuend frische Treatments – das perfekte Sommer-Feeling.

In der KissSalis Therme haben wir auch in diesem Jahr spezielle Sommerwellness Angebote für Sie. Von der Sommervariante der Anti-Stress-Massage über eine wohltuende Behandlung von Füßen und Beinen bis zu sommerlichen Peelings. Sie genießen das wunderbare Gefühl, frisch, vital und schön zu sein.



## Entdecken Sie unsere Sommer-Specials

### Cool Down

Die sommerliche Variante der Anti-Stress-Massage – eine aktivierende Massage mit kalten Stempeln und Orange-Lemongras Körperbutter. Gönnen Sie sich ein einzigartiges Pflegerlebnis! Zum Abschluss gibt's eine Kugel Eis.

20 min 33 €

### Pfefferminz für Sommer-Beine

Genießen Sie die wohltuende Wirkung einer Fuß-Bein-Massage mit Pfefferminze bei müden, schweren Beinen – eine erfrischende Erleichterung!

20 min 33 €

### Sommerliche Peelings im Moorraum

**Limetten-Peeling** – belebt und reinigt die Haut

**Grapefruit-Peeling** – der Vitaminbooster für die Haut

**Kokos-Vanille-Peeling** – fördert die Durchblutung und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit!

jeweils 8 €



Sommer-Specials von 18.7. bis 31.8.2022 im WellnessPavillon. Terminvereinbarung gerne telefonisch vorab unter 0971/121800-21.



# Nachhaltigkeit

„ Die Erholung unserer Gäste liegt uns am Herzen – Nachhaltigkeit auch. “

Bei einem Treffen in Baden-Baden sprachen wir mit Jürgen und Dr. Stefan Kannewischer über das Thema Nachhaltigkeit. Beide betonten dabei, wie wichtig ihnen dieses Thema ist und erklärten anhand einiger Beispiele, wie mit diesem Anliegen konkret in den Thermen der Kannewischer Collection umgegangen wird.

**Frage:** Wenn wir als Gast in der Therme sind, möchten wir am liebsten an gar nichts denken und den Alltag vergessen. Sie und Ihr Team sorgen dafür, dass das perfekt gelingt. Was ist Ihnen dabei wichtig?

**SK:** Zuallererst liegt uns die Entspannung unserer Gäste am Herzen. In den Thermen der Kannewischer Collection kann man sich einfach rundum wohlfühlen. Dazu gehört auch, dass alles, was an Betriebsabläufen und Technik „Drumherum“ nötig ist, für den Gast unsichtbar bleibt. Verstärkt kümmern wir uns in den letzten Jahren aber auch um das Thema Nachhaltigkeit – ein Thema, das, wie wir immer wieder hören, auch unsere Gäste sehr interessiert.

**JK:** Stefan und ich haben deshalb in einer Strategiesitzung im September 2018 entschieden, dass wir im Bereich Energie- und Ressourcenverbrauch noch besser werden wollen.

**Frage:** Stichwort: Energie – der Energieverbrauch in den Thermen ist sicher recht hoch. Ein Thermenbesuch lebt ja einfach von einem wohligen Aufenthalt in einer angenehm temperierten Atmosphäre.

**SK:** Das ist richtig. Bäder haben grundsätzlich einen hohen Energieverbrauch – und so beschäftigen wir uns in unserem Familienunternehmen auch schon immer mit diesem Thema. Unser Vater hat das Unternehmen vor 50 Jahren gegründet und bereits in den 1980-er Jahren einen Preis für rationale Energienutzung bekommen. Er war damals schon sicher, dass sich ein ressourcensparender Einsatz von Energie sowohl ökologisch als auch ökonomisch als richtig erweisen würde.

**JK:** Konkrete Beispiele sind die Blockheizkraftwerke (BHKWs), die seit 2004 in der KissSalis Therme und seit 2005 in der Spreewald Therme zum Einsatz kommen. Vorteil des BHKW ist, dass man Strom und Wärme dort gewinnt, wo diese verbraucht werden. Wird zeitweise weniger Strom benötigt, kann er in das öffentliche Netz eingespeist werden. Seit 2012 wird auch das Spreewald Thermenhotel über deren BHKW versorgt.

**SK:** Apropos Spreewald Thermenhotel – schon beim Bau des Hotels haben wir besonders darauf geachtet, dass es später einen möglichst geringen Energiebedarf hat. Es wurde bzgl. Dämmung, Fenstern, Fassadenanschlüssen nach den Standards eines Passivhauses gebaut. Toll war die Idee der Architekten, durch großzügige Lichtkuppeln das Tageslicht als natürliches Leuchtmittel zu nutzen. Abgesehen davon schaut das auch richtig super aus.

**Frage:** Welche Möglichkeiten haben Sie denn beim Neubau einer Therme, um auf Nachhaltigkeit zu achten?

**JK:** Ich möchte diese Frage gerne am Beispiel der Emser Therme beantworten: Hier haben wir den Neubau so konzipiert, dass durch eine kompakte Außenhülle eine optimale Dämmung erzielt werden kann. Außerdem nutzen wir das sehr warme und reichlich vorhandene Thermalwasser in Bad Ems zur Energieeinsparung – Stichwort: Geothermie. Wir konnten den Bedarf an fossiler Primärenergie um 55% senken. Ein durchdachtes Techniksystem, das die Anlagensysteme zur Wärme- und Energierückgewinnung vernetzt, macht's möglich.

„ Es wird weiterhin viel zu tun geben, um die vor uns stehende Transformation in eine CO<sub>2</sub>-neutrale Zukunft zu schaffen. “



In der KissSalis Therme wird das Wasser der Außenbecken nach Betriebsende in unterirdische Becken abgesenkt, wo es im wärmegeprägten Keller weiter umgewälzt wird. So wird kaum Wärmeenergie verbraucht.

Das Spreewald Thermenhotel wurde bzgl. Dämmung, Fenstern und Fassadenanschlüssen nach den Standards eines Passivhauses gebaut.



**SK:** Unsere Thermengebäude sind so gedämmt, dass die Pumpen und Maschinen im Keller den Fußboden darüber aufheizen. So können wir auf eine Fußbodenheizung verzichten. An dieser Stelle der Tipp: Machen Sie mal bei unseren Technikführungen mit. Sie werden staunen, was es im Keller unter einer Therme alles zu entdecken gibt.

**JK:** Dabei werden Sie in der KissSalis Therme auch ein weiteres Beispiel für innovatives Energiesparen kennenlernen, nämlich die absenkenden Außenbecken. Da die runden Außenbecken mit Wasserpilzen, Nackenduschen und anderen Attraktionen ausgestattet sind, ist eine klassische Abdeckung mit Planen nicht möglich. Das Wasser wird deshalb nach Betriebsende in unterirdische Becken abgesenkt, wo es im wärmegeprägten Keller weiter umgewälzt wird. So wird kaum Wärmeenergie verbraucht, bis das Wasser am Folgetag wieder nach oben gepumpt wird.

**Frage:** Lassen Sie uns noch etwas auf den Betrieb der Therme eingehen. Sicher interessiert es unsere Leserinnen und Leser auch, was tagtäglich in den Thermen der Kannewischer Collection in Sachen Nachhaltigkeit geschieht.

**JK:** Ein erster, wesentlicher Schritt zur Verbesserung unseres CO<sub>2</sub>-Fussabdrucks war die Umstellung auf Wasserstrom in den Jahren 2019–21. Eigentlich ein naheliegender Schritt – man nutzt das Element auch als Stromquelle, welches das Herz einer Therme darstellt: Wasser. Durch die Umstellung auf Wasserstrom ist uns ein großer Schritt in Richtung CO<sub>2</sub>-Neutralität gelungen.

**JK:** Ja, sicher. Natürlich ist es nicht nur in der Konzeptions- und Bauphase wichtig, auf Ökologie und Nachhaltigkeit zu achten, sondern auch im täglichen Betrieb. Dazu gehören bei uns ein sparsamer Umgang mit Ressourcen, Mülltrennung etc. und auch die regelmäßige Überwachung und Pflege der Technik und des Gebäudes, damit der Energieverbrauch so gering wie möglich bleibt.

**SK:** Außerdem haben wir die letzten vier Jahre auf Basis unserer Klima- und Umweltstrategie die Themen „Vermeiden und Reduzieren“ noch stärker in den Fokus gerückt.

**SK:** Aktuell prüfen wir weitere Maßnahmen: So werden die Dächer an zwei Standorten in 2022 mit Photovoltaik ausgestattet, um selbst CO<sub>2</sub>-neutralen Strom für die Thermen zu generieren. Wir klären die Möglichkeit, Wasserstoff oder andere Primärenergiequellen zur Strom- und Wärmeergewinnung einzusetzen, und wir konnten durch die Umstellung auf LED den Stromverbrauch weiter senken. Bestimmt wird es aber auch weiterhin viel zu tun geben, um die vor uns stehende Transformation in eine CO<sub>2</sub>-neutrale Zukunft zu schaffen.

**Frage:** Nach all den Beispielen aus den Thermen zum Schluss noch eine eher persönliche Frage: Was bedeutet das Thema Nachhaltigkeit denn für Sie in der Geschäftsführung?

**SK:** Dass Nachhaltigkeit auch in der Geschäftsführung gelebt wird, versteht sich bei einem familiengeführten Unternehmen fast von selbst.

„ Durch die Umstellung auf Wasserstrom ist uns ein großer Schritt in Richtung CO<sub>2</sub>-Neutralität gelungen. “



Was mich betrifft: Ich fahre mit dem Elektrofahrrad oder dem Elektroauto ins Büro und bin geschäftlich fast ausschließlich mit der Bahn unterwegs. Sie werden sicher verstehen, dass es mir als Vater von 4 Töchtern auch persönlich sehr wichtig ist, Nachhaltigkeit wirklich zu leben. Deren Zukunft ist es ja, um die es vor allem geht.

**JK:** Ich möchte noch kurz auf ein Thema eingehen, das uns auch sehr wichtig ist: Die Sensibilisierung und die aktive Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Um hier ein Zeichen zu setzen haben wir 2019 für jeden der 715 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kannewischer Collection einen Baum gespendet und gepflanzt. Weitere Bäume wurden zum 50-jährigen Firmenjubiläum im Februar 2022 gespendet. Die Anzahl bestimmt sich diesmal durch die 300 geplanten Bäderprojekte und 110 betriebswirtschaftlichen Studien, die wir seit Beginn der Unternehmensgeschichte von der Kannewischer Ingenieurgesellschaft mbH und der Kannewischer Management AG durchgeführt haben.

Vielen Dank ...

## Nachhaltig gut – auf einen Blick

Für einen schnellen Überblick über die Maßnahmen, die zum Thema Nachhaltigkeit in den Thermen der Kannewischer Collection bereits umgesetzt wurden oder in Planung sind, haben wir hier kurz die wichtigsten Punkte zusammengefasst. Einen genaueren Eindruck erhalten Sie im Interview mit Jürgen und Dr. Stefan Kannewischer in diesem Wasserzeichen.



- Blockheizkraftwerke
- Passivhaus-Standard



- optimale Dämmung – Außenwände, Keller
- E-Ladestationen für Autos und Fahrräder



- Umstellung auf Wasserstrom
- Photovoltaik
- Beleuchtung mit LED
- Nutzung von Geothermie
- regionale, saisonale Produkte in der Thermen-Gastronomie

- Job-Räder

- Müllvermeidung

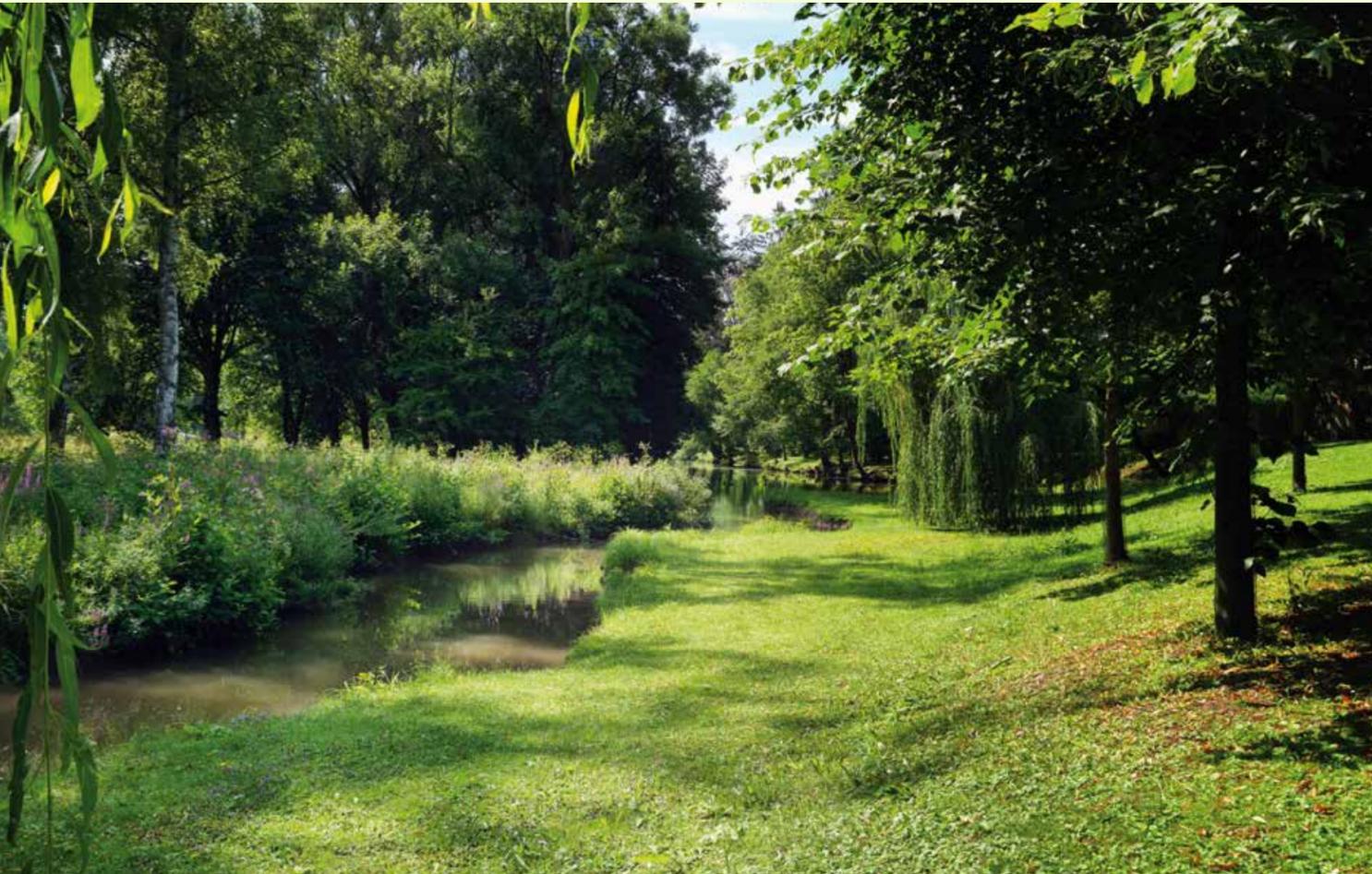
- Baumpflanzaktion



## Energie aus Wasserkraft – so funktioniert's

Wasserkraft wird schon seit Jahrhunderten als Energiequelle genutzt. Mit der Energiewende und der Endlichkeit fossiler Energieträger ist diese erneuerbare Energie heute aktueller denn je. Die Kraft des Wassers wird genutzt, um Strom zu erzeugen, ohne dabei die Wassermenge zu reduzieren oder deren Qualität zu mindern. Wasserkraft ist mit einem sehr hohen Wirkungsgrad auch eine der effizientesten Arten der Energiegewinnung. Bis zu 85 % der Wasserenergie kann in elektrische Energie umgewandelt werden. Während andere erneuerbare Energien stark wetterabhängig sind, bietet Wasserkraft eine konstante, zuverlässige Stromversorgung. Für die Thermen der Kannewischer Collection war entscheidend, dass in Wasserkraftwerken keine direkten CO<sub>2</sub>-Emissionen entstehen.

# Wandern und Walken rund um die Thermen – Erholung garantiert.



N

Ob moderat und gemütlich oder etwas anspruchsvoller: Rund um die 4 Thermen der Kannewischer Collection in Bad Kissingen, Bad Ems, Bad Salzuflen und Burg im Spreewald warten zahlreiche Wander- und Walkingrouten darauf, entdeckt und erlebt zu werden. Die hier vorgestellten Touren führen uns durch ursprüngliche Landschaften und interessante Orte und bieten immer wieder wunderschöne Ausblicke. Allen gemeinsam ist die besondere Belohnung am Ziel – ein Besuch der Thermen mit purem Wohlfühlen und Entspannen.

O

## Kissinger Runde – einmal rund um Bad Kissingen

Auf dieser Wanderung umrunden Sie den bekanntesten Kurort Deutschlands auf knapp 28 Kilometern und können ruhige Wälder und fantastische Ausblicke auf die Stadt genießen.

Die Tagestour – natürlich sind auch Teilstrecken möglich – startet an der Unteren Saline und dem Gradierwerk. Atmen Sie hier erstmal gut durch und spüren Sie das wohltuende Klima um das imposante Bauwerk herum. Das solehaltige Wasser rieselt an den Schwarzdornbündeln herab und verdunstet, sodass eine geringe Menge gereinigter Salzteilchen in die Luft gelangt.

Von hier aus führt die Tour durch den urtümlichen Klauswald mit seinem Kaskadental und den "Wald für die Seele". Vorbei an den Wichtelhöhlen, etwa 20 unterschiedlich großen Felsformationen und Kleinsthöhlen aus Buntsandstein, geht es am Golfclub entlang zur Ruine Eiringsburg und weiter zur Ruine Botenlauben. Durch die Wälder im Osten der Stadt erreicht man bald den mächtigen Bismarckturm, bevor die Tour wieder am Gradierwerk endet. Hier freuen sich die Beine über eine Abkühlung im Kneipp-Becken.



## Spreewald Rundwanderweg – durch Streuobstwiesen um Burg herum

Walking- und Wanderfreunde können die reizvolle Natur- und Kulturlandschaft des Spreewaldes auf gut gekennzeichneten Wanderwegen erkunden. Gleich 16 Rundwanderwege führen durch den Ort Burg und dessen weitläufigen Außenbereich, auch Streusiedlung genannt.

Direkt vor der Spreewald Therme verläuft die 5 km lange „Blaue Wanderroute“. Durch die Markierung „Wanderer auf blauem Hintergrund“, die Sie überall auf dem Weg begleitet, ist eine Orientierung gut möglich. Die Tour bietet besonders viel Ruhe und Erholung, denn die Strecke führt größtenteils durch die Burger Streusiedlung. Am Wegesrand können Sie nicht nur die einzigartige Flora und Fauna des UNESCO-Biosphärenreservates genießen, Sie werden auch die typischen Holzblockhäuser, idyllische Wasserwege, duftende Heuschober und unzählige Streuobstwiesen entdecken. Und: Sie werden spüren, wie Sie mit jedem Schritt mehr zur Ruhe kommen und vom Alltag abschalten.

## Romantikrunde um Bad Ems – Wandern auf den Spuren der Kaiser

Rund um Bad Ems, wo es die Natur besonders gut gemeint hat, lassen sich seit einiger Zeit Wanderrouten wieder entdecken, auf denen schon Kaiser, Zaren, Schriftsteller und Komponisten im 19. Jahrhundert wandelten.

Die Romantikrunde, eine insgesamt 7,3 km lange Rundwanderung, führt durch idyllische Flusslandschaften und bietet zahlreiche, reizvolle Ausblicke auf das malerische Kurviertel von Bad Ems. Das Weltbad hat zur Zeit der Romantik die unberührte Natur mit verschiedenen, schön angelegten Promenaden, Felsenpfaden und Aussichtstempeln erschlossen. Damals unternahm die Gäste ihre Ausflüge vor allem auf Eseln – Wandern war noch nicht als Vergnügen entdeckt. Heute können Sie zu Fuß den Routen folgen, die bereits 1846 im Reiseführer Baedeker beschrieben und empfohlen wurden. Die historischen Hintergründe werden an 6 Orten der Rundwanderung auf Infotafeln erläutert.



## Der Hansaweg bei Bad Salzuflen

Der Hansaweg führt über 75 km durch das nordlippische Bergland und verbindet die Städte Herford, Bad Salzuflen, Lemgo und Hameln. Man kann sich natürlich auch schöne Teilstrecken aussuchen.

Die Wanderung beginnt in Herford und führt zunächst durch das Tal der Werre, bis man zum Bismarckturm hochsteigt. Danach geht es am Bad Salzufler Kurpark entlang zum nächsten Aussichtspunkt Hühnerwiem. Man bleibt jetzt auf der Höhe und hat immer wieder herrliche Ausblicke. In Dörentrup erreicht man auf dem Steinberg mit 395 m den höchsten Punkt der Wanderung. Nach einem Abstecher zur Burg Sternberg erwartet Sie oberhalb von Bösingfeld der Aussichtsturm Hohe Asch. Durch die offene Feldmark und durch Waldgebiete führt der Hansaweg weiter Richtung Weser. Am Klütturm ist das Ende des Hansaweges erreicht. Wer mag, kann von hier aus über gut markierte Wege zur Rattenfängerstadt Hameln laufen.



# Wildkräuter – Aus der Natur frisch auf den Tisch

Am Wegesrand, auf Wiesen, im Garten oder im Wald – überall draußen wachsen Kräuter, die nicht nur hübsch anzusehen sind, sondern noch dazu richtig lecker schmecken. Wildkräuter bringen außerdem jede Menge Nährstoffe mit und gehören als natürliches Heilmittel in die Hausapotheke.



## Spitzwegerich

**Wo:** auf Waldlichtungen, Wiesen oder am Wegesrand

**Heilmittel:** hilft gut gegen Husten und bei Insektenstichen.

**Feinkost:** Die Blätter eignen sich für Salate, Suppen, Spinat- und Gemüsegerichte sowie für Tee und Kräuterlimonade. Die Blütenknospen verfeinern, am besten roh angebraten oder in Öl eingelegt. Gerichte durch ihr leichtes Pilzaroma. Die Samen bereichern Müsli oder Salate, und später im Jahr kann man aus den Wurzeln herzhaftere Gerichte kochen.

Drei Kräuter, die jetzt in den Sommermonaten sprießen, stellen wir Ihnen hier im Wasserzeichen kurz vor. Wir geben Ihnen außerdem Tipps zum Sammeln und Aufbewahren von Wildkräutern und möchten Sie damit neugierig machen auf all die vielen Kräuter, die Sie draußen finden. Viel Spaß beim Entdecken, Sammeln, Kochen und Ausprobieren!



## Knoblauchsrauke

**Wo:** in lichten Laubwäldern, an Hecken- und Wegrändern sowie in Parks und Gärten.

**Heilmittel:** wirkt leicht harntreibend, antiseptisch und schleimlösend, lindert u. a. Hautflechte

**Feinkost:** Knoblauchsrauke ist ein eher mildes und doch würziges Küchenkraut mit einem leichten Knoblaucharoma. Blätter und Triebe nimmt man für Salate, Kräuterquark, Pesto, Brotaufstriche, Suppen und Saucen. Um den aromatischen Geschmack zu erhalten, sollte Knoblauchsrauke nicht mitgekocht werden. Das Kraut eignet sich für würzige Smoothies. Die Blüten können als essbare Dekoration zu Salaten und anderen herzhaften Speisen gegeben werden.



## Giersch

**Wo:** in lichten Laubwäldern, an Hecken- und Wegrändern, Parks und Gärten.

**Heilmittel:** u. a. bei Blasenentzündungen, Schnupfen, Insektenstichen und Verbrennungen

**Feinkost:** Giersch-Blätter schmecken ähnlich wie Spinat, man nimmt sie als Pesto, im Salat, in Nudelsoupen, Kräuterquark oder auch im grünen Smoothie. Auch beim Giersch lassen sich die Blüten als essbare Deko oder aromatische Suppenwürze verwenden.

### Tipps zum Sammeln:

- immer nur sammeln, was man kennt und sicher identifizieren kann
- beachten, welche Kräuter unter Naturschutz stehen
- nicht an viel befahrenen Straßen oder direkt an Feldern sammeln (Schadstoffbelastung)
  - Wurzeln möglichst nicht mit ausreißen
- vor dem Weiterverarbeiten gründlich waschen
- möglichst frisch verarbeiten

### Tipps zum Aufbewahren:

- im Kühlschrank: für einige Tage in verschließbaren Dosen
- einfrieren: gewaschene und abgetrocknete Kräuter entweder im Ganzen in Gefrierbeutel füllen und gut verschließen oder kleingeschnitten mit etwas Wasser portionsweise in Eiswürfelbehälter geben
- trocknen: zu Bündeln zusammennehmen und kopfüber aufhängen
  - als Pesto

## 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: Auf welche Energiequellen setzt die Kannewischer Collection vorrangig?**

- Wasserstrom und Photovoltaik
- Fossile Energieträger
- Wind

**Frage 2: Wann gilt der neue Frühschwimmertarif?**

- Montags bis donnerstags bis 12 Uhr
- Montags und donnerstags bis 12 Uhr
- Immer vormittags bis 12 Uhr

Wir verlosen:

### • 1 Wellnessarrangement "Holiday"

Gönnen Sie sich mit Ihrem Lieblingsduft einen Kurzurlaub für Körper und Seele. Inkl. Tageskarte Therme und Sauna, Aromaölmassage (50 min), Früchte-Smoothie

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



## Wohlfühlen für alle:

*Fühlen Sie sich entspannt ...* und denken Sie dabei bitte auch an die anderen Gäste. Alle Besucher der Kannewischer Collection schätzen das ruhige und erholsame Ambiente bei uns. Sie doch sicher auch, oder? Nehmen Sie deshalb bitte Rücksicht und verhalten Sie sich besonders in den Saunen und Ruhebereichen leise und diskret.

*Vielen Dank und einen schönen Aufenthalt bei uns!*

✂  
Kästchen bitte ausfüllen, Coupon ausschneiden und – unter Angabe Ihres Namens, der Adresse und Ihrer E-Mail-Adresse – auf eine frankierte Postkarte kleben. Oder die Antworten per E-Mail an [wasserzeichen@kissalis.de](mailto:wasserzeichen@kissalis.de) senden.

Meine Antworten zu den Fragen im Gewinnspiel aus dem Wasserzeichen Ausgabe 2/2022:

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: 15.10.2022

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.

**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, Kristin Leo, Jennifer Brandys | **Layout:** design@karindenck.de | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection, Seite 7: © iStockphoto.com/robertprzybysz, Seite 10–11: © iStockphoto.com/miakievy, Seite 11: © Beate Wätzel, Seite 12: © Bayer, Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Foto Dominik Marx, Seite 13: © iStockphoto.com/bortonia, iStockphoto.com/piola666, Lahntal Tourismus Verband e.V., Seite 15: © Florian Trykowski © Rhön GmbH | 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 fünf Standorte in Deutschland. Wir freuen uns auf Sie!



**KANNEWISCHER**  
Collection

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

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

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

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

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

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

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