

Wasserzeichen

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



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

KissSalis MusicNights –
jeden 2. Freitag im Monat

Gesundheit für Ihren Rücken

**Bringen Sie sich
in Bestform**

So klappt's mit einer
besseren Körperhaltung

**Sportarten im
Rückencheck**

Nicht jeder Sport
tut dem Rücken gut

**Schmerz lass
nach!**

Einige Tipps
gegen Rückenschmerzen

**Gesund durch die
Erkältungszeit**

Natürlich vorbeugen
und heilen



Shiatsu (Gesicht)
20 min 31,- €

Shiatsu (Ganzkörper)
50 min 57,- €
75 min 79,- €

Shiatsu – Harmonie, Gelassenheit, Entspannung

Shiatsu kommt aus dem Japanischen und setzt sich aus den Wörtern "shi" (Finger) und "atsu" (Druck) zusammen. Die Methode basiert auf der chinesischen Heilkunde (TCM), besonders der Akkupressur, und verbreitete sich als Massagetechnik in der westlichen Welt.

Shiatsu geht davon aus, dass die Lebensenergie Qi in Energieleitbahnen (Meridiane) durch den Körper fließt und so die Funktion der Organe beeinflusst. Jeder Meridian ist mit bestimmten Punkten auf der Hautoberfläche verbunden, die besonders gut Energie aufnehmen können. Der Therapeut massiert diese Punkte, um den Energiefluss wieder in Einklang zu bringen und die Selbstheilungskräfte des Körpers

zu stimulieren. Die Massage bewirkt eine Anregung und Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe. Blockierte Gelenke erhalten mehr Spielraum, und der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert. Auch präventiv oder zum Stressabbau ist Shiatsu eine wirksame Methode.

Erleben Sie es selbst.

Termine unter 0971/121800-21,
täglich von 9 bis 18 Uhr oder online unter
www.kisssalis.de/onlineanmeldung

Impressum:

ViSdP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971/12 18 00-0, Telefax 0971/12 18 00-99, info@kisssalis.de, www.kisssalis.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 5: ©iStockphoto.com/Olena Troshchak, Seite 7: ©iStockphoto.com/juliawhite, Seite 10: ©iStockphoto.com/terra24, ©iStockphoto.com/eyewave, Seite 11: ©iStockphoto.com/Floortje | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Liebe Leserin, lieber Leser!



Der moderne Lebensstil ist oft geprägt durch zu wenig Bewegung. So ist Bewegungsmangel Ursache vieler der heutigen Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Diabetes oder Rückenprobleme. In diesem Wasserzeichen wollen wir uns dem Schwerpunktthema „Rücken“ widmen.

Ich selbst kenne Rückenprobleme seit meiner Kindheit. Mit 14 Jahren wurde bei mir Scheuermann diagnostiziert. So habe ich bereits in jungen Jahren meist autodidaktisch gelernt, was ich für meinen Rücken tun kann. Dazu gehören: ein guter Stuhl, eine sehr gute Matratze sowie möglichst viel Bewegung. So bin ich glücklicherweise um Medikamente und medizinische Maßnahmen immer herumgekommen.

Natürlich gehört schon auch eine Portion Disziplin dazu: Jeden Morgen, auch wenn ich schon um kurz nach 4 Uhr aufstehen muss, mache ich verschiedene Übungen, die auf Beweglichkeit und Kräftigung des Rückens und anderer Körperbereiche ausgerichtet sind. Einmal pro Woche treibe ich intensiv Sport – im Sommer Rennrad fahren und im Winter Sportschwimmen (vornehmlich Kraulen).

Wenn ich trotzdem starke Rückenschmerzen habe und glücklicherweise gerade in einer unserer Thermen bin, nehme ich mir eine Stunde zwischen meinen Terminen und absolviere in der Therme folgendes Kurzprogramm: zuerst ausführlich an die Massagedüse, dann unter die Nackendusche im Warmaußenbecken, gefolgt vom Heißbecken mit Wasserfall und ganz kurz ins Kaltbecken, um die Durchblutung anzuregen. Abschließend setze ich mich 20 Minuten auf den Infrarotsitz. In der Regel bin ich nach diesen 60 Minuten schmerzfrei und kann danach entspannt im nächsten Meeting sitzen. Apropos Sitzen: Sollten Sie eine Sitzheizung in Ihrem Auto haben, können Sie diese bei längeren Fahrten wunderbar für Ihren Rücken nutzen.

Ich wünsche Ihnen jetzt eine anregende, interessante Lektüre und, um im Thema zu bleiben, ein bewegtes und aufrechtes Jahr 2020!

Ihr

S. KS

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection

Mehr Raum für Gesundheit und Wohlfühlen

NEU: Rückenzentrum in der KissSalis Therme



Große Fortschritte macht die Erweiterung unseres **SaunaParks**, wo auf 760 Quadratmetern ein großzügiger Ruhe- und Entspannungsbereich entsteht. Unsere Gäste erwartet hier eine wohlfühlige Atmosphäre mit 100 neuen Liege- und Ruheflächen. Ab Frühjahr gibt es u. a. bequeme SPA-Betten, einen Loungebereich mit Kaminfeuer, Schwebeliegen zum sanften Entspannen und mehrere Infrarotliegen.

Ein Highlight sind die großen Fensterflächen, von denen man einen tollen Blick in den Saunagarten und die umliegende Landschaft hat. Die Terrasse lädt im Sommer zum gemütlichen Sonnenbaden ein.

Ein besonders Angebot werden wir demnächst auch Ihnen und Ihrem Rücken machen: Im Zusammenhang mit der Erweiterung eröffnen wir gleich neben der FitnessArena unser neues **Rückenzentrum**, das auf der erfolgreichen Therapie nach Dr. Alfen basiert. Wir freuen uns sehr, mit Dr. Alfen einen erfahrenen und kompetenten Partner gewonnen zu haben. Er ist Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin und Chirotherapie und einer der weltweit führenden Wirbelsäulen-Chirurgen. Trotzdem liegt sein Fokus auf der Vermeidung von Operationen und der effektiven Behandlung von Rückenschmerzen.

Ziel der Therapie sind Schmerzlinderung und Schmerzfreiheit, sowohl bei chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen als auch bei einem akuten Bandscheibenvorfall. Alle Trainingseinheiten werden durchgängig von einem Therapeuten begleitet. Das Therapieangebot wird abgerundet durch Präventionskurse rund um das Thema Rückengesundheit, dem von vielen Ärzten empfohlenen fle-xx-Beweglichkeitstraining für die Rückenmuskulatur sowie neuen Itensic-Geräten zur Aktivierung der Rumpfmuskulatur.

Sie haben Interesse am KissSalis Rückenzentrum?

Registrieren Sie sich jetzt unverbindlich und erhalten Sie zur Eröffnung alle Informationen
www.kisssalis.de/rueckenzentrum

EIN HOCH AUF UNSEREN RÜCKEN!



Beim Stichwort Rücken denken viele von uns schnell an Schmerzen. Kein Wunder: Jeder dritte Deutsche hatte es schon „im Kreuz“, kennt also Rückenschmerzen. Dabei ist der menschliche Rücken mit der Wirbelsäule eigentlich eine anatomische Meisterleistung.

Die perfekte Kombination aus stabilen Bausteinen, wie den Wirbelkörpern, sowie flexiblen Bausteinen, wie Bandscheiben und Wirbelgelenken, macht gleichzeitig stabil und beweglich, hält uns aufrecht und trägt den Großteil unseres Gewichts. Kapseln, Bänder, Sehnen, Muskeln und Nerven, die die einzelnen Wirbel und größere Partien der Wirbelsäule miteinander verbinden, und die dazwischen liegenden Bandscheiben, die wie Puffer funktionieren, machen das System komplett.

All das ist wunderbar aufeinander abgestimmt und gleichzeitig sehr sensibel. Schon eine kleine „falsche“ Bewegung kann das System durcheinanderbringen und Probleme verursachen.

Die gute Nachricht ist: Die meisten Beschwerden sind unkompliziert und nach relativ kurzer Zeit wieder weg. Und: Die meisten Rückenprobleme sind vermeidbar!

Schuld an Rückenbeschwerden sind meist mangelnde Bewegung, ständiges Sitzen, zu viel Pfunde und Alltagsstress. Wer seinem Rücken also etwas Gutes tun möchte, sollte im Alltag einige Tipps beherzigen, auf ein normales Gewicht und genügend Entspannung achten und auf schonende Sportarten, wie z. B. Schwimmen, setzen.

Wie wäre es also mit dem Vorsatz, dieses Jahr gezielt etwas für den Rücken zu tun?

Bringen Sie sich und Ihren Rücken in Bestform

Eine aufrechte Körperhaltung macht glücklicher, selbstbewusster und gibt jede Menge Energie. Wir haben eine schöne Ausstrahlung, nehmen uns selbst und unsere Umgebung positiver wahr und sind vor Verspannungen und Schmerzen im Rücken gut gewappnet.

Hier geben wir Ihnen einige Tipps, die leicht im Alltag unterzubringen sind und zu einer besseren Körperhaltung führen.



Kopf hoch, Brust raus, Bauch rein – das kennen wir alle, und grundsätzlich stimmt es auch genauso. Leider führt diese Ansage oft dazu, dass wir ins Hohlkreuz gehen, die Schultern hochziehen, dabei den Kopf überstrecken und uns verkrampfen. Mit schmerzhaften Folgen. Es kommt darauf an, diese Haltung locker, achtsam und regelmäßig einzunehmen. **Und:** nicht entmutigen lassen! Die falsche Körperhaltung haben wir uns lang „antrainiert“. Veränderung braucht Zeit und Geduld.

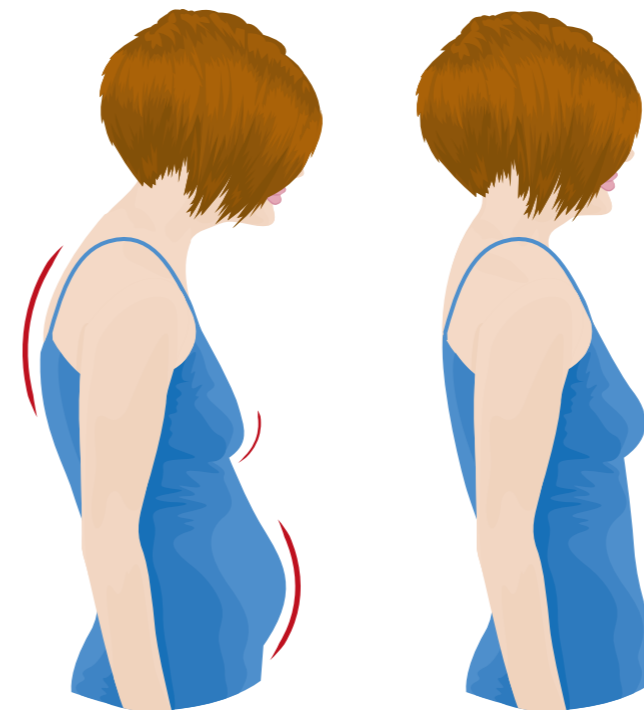


Hans-guck-in-die-Luft – eine Übung, die Nacken, Schultern, Brust und Bauchmuskeln dehnt, und sich hervorragend als Ausgleich zu stundenlangem Sitzen eignet. So geht's: Rücken vorsichtig nach hinten beugen. Kopf mitnehmen, aber den Nacken nicht nach hinten abknicken lassen. Position eine angenehme Weile halten. Diese Übung kann man einfach immer machen, wenn man aufsteht. Und sofort fühlt man sich entspannter und voller Energie.



Katzenbuckel – Um die Muskeln zu entspannen, hilft es, sich einfach mal schlaff hängen zu lassen. Das geht am besten mit dem Katzenbuckel: Kissen auf eine Sitzfläche (z. B. einen Stuhl) legen, mit dem Bauch darüber platzieren und Arme und Beine einfach zu beiden Seiten herunterhängen lassen. Das lockert die Muskeln schon nach wenigen Minuten.

Auf die alltäglichen Kleinigkeiten kommt es an. Je öfter wir im Alltag üben, desto schneller und stabiler wird die gesunde Haltung zur Gewohnheit.



Rücken gebeugt, Schultern nach oben gezogen, Kopf und Kinn nach vorn gestreckt – das kommt Ihnen bekannt vor? Sicher, denn das ist die typische Handy-Haltung. Und das Gegenteil von aufrecht und entspannt. Schmerzhaftes Verspannen bleibt nicht aus. Da hilft nur: Öfter mal das mobile Gerät weglegen und analog mobil sein.

Setzen Sie sich Ankerpunkte, um im Alltag nicht „durchzuhängen“.

Blick-Anker setzen: Post-Its und Notizzettel in der Wohnung verteilen, z. B. am Kleiderschrank, an der Küchentür, am Computer. Wichtig: Positionen immer mal wieder verändern, sonst nehmen wir sie nach einer Weile nicht mehr wahr.

Gewohnheits-Anker etablieren: Immer wenn... ich aus dem Hause gehe, ins Auto steige, Kaffee mache, ein Glas in die Hand nehme... mache ich eine Übung, lockere z. B. meinen Nacken.

Handy-Trick: Erinnerung oder Alarm im Handy einspeichern. Displaybild hinterlegen und immer mal ändern.

Gesund oder eher kritisch?

Beliebte Sportarten im Rücken-Check

Nicht nur zu wenig Bewegung oder eine falsche Haltung sind schlecht für den Rücken – manchmal kann auch zu viel oder der falsche Sport zu Stress mit dem Rücken führen. Wir haben einige beliebte Sportarten im Blick auf ihren Nutzen, aber auch die Risiken, für einen gesunden Rücken bewertet.

Note 1 und 2 – sehr gut geeignet und gut geeignet – bekommen:

Krafttraining/Fitness

Ein gezieltes Krafttraining zur Stärkung des Rückens ist optimal, um Rückenprobleme zu vermeiden.

Wichtig: Beim Training immer auch die tiefer liegenden Muskeln durch dynamische Übungen aktivieren. Das Training sollte sowohl den Rücken als auch die geraden und schrägen Bauchmuskeln sowie die Brustmuskulatur mit einschließen.

Um positive Effekte zu erzielen, muss das Training unbedingt individuell angepasst werden. Eine Selbstverständlichkeit in den Fitnessclubs der Kannewischer Collection! Werfen Sie einen Blick ins Kursprogramm, lassen Sie sich gerne persönlich beraten oder vereinbaren Sie ein Probetraining.



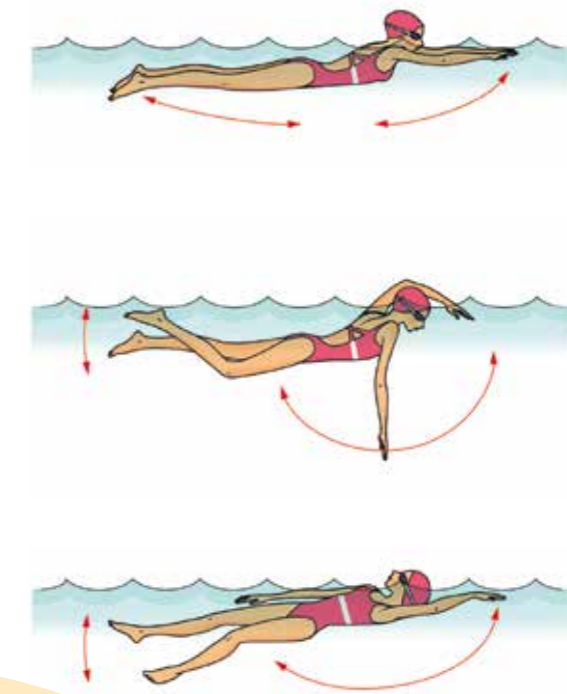
Schwimmen

Schwimmen gilt als perfekte Sportart für den Rücken: Es kräftigt die Rumpfmuskulatur, löst Verspannungen und der Auftrieb des Wassers schont die Gelenke.

Doch nur ein guter Schwimmstil ist auch gut für den Rücken. Brustschwimmen kann zu Verspannungen führen und Rückenschmerzen verstärken, weil beim sogenannten „Periskopschwimmen“ (Kopf immer über Wasser) die Halswirbelsäule überstreckt wird. Um rückenfördernd Brust zu schwimmen, sollte der Kopf bei jedem Zug einmal unter die Wasseroberfläche tauchen. Die Blickrichtung geht nach schräg vorne – das hält den Nacken gerade.

Ideal für Rumpf und Rücken ist das Kraulen. Bei der richtigen Technik liegt der Körper gestreckt im Wasser, Kopf und Körper bilden eine Ebene. Die Nackenmuskulatur sollte entspannt sein. Absolutes Muss ist eine gute Atemtechnik. Grundsätzlich atmet man über Wasser ein und unter Wasser aus. Beim Einatmen neigt sich der Kopf etwas zur Seite, er hebt sich nie ganz aus dem Wasser. Sobald der Arm wieder ins Wasser eintaucht, dreht sich auch der Kopf zurück und man atmet gleichmäßig aus.

Ebenfalls super ist das Rückenschwimmen. Der Kopf sollte möglichst gerade gehalten werden, die Beine bewegen sich locker.



Yoga

Der herabschauende Hund, die Katze, der Baum – beim Yoga wird der Rücken durch sanfte, dabei aber kräftigende Bewegungen in zahlreichen Posen gestärkt.

Da die Bewegungen in der Regel langsam und bewusst ausgeführt werden, ist das Verletzungsrisiko gering. Was sicher nicht gut tut, ist zu viel Ehrgeiz. Beim Yoga geht es eben nicht darum, gegen den Körper zu arbeiten und ihn zu etwas zu zwingen, sondern mit ihm in eine spürbare, aber angenehme Dehnung zu gehen.

Laufen/Joggen

Wer technisch richtig, mit guten Schuhen und achtsam läuft, tut seinem Rücken auf jeden Fall Gutes. Tiefer liegende Rückenmuskeln, Sehnen, Faszien, Bänder und Gelenke werden aktiviert, die Bandscheiben besser mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt.

Achtung: Stoßbelastungen (z. B. beim Bergablaufen) oder die Überlastung der Bandscheiben (z. B. bei hartem Untergrund oder ungeeigneter Dämpfung des Laufschuhs) sind Gift für Knie und Rücken.

Radfahren

Fahrradfahren schont den Rücken, da es keine abrupten Bewegungen oder Stöße gibt, und entlastet so die Bandscheiben. Gleichzeitig wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, was den Rücken stabilisiert und stützt.

Radfahren ist also ein wunderbarer Sport für den Rücken, wenn man ein passendes Rad fährt und die Sitzposition richtig ist. Ideal ist eine leicht vorgebeugte Sitzposition (15 bis 20 Grad). So wird der Rücken auf sanfte Weise gestärkt.

Sportliches Fahren auf dem Rennrad kann allerdings zur echten Qual für den Rücken werden. Die gestreckte, tiefe Haltung und das Heben des Kopfs für den Blick nach vorn belasten die Wirbelsäulenstrukturen insgesamt und die Halswirbel besonders stark.

Hier droht Stress für den Rücken:

Insbesondere wegen der Verletzungsgefahr oder wegen spezieller Bewegungen, die Rücken und Wirbelsäule belasten, sind Golf, Tennis, Fußball und Skifahren weniger gut geeignet. Wer diese Sportarten ausüben möchte, sollte noch stärker als bei anderen darauf achten, dass sie technisch richtig und sehr achtsam ausgeführt werden.

Schmerz lass nach

Tipps gegen Rückenschmerzen

Ausreichend **Bewegung ist das A und O** für einen gesunden Rücken. Und während früher Bettruhe oder zumindest Liegen bei chronischen oder akuten Rückenschmerzen empfohlen wurde, weiß man heute, dass Bewegung auch bei schon bestehenden Problemen hilft. Natürlich sollte man bei Schmerzen nicht durch den winterlichen Park rennen oder 1000m in Bestzeit schwimmen, aber **sanfte, bewusste Übungen** oder auch **ein kurzer Spaziergang** werden Ihnen spürbar gut tun.

Besonders bei **Verspannungen** ist Wärme eine wahre Wohltat. Bei einem **warmen Bad** in der heimischen Badewanne, am besten bei einer Wassertemperatur von ca. 37 °C, kann man herrlich zur Ruhe kommen, und die Muskeln entspannen sich. Machen Sie es sich im Bad gemütlich, zünden Sie Kerzen an und verstärken Sie die wohltuende Wirkung durch Badezusätze mit Kräutern, wie z.B. Rosmarin. Schöne, hilfreiche Anwendungen für zuhause sind auch die gute alte Wärmeflasche, ein Kirschkern- oder Hirsekissen oder ein Heublumensack.

Eine prima Wärmequelle sind **Sauna und Dampfbad**. Muskelverspannungen können sich lösen, und die Schmerzen lassen nach. Achten Sie aber unbedingt darauf, beim kalten Duschen die verspannten Partien auszulassen, damit sich die Muskeln nicht gleich wieder verhärten.



Auch **Infrarot-Strahlung** kann unterstützend bei Rücken- und Gelenkproblemen sein. Die Energie der Infrarotstrahlen wird von der oberen Hautschicht aufgenommen und gelangt als Wärmeenergie in den Körper. Ein Vorteil der Infrarotsitze, die in den Thermen der Kannewischer Collection für Sie bereit stehen, ist es, dass die Infrarotstrahlen besonders tief in den Körper eindringen und gezielt den Rückenbereich erwärmen.

Nicht zuletzt trägt die ruhige Atmosphäre in der Therme zur Entspannung bei. Nutzen Sie also die Vielfalt der Angebote in den Thermen der Kannewischer Collection. Die angenehme Wärme und heilende Wirkung des **wertvollen Thermalwassers** geht beim Baden direkt in den Körper über. Ihr Rücken wird es Ihnen danken, wenn Sie zunächst eine Zeit im Wasser schweben. Legen Sie sich möglichst flach in Rückenlage aufs Wasser. Im **Intensivsolebecken** gelingt das völlig mühelos. In den anderen Becken machen Sie entweder sanfte Kraul-Beinschläge, damit die Beine nicht absinken, oder Sie legen einfach die Fersen auf den Beckenrand. In dieser Schwebeposition lockern sich die Muskeln und gewohnte Fehlstellungen lassen sich korrigieren. Wenn Sie spüren, dass die akuten Rückenschmerzen nachgelassen haben, beginnen Sie mit sanftem **Schwimmen**. Verspannte, verhärtete Muskelstellen können mit **Massagedüsen, Nackenduschen und Wasserfall** gezielt massiert werden. Das darf für wenige Minuten auch mal etwas wehtun. Aber natürlich nicht für längere Zeit. Um noch mehr Wärme in den Körper zu bringen, genießen Sie anschließend die **heißeren Becken**.

Bitte beachten Sie: Nicht bei allen Symptomen und Beschwerden ist eine Wärmeanwendung die richtige Wahl. Akute Entzündungen beispielsweise reagieren oft besser auf Kälte.

Wenn die Probleme trotz Wärmeanwendungen und Entspannung nicht nachlassen, sollte man sich in professionelle Hände begeben. In den Thermen der Kannewischer Collection können wir Ihnen nicht nur wohltuende Wellness-Massagen und klassische Rückenmassagen zur Unterstützung und Linderung anbieten sondern durch unsere ausgebildeten **Physiotherapeuten** auch eine professionelle präventive, physikalische und rehabilitative Therapie anbieten.

Kennen Sie eigentlich das Kursprogramm der KissSalis Therme?

Mit Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Kursen wie Yoga, Pilates oder Aqua Fitness werden Körperhaltung und Bewegungsabläufe bewusster und Sie können vorbeugend etwas für Ihren Rücken tun.

Mein Arbeitsplatz:

Physiotherapeutin in der KissSalis Therme

Wellness und Entspannung auf höchstem Niveau bieten die Thermen der Kannewischer Collection an fünf Standorten in Deutschland. Für diesen hohen Standard sorgen maßgeblich die Menschen, die bei und mit uns arbeiten. Unser Team ist nicht „nur“ fachlich kompetent und gut ausgebildet, sondern auch mit viel Spaß und Engagement dabei.

In diesem Wasserzeichen stellen wir Ihnen Anja Kirchner vor. Sie ist Physiotherapeutin in der KissSalis Therme, und begeistert von ihrer abwechslungsreichen Arbeit.



Anja Kirchner, 33 Jahre

Anja, erzähl doch bitte kurz deinen Werdegang.

Ich habe eine Ausbildung als Fachangestellte für Bäderbetriebe absolviert und bin dann in die KissSalis Therme gekommen. Ich war schon damals an Physiotherapie interessiert und habe mit viel Leidenschaft die Wassergymnastik durchgeführt. Durch meine Physio-Kollegen konnte ich deren Tätigkeiten näher kennenlernen und wusste: das will ich machen.

Ich habe dann 3 Jahre die Physiotherapieschule in Bad Neustadt besucht und bin – nach kurzen Stationen auf Mallorca und in einer Rehaklinik – wieder zurück gekommen. Jetzt arbeite ich seit 7 Jahren als Physiotherapeutin. Für mich ist das einfach optimal.

Was unterscheidet deinen Arbeitsplatz von dem in einer Praxis?

In der KissSalis Therme liebe ich die Abwechslung. Ich arbeite ja quasi zu Wasser und an Land: Neben klassischer Physiotherapie gebe ich unter anderem Rückenurse in der FitnessArena, leite Aquakurse oder die Gruppen- und Einzel-Wassergymnastik mit Patienten.

Was ist dir wichtig bei deiner Arbeit?

Zum einen, dass ich selber aktiv sein kann. Außerdem ist es mir wichtig, dass die Patienten sich auf die Therapie einlassen, ihre „Hausaufgaben“ machen und mir Feedback geben. So kann ich gezielt agieren und helfen. Dann stellt sich auch schnell Erfolg ein.

Was macht dir am meisten Spaß?

Das ist die Abwechslung. Es gibt so vielfältige Aufgaben, dass mir nie langweilig wird. Und ich bin begeistert von den Babyschwimmkursen. Zu sehen, welchen Spaß die Kleinen im Wasser haben, ist einfach herzerfrischend.

Kann man sagen, Wasser ist dein Element?

Ja, definitiv. Ich schwimme, seit ich ein kleines Kind bin. Mittlerweile mache ich Triathlon und bringe in meiner Freizeit Kindern das Schwimmen bei.

Hast du einen Lieblingsplatz in der KissSalis Therme?

Zum Entspannen bin ich am liebsten in der Sauna, vor allem beim Wenik-Aufguss in der Birkensauna.

In diesem Wasserzeichen geht es ja um das Thema „Rücken“ – hast du einen Tipp?

Sogar zwei. Schauen Sie sich Ihren Alltag an: welche Tätigkeiten kommen vor, wo gibt es einseitige Abläufe, wie kann ich einen Ausgleich schaffen, was ist der richtige Sport für mich ... und zweitens: Lassen Sie sich mal von einer Fachfrau/einem Fachmann anschauen. Die sehen, was „krumm“ läuft, und haben Tipps, was man präventiv tun kann. Leider kommen viele Leute erst zur Physiotherapie, wenn sie starke Schmerzen haben.



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/jobs

Die Nase läuft, der Hals kratzt und der Kopf brummt ... es hat uns mal wieder so richtig erwischt. Zum Glück muss es nicht die große Chemiekeule sein, um wieder fit zu werden. Viele Heilpflanzen und Kräuter lindern die Beschwerden spürbar und beschleunigen die Heilung – auf ganz natürliche Weise. Besonders wohltuend sind wärmende Kräutertees wie Lindenblütentee, Kamillentee, Thymiantee oder Holunderblütentee.



Hagebutte – die kleinen, roten Früchtchen haben's in sich

Ob als Tee, Gelee oder Sauce, Hagebutten helfen in fast jeder Form. Sie enthalten reichlich Vitamine, regen das Immunsystem an und fördern den Genesungsprozess.



Salbei gegen Hals- und Rachenschmerzen

Salbei ist wegen seiner entzündungshemmenden und desinfizierenden Wirkung ein echter Klassiker bei Erkältungen. Um Husten und Halsschmerzen zu lindern und besser atmen zu können, hilft ein Tee aus den Blättern. Getrunken oder gegurgelt.



Unser Tipp: Soleinhalation in der Therme

Sole wirkt entzündungshemmend und schleimlösend und ist damit optimal bei Erkältungskrankheiten. Ähnlich wie bei einem Salzwasserspray aus der Apotheke werden durch das Einatmen der salzigen Luft die Atemwege befeuchtet und die Lungen gereinigt. Vorbeugend wirkt die Soleinhalation positiv auf unser Immunsystem und stabilisiert die Abwehrkräfte. Probieren Sie es beim nächsten Thermenbesuch einfach einmal aus!

Nachgefragt beim Experten

Erkältet in die Sauna?

Regelmäßiges Saunieren ist optimal zur Vorbeugung von grip-palen Infekten. Gefährlich ist der Saunabesuch allerdings bei einem akuten Infekt und Fieber, weil die Belastung für das ohnehin schon geschwächte Herz-Kreislauf-System zu hoch ist. Mit einem akuten Infekt gehört man also definitiv nicht in die Sauna. Wenn sich die Erkältung gerade erst mit leichten Hals- oder Gliederschmerzen ankündigt, ist der Saunabesuch für geübte Saunagänger in Ordnung. Ich empfehle allerdings, Saunen mit niedrigen Temperaturen oder eine Dampfsauna zu wählen, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Auf die kalte Dusche sollte man verzichten. Lieber den Körper beim Ruhen von selbst abkühlen lassen.

Dr. Rainer Brenke, Leiter der Abteilung für Naturmedizin an der Hufeland-Klinik Bad Ems.

GESUND DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT



Pfefferminze – eine Wohltat für Hals und Nase

Pfefferminze kann sowohl innerlich als auch äußerlich gegen Erkältung eingesetzt werden: als Tee oder als ätherisches Öl zur Wasserdampf-Inhalation. Sie beruhigt die Nasenschleimhaut und befreit die Atemwege. Dank entzündungshemmender Wirkung tötet sie Keime in Mund und Rachen ab und lindert Halsschmerzen.



Kamille macht die Nase frei

Wenn die Nase zu ist oder man gar eine Nasennebenhöhlenentzündung hat, empfiehlt sich eine Wasserdampf-Inhalation mit Kamillentee. Die Atemwege werden befreit, und die sanfte Kamille reizt die Nase nicht zusätzlich. Außerdem wirkt eine Tasse Kamillentee vor dem Schlafengehen beruhigend.

Hühnersuppe gegen Erkältung

Ein Heil- und Hausmittel mit jahrtausendealter Tradition ist die frisch gekochte, heiße Hühnersuppe. Sie hilft, Erkältungssymptome zu lindern und trägt allgemein zu unserem Wohlbefinden bei. Wir verraten, wie die Brühe am besten gelingt.

Zubereitung:

Huhn außen und innen gründlich waschen. Zwiebeln pellen und mit Nelken spicken. Restliches Gemüse putzen und grob zerteilen. Petersilienstängel hacken. Huhn in einen Topf geben, großzügig mit Wasser bedecken, langsam erhitzen, einmal aufkochen. Schaum abschöpfen. Gemüse und Gewürze dazugeben. Mit leicht geöffnetem Deckel zwei Stunden sanft köcheln lassen (nicht kochen!). Huhn und Gemüse müssen immer mit Wasser bedeckt sein. Huhn herausnehmen, abkühlen lassen, Fleisch abzupfen. Knochen zurück in den Topf geben und möglichst zwei Stunden weiter köcheln lassen. Durch ein Haarsieb abseihen. Gemüse für Einlage in Würfel schneiden, bissfest kochen. Mit Fleisch in die Suppe geben. Mit gehackter Petersilie servieren.

- Zutaten für eine klassische Hühnersuppe:
- 1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)
 - 3–4 Liter kaltes Wasser
 - 3 Zwiebeln
 - 3 Möhren
 - ½ Knollensellerie oder Stangensellerie
 - 1–2 Stangen Lauch
 - Extra Suppengemüse als Einlage
 - 1 Bund Petersilie
 - 2 Lorbeerblätter
 - 3–4 Gewürznelken
 - Je 1/2 Teelöffel Thymian, Bohnenkraut, Liebstöckel
 - Ingwer nach Geschmack
 - Salz und Pfeffer



DER SPREEWALD – eine Oase für die Seele.

Der Spreewald in Brandenburg ist ein bezaubernder, märchenhafter Ort. In dieser einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft, die als Biosphärenreservat unter dem besonderen Schutz der UNESCO steht, verzweigt sich die Spree in zahllose, romantische Fließe, die über hunderte von Kilometern hinweg ein schier endloses Wasserlabyrinth bilden. Die natürlichen Wasserarme und Kanäle schlängeln sich wie Lebensadern durch Auenwälder und Wiesen und sind das Zuhause von seltenen Tier- und Pflanzenarten.

Wer möchte, leiht sich ein kleines Boot oder Kanu aus und erkundet den Spreewald auf eigene Faust. Wer sich lieber durch die Märchenlandschaft fahren lässt, kann eine der organisierten Spreewaldtouren buchen.

Lassen Sie sich von Ihrem Kahnfährmann durch friedliche Auen und imposante Wälder staken. Lehnen Sie sich entspannt zurück, genießen Sie die wunderschöne Natur und lauschen Sie Ihrem Fährmann, der interessante Geschichten rund um den Spreewald zu erzählen weiß. Ruhig gleitet man auf dem Wasser – vorbei an malerischen Dörfern und zahlreichen kleinen Inselgehöften, die durch die Wasserstraßen miteinander verbunden sind. Hier ist

der Kahn das wichtigste Fortbewegungsmittel, und sogar die Post wird im Sommerhalbjahr mit dem Boot gebracht. Ihre Kahnfahrt beginnen Sie am besten in Burg oder in Lübbenau, der „heimlichen Hauptstadt des Spreewalds“, wie Fontane sie einst nannte.

In dieser Region, in der es fast keine Steigung gibt, ist natürlich auch eine Fahrradtour entlang der Fließe eine wunderbare Möglichkeit, die einmalige Landschaft zu entdecken. Wer nicht mit dem eigenen Fahrrad anreisen möchte, kann sich Rad oder E-Bike einfach bei einem der Fahrradvermieter oder auch im Hotel ausleihen.

Der Spreewald liegt nur etwa 100 Kilometer von Berlin und Dresden entfernt und ist so der ideale Ort, um sich nach einem Städtetrip vom hektischen Großstadtleben zu erholen. Ideal auch deshalb, weil die Region neben Schönheit und Ruhe noch einen weiteren natürlichen Schatz zu bieten hat. Direkt aus den Tiefen des Spreewaldes kommt das reichhaltig mineralisierte Sole-Thermalwasser, dem die Gemeinde Burg ihre 31 Grad warme, jodhaltige Thermalsole und ihren Ruf als Heilquellen-Kurbetrieb zu verdanken hat.

Genießen Sie das wunderbare Sole-Thermalwasser in der Spreewald Therme in Burg. Hier erwarten Sie im SoleBad sechs Badebecken, ein Warmaußenbecken mit Strömungskanal mit Temperaturen bis 38 Grad, ein Dampfbad und die Sole-Inhalation in großen stilisierten Gurkenfässern. Im SaunaGarten laden sieben Saunen mit Temperaturen bis zu 95 Grad und gemütliche Ruheräume zum Regenerieren und Relaxen ein. Für Abwechslung sorgen verschiedene Aufgüsse in der Spreewaldsauna.

Schöne Aussichten Unser Sommer-Special: Spreewaldgenuss



*Verkürzen Sie sich doch einfach die dunkle, ungemütliche Zeit mit Reiseträumen. Die perfekte Mischung aus Bewegung und Entspannung inmitten des UNESCO-Biosphärenreservats Spreewald erleben Sie bei unserem Sommer-Special Angebot: Verbringen Sie **im Juli und August 2020** genussvolle, aktive Sommertage im Spreewald Thermenhotel.*

Freuen Sie sich auf:

- 3 Übernachtungen im modernen Doppelzimmer • 3x reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet mit regionalen Produkten
- 1 Cocktail nach Wahl an der Bar • 1 Rückenmassage (20 min)
- Mietfahrrad für einen Tag • freie Nutzung der großzügigen Spreewald Therme mit SoleBad und SaunaGarten, Ihr Bonus: SoleBad für Hotelgäste bereits eine Stunde früher ab 8 Uhr geöffnet
- WellnessLounge exklusiv für Hotelgäste • Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper • morgendliche Fitnesskurse, z. B. Aquafitness, Nordic Walking
- Nutzung des FitnessPanorama der Spreewald Therme
 - 1 Flasche Mineralwasser täglich pro Zimmer
- hochwertige Spreewald-Thermen-Kosmetik auf dem Zimmer
 - WLAN • Parkplatz

**369,- € p. P. im Doppelzimmer,
489,- € im Einzelzimmer**

Bei Anreise sonntags, montags oder dienstags



Spreewald Therme GmbH
Ringchausee 152, 03096 Burg (Spreewald)
Telefon 035603 18850
info@spreewald-thermenhotel.de
www.spreewald-thermenhotel.de

Events und Termine

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



Noch bis 27. Februar Candlelight-Night im SaunaPark

Immer donnerstags ab 17.00 Uhr erstrahlt der SaunaPark in romantischem Kerzenschein. Freuen Sie sich auf Sonderaufgüsse, Masken und Peelings.

Jeden 2. Freitag im Monat ab 19.00 Uhr KissSali MusicNights

Erleben Sie bei den KissSali MusicNights einen entspannten Abend bei guter Live-Music – unter und über Wasser. Musik, Cocktails, Burger... ein super Start ins Wochenende. www.kissalis.de/musicnights

14. Februar	The Flunkyballs
13. März	Crash unplugged
3. April	Andy Eyrih
8. Mai	George and the Clooneys

Übrigens: Am 12. Juni haben wir einen Special Guest zur MusicNight – unbedingt Termin vormerken.

27. Februar bis 2. April MOVES – Einfach schlank

Moves ist eine völlig neuartige und effektive Methode, um schlank zu werden. Dazu gehören individuelle Trainingsprogramme, Seminare, Ernährungspläne und vieles mehr.

Infos unter 0971/12 18 00-50 oder www.kissalis.de/moves

Anmeldung unter www.kissalis.de/kurse

Jetzt buchen: 12. und 13. März Fahrt zur Caracalla Therme in Baden-Baden

Verbringen Sie mit gleichgesinnten Thermenfreunden zwei schöne Tage in Baden-Baden und entspannen Sie in unserer Schwestertherme. Unser Partner: GWK-Reisen · Mehr Infos unter www.kissalis.de/thermenfahrt

16. März bis 30. April Frühlingserwachen

Frühjahrmüdigkeit ade! Detoxing-Massage, Wachmacher-Aufguss oder andere Specials machen nach dem langen Winter wieder munter.

www.kissalis.de/fruehlingserwachen

Samstag, 7. März um 10.30 Uhr Führung durch die technischen Anlagen

Kommen Sie mit uns in den Bauch der KissSali Therme und gewinnen Sie spannende Einblicke rund um Technik, Filteranlagen, Energiegewinnung uvm. Anmeldung erforderlich unter 0971/12 18 00-0, Teilnahme kostenfrei.



Ladies Special – jeden Donnerstag ab 17.00 Uhr

Die Panoramasauna ist exklusiv für unsere weiblichen Gäste reserviert. Alle Damen sind von uns zu einem Glas Sekt eingeladen (bei Eintritt ab 17 Uhr).

Tipps aus der Region

24. bis 26. April 20. Bad Kissinger Gesundheitstage in der Wandelhalle

Bei den Gesundheitstagen vermitteln über 100 Vorträge, ein Aktivprogramm und rund 70 Aussteller Tipps und Anregungen rund um das Thema „Gesundheit und Prävention“.

www.gesundheitstage-badkissingen.de

Staatsbad Philharmonie Kissingen

Konzerte von Di-So um 10.15 Uhr und um 15.30 Uhr, zusätzlich diverse Abendkonzerte.

Lassen Sie sich von der Staatsbad Philharmonie, einem professionellen 13-köpfigen Kurorchester, auf hohem musikalischen und künstlerischen Niveau begeistern. Mit 727 Konzerten im Jahr hält das Orchester den Guinness World Record als meistspielendes Ensemble der Welt. Die Konzerte finden in der Konzertmuschel der Wandelhalle statt, die bei schönem Wetter nach außen zum Kurgarten gedreht wird.

www.badkissingen.de/kultur/kurorchester

Wohlfühlen für alle:

Gutes Essen ist Balsam für die Seele ...

... da sind wir ganz Ihrer Meinung. Deshalb gibt es in den Thermenrestaurants leckere und frische Gerichte, die Ihren Thermenaufenthalt perfekt abrunden. Mitgebrachte Speisen und Getränke können wir leider nicht akzeptieren – gegen eine Flasche Wasser (bitte kein Glas, es könnte zu leicht zerbrechen) hat aber keiner etwas.

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: Welche Sportarten sind besonders gut für den Rücken?

- Fußball und Golf
- Tennis und Skifahren
- Radfahren und Schwimmen

Frage 2: Warum helfen Infrarotsitze bei Rückenschmerzen?

- Wegen ihrer Massagefunktion
- Wegen der gezielten und tief eindringenden Strahlen
- Wegen ihrer Anwendungsdauer

Wir verlosen:

• Wellnessarrangement „1001-Nacht“ für 2 Personen

Lassen Sie sich in die Welt eines orientalischen Hamams entführen und genießen Sie das Hamam exklusiv zu zweit. Das Package beinhaltet 2 Tageskarten für ThermenLandschaft und SaunaPark, die Nutzung des Hamams für 50 Minuten sowie ein Peelingssalz.

• 2 x 2 Tageskarten KissSali 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 1/2020:

Antwort 1

Antwort 2

Gerne möchte ich künftig aktuelle Infos aus der KissSali Therme per Newsletter erhalten. Meine E-Mail-Adresse:

Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

KissSali Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen

Einsendeschluss: 15. Mai 2020

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der Unternehmen der Kanewischer 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 KissSali Betriebsgesellschaft mbH, persönliche Daten vertraulich zu behandeln und ausschließlich gemäß den 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