

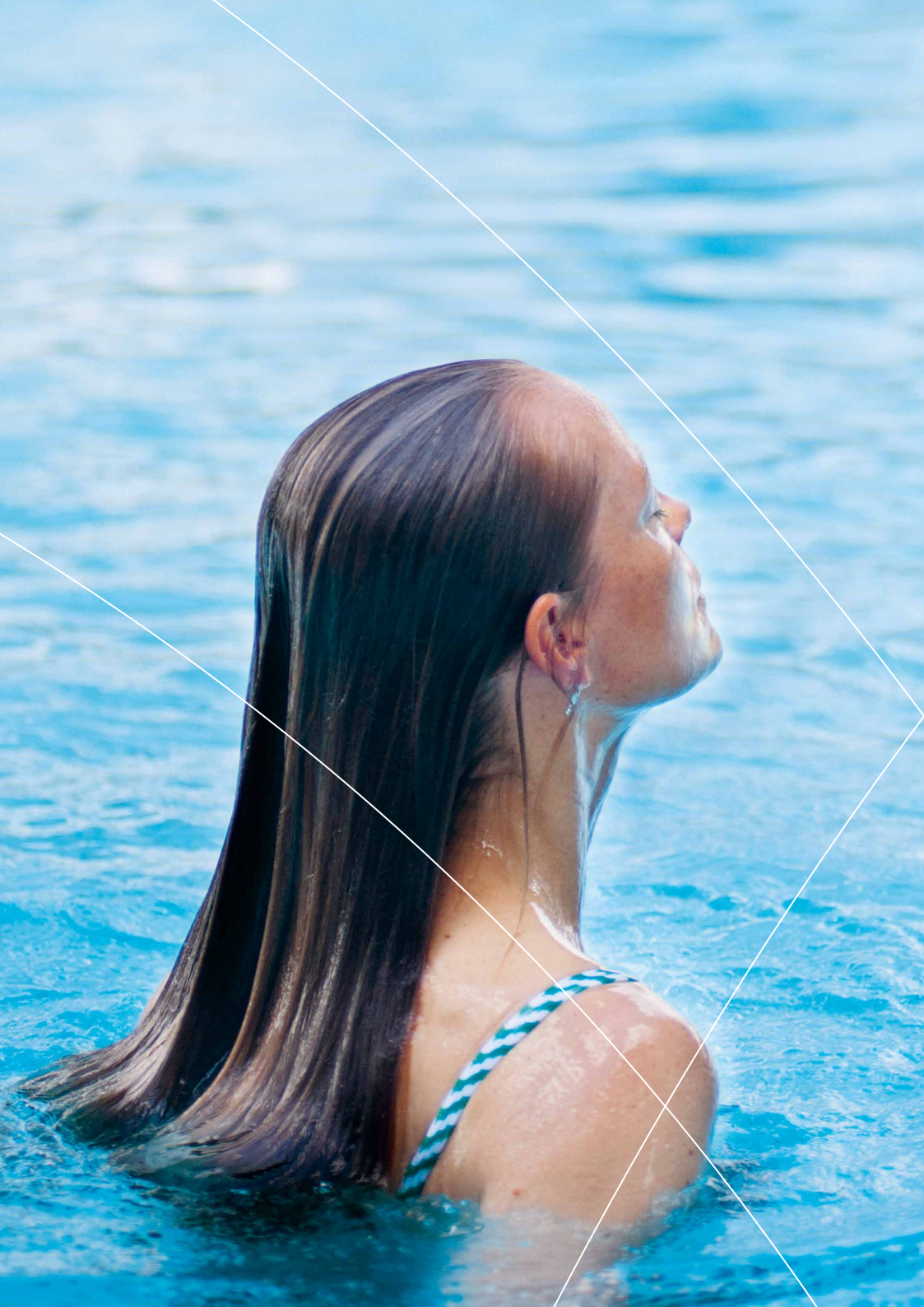


Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

THEMENFÜHRER

Heilwasser





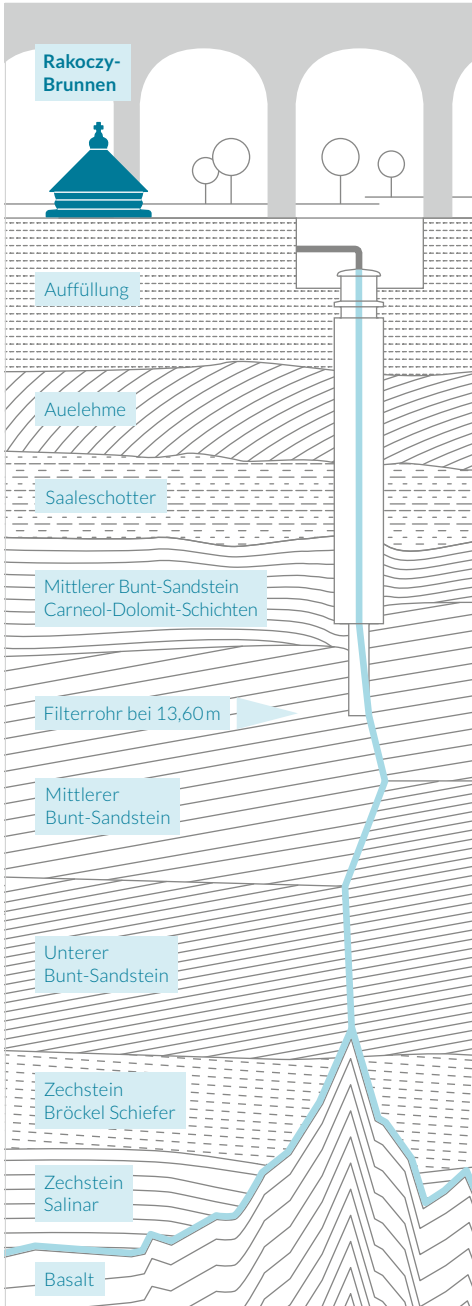
Bad Kissingen und seine Quellen: alte Rituale neu entdeckt



Ob Trinkkur, Solebad oder Inhalation: Seit jeher ist es das Wasser, das bei einem Gesundheitsaufenthalt in Bad Kissingen im Zentrum steht. Sieben einzigartige mineralstoffreiche Heilquellen sprudeln in und um die Stadt und begründen bis heute ihren Ruf als Weltbad. Schon vor 500 Jahren erkannten Mediziner ihre heilende, lindernde oder vorbeugende Wirkung, die heute wissenschaftlich erwiesen sein muss. Noch immer entfaltet Heilwasser seine wohltuende Kraft beim Wassertreten nach Kneipp, bei der Soleinhalation am Gradierwerk, dem Baden in der KissSalis Therapie oder dem Wandeln während des Brunnenausschanks. Denn Rituale wie diese lassen uns innehalten und Achtsamkeit entwickeln für die eigenen Bedürfnisse – so helfen sie uns zurück ins innere und äußere Gleichgewicht.

Der lange Weg zum Heilwasser

Geologische Entstehung



Heilwasser ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufs der Erde. Dabei dringt Regenwasser in die Erde ein, durchsickert verschiedene Gesteinsarten und reichert sich in den Erdschichten mit Mineralien an. Durchfließt es beispielsweise vulkanisches Gestein, kann es Kohlensäure aufnehmen, fließt es durch Kalkstein, wäre es Hydrogencarbonat – und aus mineralischem Gestein können Natrium, Calcium oder Magnesium in das Wasser eingehen. Je nach geologischer Beschaffenheit entsteht also ein unverwechselbares Wasser mit einer einzigartigen Kombination aus Mineralstoffen und Spurenelementen.

Erwiesene Wirksamkeit

Wann ist ein Wasser ein Heilwasser? Heilwasser muss rein sein, natürlich und reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei einer Vielzahl von Symptomen kann es heilend, lindernd oder vorbeugend wirken. Dabei unterliegt es nicht nur strengsten Kriterien und Kontrollen, sondern benötigt in Deutschland zudem eine amtliche Zulassung als Arzneimittel. Hierfür muss die therapeutische Wirksamkeit klinisch nachgewiesen und vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte bestätigt werden. Oftmals gehen mehrjährige mikrobiologische und chemische Untersuchungen voraus – und auch nachdem die Zulassung erteilt ist, folgen in vorgeschriebenen Abständen immer wieder strenge Qualitätskontrollen.

Gesundheitlicher Nutzen

Im Heilwasser sind alle Inhaltsstoffe gelöst und können deshalb besonders effektiv und schnell vom Körper aufgenommen werden. Diese gute Bioverfügbarkeit macht Heilwasser zu einem wertvollen Mineralstofflieferanten ohne Kalorien, der Gesundheit und Wohlbefinden wirkungsvoll unterstützen, körpereigene Kräfte aktivieren und Stoffwechsel- und Organfunktionen regulieren kann.

Wasserkraft von innen Trinkkur

Natürliche Heilverfahren stehen hoch im Kurs. So werden auch die vielfältigen Wirkweisen des Heilwassers von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und gesundheitsbewussten Menschen zunehmend neu entdeckt. Gerade Trinkkuren spielen hierbei eine wichtige Rolle. Dahinter verbirgt sich das bewusste, teilweise auch verordnete Trinken von Heilwasser mit therapeutischer oder präventiver Absicht – idealerweise über

einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen. Dabei können die Zusammensetzung des Wassers, seine Temperatur, die Menge sowie der Zeitpunkt des Trinkens für die Behandlungsergebnisse entscheidend sein. Diese zielen vor allem auf Organe wie Magen, Darm, Leber, Niere, Galle und Blase ab – doch auch Haut oder Atemwege können je nach Wasser und Anwendung profitieren.



Unterschiedliche Wirkzeiten

Spricht ein Heilwasser die Schleimhäute des oberen Verdauungstraktes oder den Magen-Darmbereich an, kann die Wirkung bereits in Sekunden oder wenigen Minuten eintreffen. In der Regel wirken Trinkkuren in Minuten oder Stunden, wenn es sich beispielsweise um hormonelle Folgereaktionen handelt, wie bei der Regulation des Säure-Base-Haushalts. Auch kann durch eine Trinkkur das Aufnahmeverhalten im Darmtrakt oder die Zusammensetzung des Harns langfristig und dauerhaft beeinflusst werden.

Altbewährte Anwendung

Bereits im ersten Jahrhundert nach Christus wurde über „heilende“ Wasserarten und deren unterschiedliche Wirkweisen berichtet. Später wurden dann viele namhafte Kurorte wie Bad Kissingen aufgrund ihrer Heilquellen berühmt. Ärzte ließen sich dort nieder, um Trinkkuren und äußere Anwendungen zu überwachen. So entstanden der Beruf des Kurarztes und die Balneologie, also die Bäder- und Heilquellenkunde. Die Blütezeit erlebte die Trinkkur im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert. Inzwischen ist sie wieder fester Bestandteil der medizinischen Prophylaxe und Therapie.

Das Herzstück der Trinkkur Wandel- und Brunnenhalle

Mit 90 m Länge und 2 640 m² Fläche ist die Wandelhalle die größte ihrer Art in Europa. Das lichtdurchflutete Wunderwerk wurde zwischen 1910 und 1911 nach Plänen des Architekten Max Littmann errichtet. Mit ihrem durch Säulenreihen in drei Längsschiffe geteilten Innenraum ist sie wie eine Basilika angelegt. Teil der Wandelhalle ist die Brunnenhalle mit den berühmten Zwillingsspringbrunnen Rakoczy und Pandur. Noch heute werden hier morgens und abends zu festen Zeiten die Heilwässer ausgeschenkt. Während des bewussten Trinkens „wandelt“ man im einzigartigen Ambiente der großen Halle – mit Blick nach draußen auf den Kurgarten.



Brunnenzeiten

Täglich von 7 bis 9 Uhr
sowie werktags
zusätzlich
von 16 bis 18 Uhr

INTERVIEW

Expertinnen in Sachen Heilwasser: die Brunnenfrauen

Traditionell schenken die Brunnenfrauen in der Brunnenhalle die Heilwässer aus und sind Expertinnen in allen Fragen ihrer Anwendung. Anette Sell ist eine von ihnen.

Frau Sell, was ist Ihre Aufgabe als Brunnenfrau?

Zu festen Zeiten stehen wir für die Gäste bereit, beraten sie und schenken ihnen das Wasser aus. Dabei sind wir schon ab 7 Uhr hier. Denn morgens vor dem Frühstück kann der Körper die Mineralien und Spurenelemente besonders gut aufnehmen. Am Nachmittag, also vor dem Abendessen, trinkt man dann ein zweites Mal. So entstehen Rituale.

Wie sehen diese Rituale aus?

Neben dem Ausschank zu festen Zeiten hat das traditionelle Wandeln beim Trinken einen gesundheitsfördernden Effekt: Beim bewussten und langsamen Gehen und Trinken in dieser ganz besonderen Atmosphäre entspannen Körper und Geist. Überhaupt sollte man sich sehr viel Zeit beim Trinken nehmen. Denn ein ruhiger Körper kann die wertvollen Inhaltsstoffe sehr

viel besser verarbeiten. Und auch die Trinkkultur spielt eine wichtige Rolle: Dazu gehört zum Beispiel das typische Bad Kissinger Heilwasserglas (siehe TIPP).

Was sollte man vor einer Trinkkur beachten?

Wichtig ist es, sich durch uns oder einen medizinischen Spezialisten vorab gründlich beraten zu lassen, denn die Heilwässer wirken ganz unterschiedlich. Im persönlichen Gespräch klären wir, welche Beschwerden mit welchem Wasser gelindert werden können oder welches Wasser einen speziellen Mangel ausgleichen kann. Die öffentlichen Entnahmestellen sollte man erst nutzen, wenn man genau weiß, was einem gut tut.

TIPP

Bei den Brunnenfrauen können Sie sich eines der typischen Bad Kissinger Trinkgläser leihen oder kaufen. Sie werden am Tresen der Brunnenhalle ausgegeben, gereinigt und für Sie aufbewahrt. Damit Sie Ihr Heilwasser auch beim Picknick oder Sport genießen können, erhalten Sie hier oder bei der Tourist-Information unsere spezielle Heilwasserflasche – ebenfalls ein tolles Andenken an Ihren Besuch!



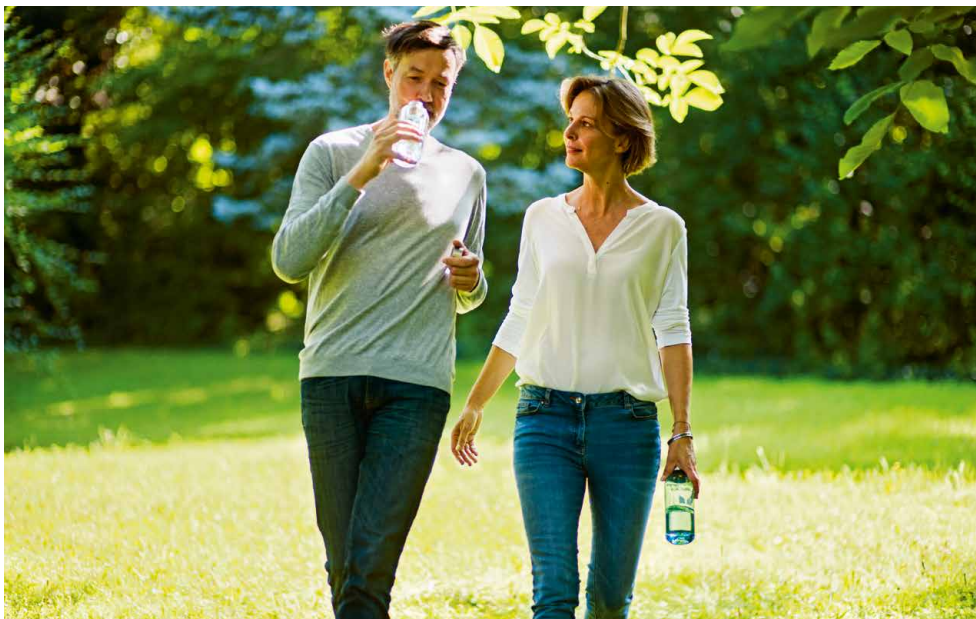
TRINKKUR

Tipps von der Brunnenfrau

- 1 Führen Sie eine Trinkkur idealerweise über einen Zeitraum von 4–6 Wochen durch.
- 2 Wiederholen können Sie eine Trinkkur zwei- bis dreimal im Jahr. Bei Mineralstoffmangel kann Heilwasser auch täglich getrunken werden – aber in Maßen.
- 3 Verzichten Sie während einer Trinkkur am besten auf Nikotin und Alkohol.
- 4 Trinken Sie das Wasser zu festen Tageszeiten – am besten morgens und abends etwa 20–30 Minuten vor den Mahlzeiten.
- 5 Beachten Sie die unterschiedlichen Wirkweisen: Angewärmtes Wasser ist besonders magenfreundlich und hat eine entgiftende Wirkung, in anderen Fällen kann kaltes Wasser hilfreicher sein. Auch macht es einen Unterschied, ob man langsam oder schnell, in großen oder kleinen Schlucken trinkt.
- 6 Nehmen Sie sich beim Trinken viel Zeit und genießen Sie währenddessen das entspannte Wandeln durch die Halle.

Heilwasser im Alltag

Trinkanwendungen



Sport und Bewegung

Wer aktiv ist, schwitzt und verliert dabei lebenswichtige Mineralstoffe. Natürliches Heilwasser bietet nicht nur Flüssigkeit, sondern reichlich Mineralstoffe sowie Spurenelemente. Empfehlenswert nach dem Sport ist deshalb Heilwasser mit viel Magnesium und Natrium – wie der Max-Brunnen.

Stress und Hektik

Bei Stress und Hektik im Alltag hat sich eine ergänzende Zufuhr von Magnesium bewährt. So kann magnesiumhaltiges Heilwasser helfen, Mangelzuständen vorzubeugen oder bestehende Magnesiumdefizite auszugleichen. Hier bieten sich Wasser wie Rakoczy-Brunnen oder Luitpoldsprudel „alt“ an.

Diät und Fastenkur

Bei einer Diät oder Fastenkur erhält der Körper mitunter nicht genug Mineralstoffe. Deshalb ist es sinnvoll, viel zu trinken sowie Mineralstoffe und Spurenelemente ergänzend aufzunehmen.

Heilwasser als natürliche Flüssigkeit mit viel natürlichem Calcium, Magnesium oder Fluorid vermag hier zu unterstützen. Ideal hier: Rakoczy-, Pandur- oder Max-Brunnen.

Magen und Darm

Essen macht Spaß, doch wenn wir es übertreiben kämpfen Magen und Darm mitunter gegen Übersäuerung, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung. Natürliches Heilwasser kann sanft unterstützend wirken. Hierzu eignen sich Heilwässer mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat oder Sulfat – wie Rakoczy-, Pandur- oder Max-Brunnen.

Nieren- und Blasen

Die Nieren reinigen den Körper von Schadstoffen, regulieren den Flüssigkeitshaushalt, produzieren Hormone und halten den Blutdruck auf gleichbleibendem Niveau. Viel Trinken schützt und spült diese wichtigen Organe – am besten harntreibendes Heilwasser wie der Max-Brunnen.

Atemwege

Bei Erkrankungen der Atemwege kann das richtige Heilwasser – getrunken oder inhaliert – die Behandlung unterstützen. Die gelösten Mineralstoffe des Heilwassers können schonend Sekret und Schleim lösen und Entzündungen abklingen lassen. Als Trunk kommt hier der Max-Brunnen in Frage, bei einer Inhalation am Gra-dierwerk wirkt das Wasser des Runden-Brunnens.

Hautgesundheit und Schönheit

Für die Haut ist eine ausreichende Feuchtigkeitsversorgung von innen wichtig. Als „Vitalquelle“ kann das Trinken von mineralstoffreichem Heilwasser den Hautstoffwechsel und die Durchblutung anregen, die Schutz- und Abwehrfunktion unterstützen und die Haut frisch und gesund aussehen lassen. Hier eignet sich der Schönbornsprudel – wie in der KissSalis Therme.

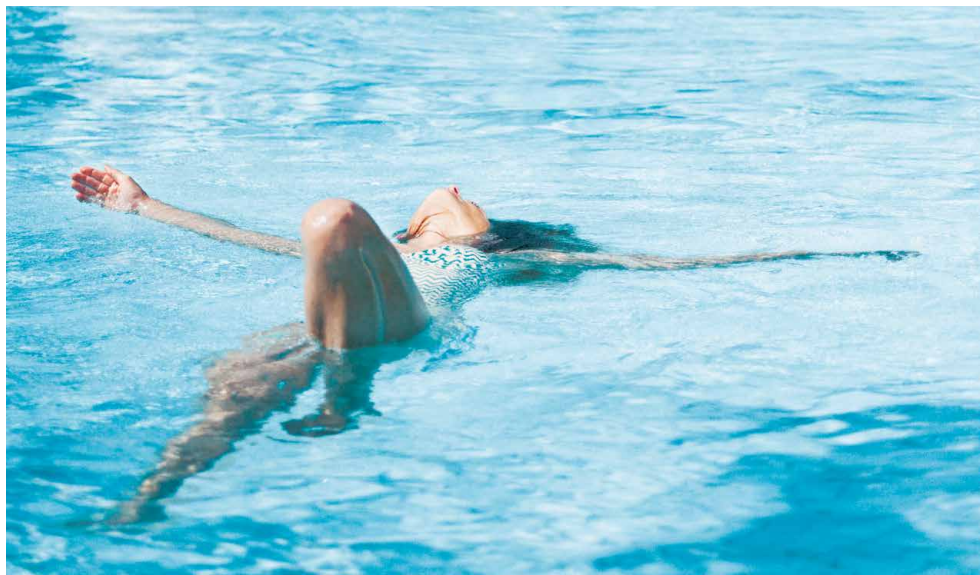
Wasserkraft von außen Bäderanwendungen

Richtig angewendet kann ein Voll- oder Dreiviertelbad nicht nur ungemein entspannend, sondern medizinisch wirken. Dabei spielen bestimmte physikalische und chemische Faktoren eine Rolle, die auf der Haut oder durch sie hindurch wirken.

Physikalische und chemische Wirkweisen

Der ständige Temperaturreiz vermag das Gewebe zu straffen. Durch den Wasserdruck kann der Körper besser durchblutet, der Stoffwechsel angekurbelt, der Kreislauf angeregt werden. Der Auftrieb macht den Körper zudem leichter. So kann sich die Muskulatur entspannen, das

Bindegewebe lockern und Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Diese Wirkweisen erfahren Sie beispielsweise in der KissSalis Therme. Die chemischen Wirkungen werden vor allem durch Inhaltsstoffe wie Sole, Jod, Schwefel, Radon und Kohlendioxyd hervorgerufen. Beispielsweise kann das ausperlende Gas bei Kohlensäurebädern die Hautdurchblutung verbessern, den Blutdruck senken und den Puls normalisieren. Solebäder hingegen können eine besonders wohltuende Wirkung bei Allergien, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen entfalten.





Spüren, schmecken, riechen: Bad Kissingens Heilwässer erleben



Alle sieben Heilbrunnen sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, dabei jedoch in ihrer Zusammensetzung und Wirkweise einmalig. So werden für Trinkkuren vor allem die Brunnen Rakoczy, Pandur, Luitpoldsprudel „alt“, Max-Brunnen sowie das Kissinger Bitterwasser angewendet. Vorwiegend für Bäderkuren nutzt man den Luitpoldsprudel „neu“, den Runden-Brunnen – oder den Schönbornsprudel. Diesen erleben Sie beispielsweise in der KissSalis Therme. Einige der Heilwässer kommen auch bei der Inhalation am Gradierwerk oder in den Kneippbecken zur Anwendung. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen alle Heilbrunnen mit ihren jeweiligen Besonderheiten und Anwendungsmöglichkeiten ausführlich vor – und verraten Ihnen, wo und wie Sie sie mit allen Sinnen erleben können.



Brunnen zum Trinken



Brunnen zum Baden



Brunnen zum Inhalieren

Rakoczy-Brunnen

Eisenhaltiger Natrium-Chlorid-Säuerling



Die Rakoczy-Quelle wurde 1737 bei einer Saaleverlegung im alten Flussbett wiederentdeckt und für Kurzwecke als Brunnen erschlossen. Benannt wurde dieser nach dem damals populären ungarischen Freiheitskämpfer Fürst Ferenc II. Rákóczi und seinem wilden, übersprudelnden Wesen. Die Wirkung des Brunnens können Sie täglich zu festen Zeiten in der Brunnenhalle genießen (s. Seite 4). Öffentliche Entnahmestellen finden Sie in der Kurhausstraße vor der Wandelhalle sowie in den geschlossenen Arkaden im Kurgarten.

Unterstützende Anwendung

- bei chronischen Störungen der Magensekretion
- bei chronischen Entzündungen der Magen- u. Darmschleimhaut
- bei Erkrankungen der Gallenblase, der Gallenwege sowie bei Gallensteinen
- bei chronischen Lebererkrankungen, Darmträgheit und Gicht

Trinktipps

Darmträgheit: 200–300 ml kaltes Heilwasser mit Kohlensäure morgens nüchtern und abends ca. 30 Min. vor dem Essen schnell trinken

Blähungen: 300 ml lauwarms und entgastes Heilwasser morgens nüchtern und abends vor dem Essen langsam im Gehen trinken

Chronische Durchfallneigung: 50–100 ml warmes und entgastes Heilwasser morgens nüchtern und abends vor dem Essen sehr langsam trinken

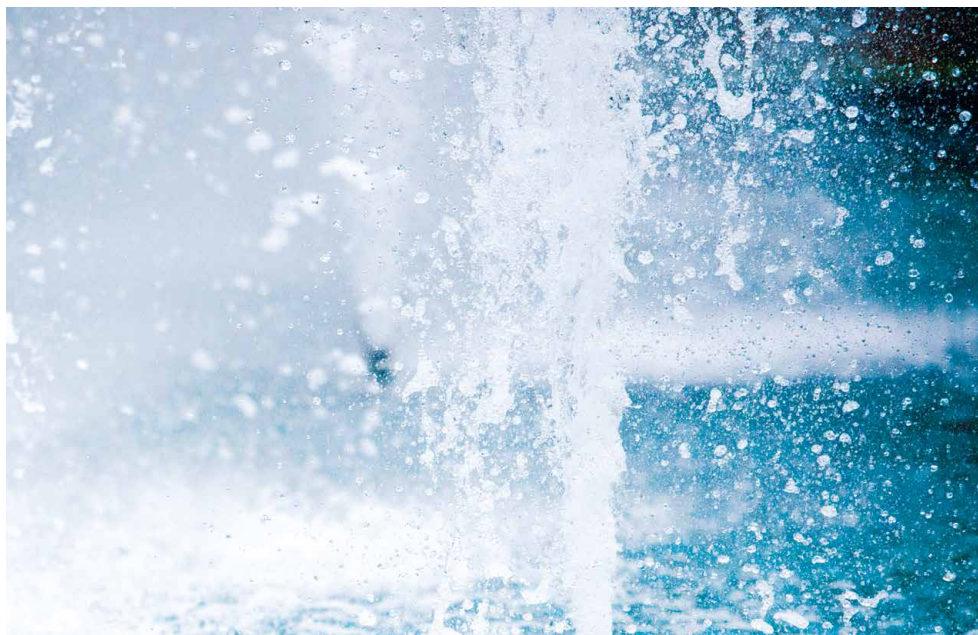
Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	2362
Kalium	81,9
Magnesium	167
Calcium	457
Eisen	8,97
Mangan	1,25
Chlorid	3693
Sulfat	835
Hydrogencarbonat	1268
Nitrat	<1
Fluorid	0,33
Kohlensäure	2759

*Auszug aus der Analyse vom 29.06.2010

Kissinger Bitterwasser

Magnesium-Natrium-Sulfat-Wasser



Das Kissinger Bitterwasser ist kein eigener Brunnen, sondern wird auf Basis des Rakoczy-Wassers unter Zusatz von Magnesium- und Natriumsulfat hergestellt. Unter König Maximilian II. von Bayern eingeführt, wird es seit 1856 für Trinkkuren genutzt. Wie das Wasser des Rakoczy-Brunnens wird das Kissinger Bitterwasser täglich von den Brunnenfrauen in der Brunnenhalle ausgeschenkt (s. Seite 4). Hier können Sie sich umfassend zu seiner Anwendung beraten lassen.

Unterstützende Anwendung

- bei Verdauungsstörungen, insbesondere bei Darmträgheit und Verstopfung

Trinktipps

Bei nicht ausreichend abführender Wirkung von Rakoczy- oder Pandur-Brunnen: 50–100 ml Bitterwasser morgens nüchtern trinken – evtl. vor dem Abendessen mit erhöhter Menge wiederholen

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	4131
Kalium	95,2
Magnesium	3912
Calcium	512
Eisen	0,11
Mangan	1,27
Chlorid	3463
Sulfat	19969
Hydrogen-carbonat	1203
Nitrat	2,0
Fluorid	0,13

*Auszug aus der Analyse vom 07.07.2011

Pandur-Brunnen

Eisenhaltiger Natrium-Chlorid-Säuerling



Früher auch der „scharfe“ oder Badbrunnen genannt, ist er seit 1616 als Kurbrunnen bekannt. Seinen heutigen Namen erhielt er im 18. Jahrhundert nach dem berüchtigten Panduren-Korps, das während des österreichischen Erbfolgekriegs in Südtirol für Unruhe und dadurch unter den Gästen für Gesprächsstoff sorgte. Auch der Pandur-Brunnen wird täglich in der Brunnenhalle ausgeschenkt (s. Seite 4). Öffentliche Entnahmestellen befinden sich in der Kurhausstraße vor der Wandelhalle und in den geschlossenen Arkaden im Kurgarten.

Unterstützende Anwendung

- bei chronischen Störungen der Magensekretion und Verdauungsstörungen
- bei chronischen Entzündungen der Magen- u. Darmschleimhaut
- bei Erkrankungen der Gallenblase, der Gallenwege sowie bei Gallensteinen
- bei chronischen Lebererkrankungen, Darmträgheit und Gicht
- bei der Regulation der Säureproduktion des Magens

Trinktipps

Darmträgheit: 200–300 ml kaltes Heilwasser mit Kohlensäure morgens nüchtern und abends ca. 30 Min. vor dem Essen schnell trinken.

Blähungen: 300 ml lauwarmes und entgastes Heilwasser morgens nüchtern und abends vor dem Essen langsam im Gehen trinken.

Chronische Durchfallneigung: 50–100 ml warmes und entgastes Heilwasser morgens nüchtern und abends vor dem Essen sehr langsam trinken

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	2766
Kalium	93
Magnesium	183
Calcium	430
Eisen	10,8
Mangan	0,75
Chlorid	4187
Sulfat	960
Hydrogencarbonat	1352
Nitrat	<1
Fluorid	0,34
Kohlensäure	2702

*Auszug aus der Analyse vom 29.06.2010



Der Max-Brunnen, auch als „Sauerbrunnen“ bezeichnet, ist der älteste der sieben Heilbrunnen von Bad Kissingen und sprudelt im Kurgarten. Erwähnt wurde er erstmals 1520. Der Brunnen trägt seinen Namen seit seiner Neufassung unter König Max I. Joseph von Bayern im Jahr 1815. Auch sein Wasser wird täglich zu festen Zeiten in der Brunnenhalle aus-
geschenkt (s. Seite 4). Außerdem ist er direkt im Maxtempel am Kurgarten frei zugänglich.

Unterstützende Anwendung

- bei Katarrhen der oberen Luftwege
- bei chronischen Nieren- und Harnwegsinfekten
- zur Nierensteinprophylaxe
- zur Regulation chronischer Störungen der Magensekretion
- bei funktionellen Störungen von Magen und Darm

Trinktipps

Zu wenig Magensäure: 200 ml kaltes Heilwasser mit Kohlensäure direkt vor dem Essen langsam trinken

Zu viel Magensäure: 200 ml lau- warmes, entgastes Heilwasser ohne Kohlensäure 30–45 Min. vor dem Essen trinken

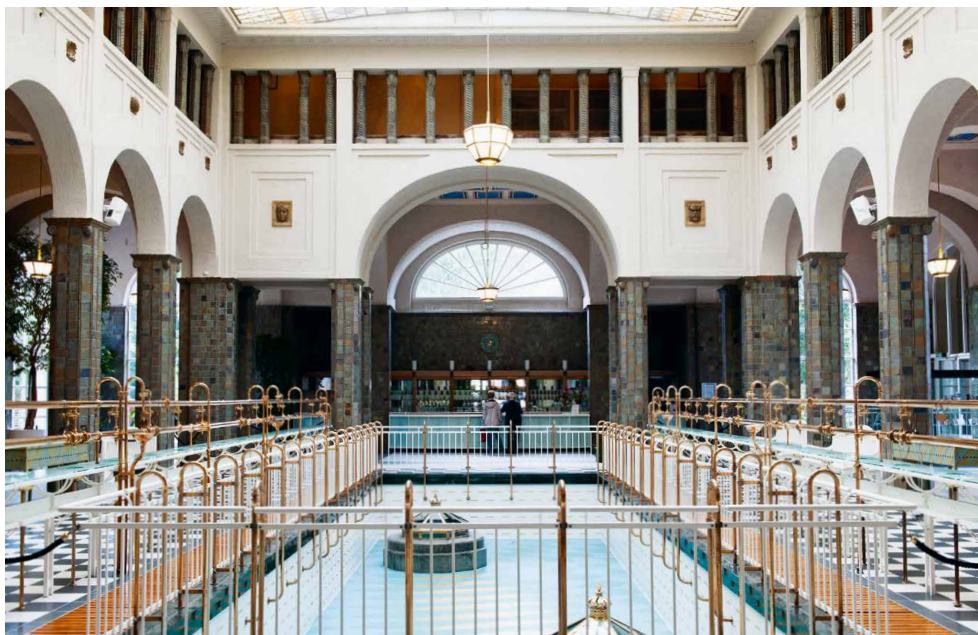
Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	1881
Kalium	67
Magnesium	123
Calcium	346
Eisen	0,176
Mangan	1,66
Chlorid	2775
Sulfat	698
Hydrogen- carbonat	1001
Nitrat	13,4
Fluorid	0,24
Kohlensäure	2288

*Auszug aus der Analyse vom 29.06.2010

Luitpoldsprudel „alt“

Eisenhaltiger Natrium-Calcium-Chlorid-Hydrocarbonat-Sulfat-Säuerling



Der Luitpoldsprudel wurde auf der Suche nach Kalisalzen von 1906 bis 1908 im nördlichen Saaletal erbohrt und fünf Jahre später dem Kurbetrieb übergeben. Sein Name würdigt den damals gerade verstorbenen Prinzregenten Luitpold II. von Bayern. Der Luitpoldsprudel „alt“ wird täglich in der Brunnenhalle ausgeschenkt (s. Seite 4). Öffentliche Entnahmestellen finden Sie in der Kurhausstraße vor der Wandelhalle sowie in der offenen Vorhalle der Wandelhalle. Bei Großenbrach können Sie zudem die Original-Entnahmestelle mit dem Bohrturm erleben – und von April bis Oktober den Luitpoldsprudel „alt“ direkt vor Ort trinken.

Unterstützende Anwendung

- bei chronischer Störung der Magensekretion, insbesondere bei Übersäuerung des Magens
- bei Blutarmut und zur Nachbehandlung nach Magen-Darmoperationen
- bei Erschöpfungszuständen, Eisenmangel-Anämie oder zur Rekonvaleszenz

Trinktipps

Reizungen und Sodbrennen: 200 ml entgastetes Heilwasser morgens nüchtern und langsam trinken – zur besseren Verträglichkeit auch angewärmt

Eisenmangelzustände und leichte Blutarmut: 200–400 ml kaltes, frisches Heilwasser morgens am Ausschank langsam auf nüchternen Magen trinken

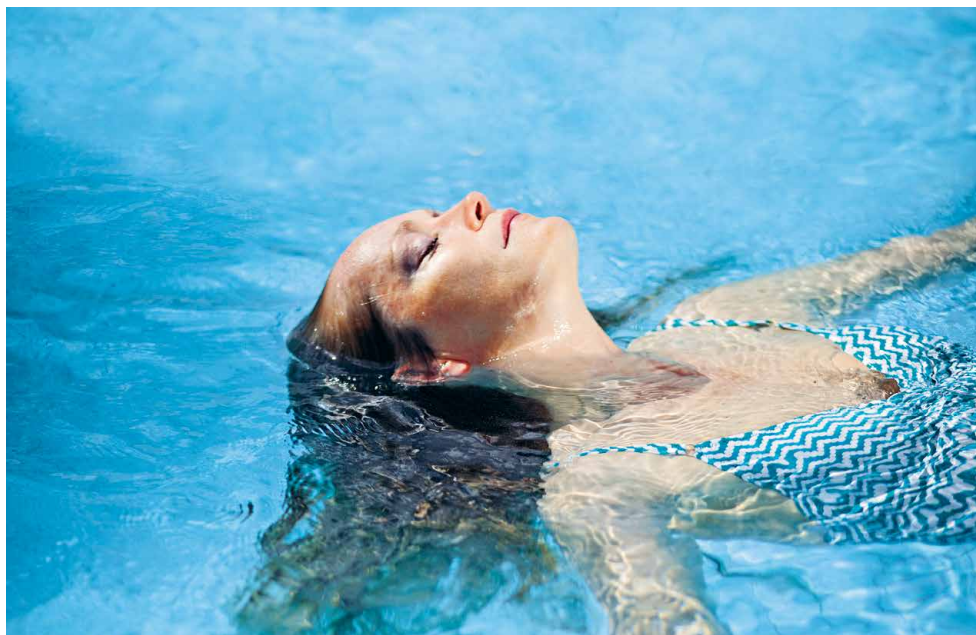
Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	787
Kalium	48,6
Magnesium	142
Calcium	486
Eisen	14
Mangan	0,97
Chlorid	1089
Sulfat	813
Hydrogen-carbonat	1516
Nitrat	<1
Fluorid	0,41
Kohlensäure	1976

*Auszug aus der Analyse vom 16.05.2011

Luitpoldsprudel „neu“

Eisenhaltiger Natrium-Calcium-Chlorid-Hydrocarbonat-Sulfat-Säuerling



Mitte der 1980er Jahre entsprachen die Quellenanlagen des alten Luitpoldsprudels nicht mehr den technischen und hygienischen Anforderungen der Zeit. Im Zuge der Neuerschließung zum Erhalt seines außergewöhnlichen geochemischen Charakters stieß man 1986 auf den „neuen“ Luitpoldsprudel. Dieser wurde aufgrund seiner ganz besonderen Zusammensetzung vor allem für Bäderanwendungen genutzt.

Unterstützende Anwendung

- bei Herz-Kreislaufproblemen und -störungen

Sicherheitshinweise

Vorsicht: Keine Bäder bei schwerer Herzinsuffizienz und nach kürzlichem Herzinfarkt!

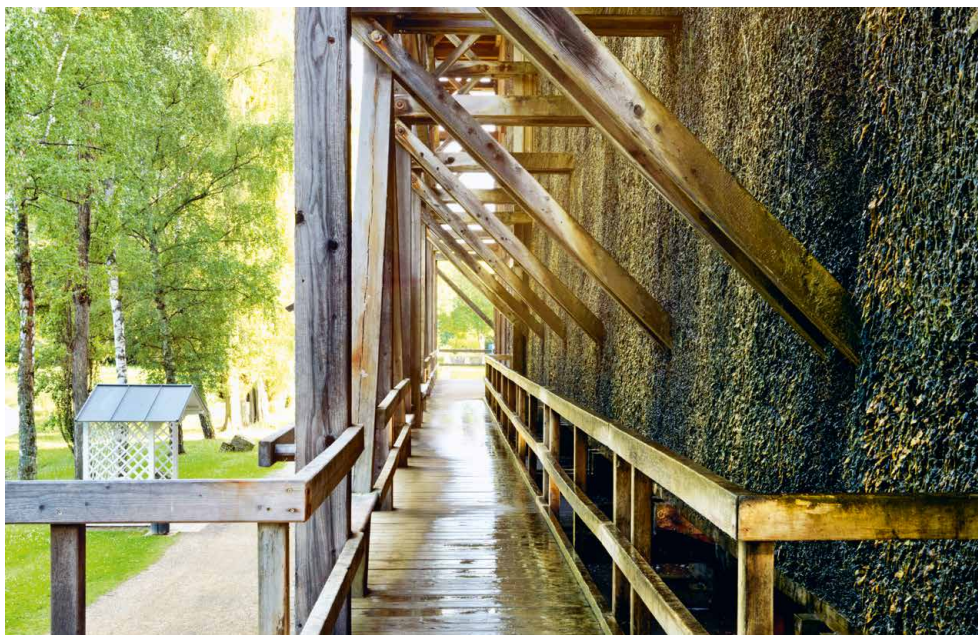
Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	1562
Kalium	73,8
Magnesium	218
Calcium	672
Eisen	21
Mangan	1,08
Chlorid	2134
Sulfat	1318
Hydrogen-carbonat	2092
Nitrat	<1
Fluorid	0,37
Kohlensäure	2398

*Auszug aus der Analyse vom 16.05.2011

Runder-Brunnen

Eisenhaltiger Natrium-Chlorid-Säuerling



Die Solequelle wurde 1788 entdeckt und für die Salzgewinnung erschlossen. Seit 1841 wird sie zudem als Badequelle und heute auch zur Inhalation genutzt. Ihr Name bezieht sich auf die runde Fassung des Brunnens, die Ende des 18. Jahrhunderts ungewöhnlich war. Noch heute gilt der Runde-Brunnen als Sehenswürdigkeit, da er intermittiert, also von Zeit zu Zeit heftig aufwallt und wieder zusammensinkt. Dieses Spektakel können Besucher durch eine Glaskuppel beobachten. Die Solequelle erleben können Sie außerdem bei der Inhalation am Gradierwerk oder beim Wassertreten im dortigen Kneippbecken (s. Seite 21).

Unterstützende Anwendung

- bei Herz-Kreislaufproblemen
- bei Erkrankungen der Atemwege durch Inhalation am Gradierbau

Sicherheitshinweise

Vorsicht: Keine Bäder bei schwerer Herzinsuffizienz und nach kürzlichem Herzinfarkt!

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	4850
Kalium	160
Magnesium	340
Calcium	880
Eisen	16,2
Mangan	0,76
Chlorid	8020
Sulfat	1550
Hydrogen-carbonat	2055
Nitrat	<1
Fluorid	0,61
Kohlensäure	1320

*Auszug aus der Analyse vom 10.12.2009

Schönbornsprudel

Eisenhaltiger Natrium-Chlorid-Thermalsäuerling



Die Thermalquelle wurde 1764 im Stadtteil Hausen zur Salzgewinnung erschlossen, als Badequelle jedoch erst gut 100 Jahre später genutzt. Ihr Name geht auf den Würzburger Fürstbischof Johann Philipp von Schönborn zurück, der sich um die Salzerzeugung in der Region verdient gemacht hatte. Heute wird nicht nur die KissSalis Therme mit dem Schönbornsprudel gespeist, auch das Hotel Kaiserhof Victoria, Vital-Hotel Erika und das Sanatorium und Gesundheitszentrum Uibeleisen nutzen ihn für ihre Bäderanwendungen. Bei Entnahme hat er eine Temperatur von 20,2 °C.

Unterstützende Anwendung

- bei Bandscheibenproblemen, Rheuma, Gelenkerkrankungen und Verspannungen
- zur Nachbehandlung von Verletzungen und nach Operationen am Bewegungsapparat
- bei Herz-Kreislaufproblemen und -störungen
- bei Erkrankungen der Atemwege, des Nervensystems und der Haut

Sicherheitshinweise

Vorsicht: Keine Bäder bei schwerer Herzinsuffizienz und nach kürzlichem Herzinfarkt!

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	3028
Kalium	112
Magnesium	198
Calcium	766
Eisen	10,2
Mangan	1,25
Chlorid	4581
Sulfat	1404
Hydrogen-carbonat	1842
Nitrat	<1
Fluorid	0,44
Kohlensäure	1760

*Auszug aus der Analyse vom 07.07.2011

Eintauchen, abschalten, wohlfühlen

KissSalis Therme



Kontakt

KissSalis Therme
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen

T +49 (0) 971 826-600
www.kissalis.de

Öffnungszeiten

ThermenLandschaft
& SaunaPark

täglich 9–22 Uhr
Fr & Sa 9–24 Uhr

24. und 25. Dez.
geschlossen

Mit Ihrer Gastkarte
erhalten Sie in der
KissSalis Therme täglich
eine Zusatzstunde gratis.

In der KissSalis Therme fällt es leicht, neue Kräfte zu sammeln und innere Ruhe zu finden. Lichtdurchflutete Räume, eine außergewöhnliche Architektur aus Glas und Stahl, das weite Freigelände und ein harmonisches Zusammenspiel aus Aktivität und Entspannung begeistern die Gäste. 1000m² Wasserfläche verteilen sich in der ThermenLandschaft auf elf runde Becken im Innen- und Außenbereich. Alle sind mit frischem Thermalwasser aus dem Schönbornsprudel gefüllt.

Übriges. Nach dem Saunagang können Sie sich in den Tauch- und Kaltbecken mit Thermalwasser erfrischen – hier bei 18 °C. Der SaunaPark der KissSalis Therme rundet mit neun Saunen, einem großzügigen Saunagarten, zahlreichen Aufgüssen und Peelings das Erholungsangebot ab.

Vom Soleintensivbecken bis zum SaunaPark

Erleben Sie die wohltuende Wirkung des Thermalwassers während Sie entspannt im Soleintensivbecken liegen, sich bei der Wassergymnastik auspowern oder sich im Strömungskanal treiben lassen. Angenehme Wassertemperaturen zwischen 32 °C und 38 °C tun ihr

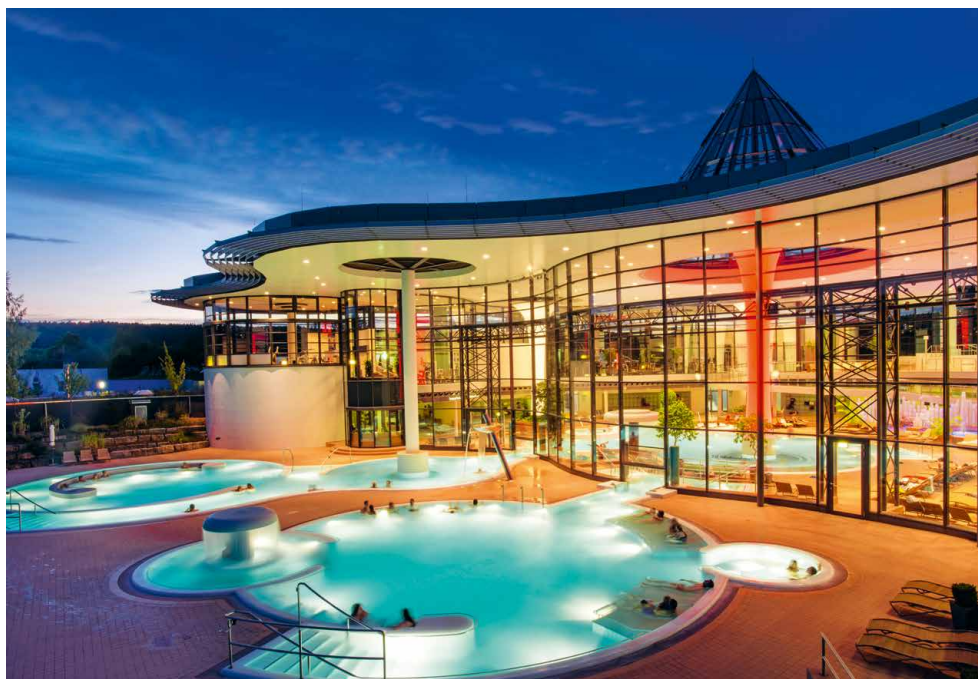
TIPP

In zwei Stunden ein neuer Mensch:
denn ein Aufenthalt im Thermalwasser
trägt erheblich zum Abbau
von Stress bei – dies wurde in einer
aktuellen Studie nun sogar wissen-
schaftlich bewiesen.

THERMALBADEN

So machen Sie es richtig

- 1 Richtiges Thermalbaden beginnt schon vor dem Baden. Um Ihren Körper gut vorzubereiten, sollten Sie zuerst Ihren Kreislauf z. B. mit Wassergymnastik in Schwung bringen.
- 2 Beginnen Sie mit den kühleren Becken und gehen Sie anschließend in die wärmeren. So kann sich Ihr Kreislauf an die Temperaturen gewöhnen.
- 3 Wechselwarmes Baden trainiert Ihre Blutgefäße und inneren Organe. Der Körper wird erwärmt und wieder abgekühlt. Eine kalte Dusche nach jedem Bad vermeidet Überwärmung.
- 4 Pro Badegang sind 20 bis 30 Minuten ideal. Wenn Sie sich nicht bewegen und einfach im Wasser treiben möchten, wählen Sie ein Becken mit 35 °C. Je kälter das Becken ist, umso mehr sollten Sie sich bewegen, um Ihren Temperaturhaushalt im Gleichgewicht zu halten.
- 5 Gönnen Sie sich nach jedem Badegang eine angemessene Ruhepause zur Regeneration, z. B. bei einer Massage – denn gut aufgewärmt lassen sich Verspannungen prima lösen.
- 6 Bitte unterschätzen Sie die Wärmewirkung eines Whirlpools nicht. Sie ist mit dem Besuch einer 85 °C Sauna gleichzusetzen. Halten Sie sich also dort nicht zu lange auf.



Heilwasser erleben



Gradierwerk

Bis 1945 diente das Gradierwerk in Bad Kissingen zur Salzgewinnung – heute spielt es eine wichtige Rolle bei der Soletherapie. In seine Holzbalkenkonstruktion sind Schwarzdornbündel eingearbeitet, an denen die Sole herabrieselt und verdunstet. Dabei gelangen Salzteilchen in die Luft und erzeugen rund um das Gradierwerk ein gesundheitsförderndes Mikroklima, das in seiner Wirkung dem Klima der Nordsee ähnlich ist. Gespeist wird es vom Runden-Brunnen.



Abhängig vom
Wetter etwa von
April bis Oktober
täglich in Betrieb.

GÄSTEFÜHRUNG

ERLEBNIS HEILWASSER IM WANDEL DER ZEIT

Trinken, Baden, Promenieren – war Jahrhundertlang das Credo für jeden Kurgast, der in Bad Kissingen zur Kur weilte. Man ließ sich Zeit, um die verschiedenen

Heilwasser Kissings nach Anweisung der Badeärzte wirken zu lassen. Erfahren Sie, welche Bedeutung der Satz „Am Anfang war das Salz“ für Kissingen hat und was es mit Sole und Heilwässern auf sich hat. Infos und Termine erhalten Sie bei der Tourist-Information.

Je nach Wetterlage von Frühjahr bis Herbst nutzbar. Ausführliche Infotafel zum richtigen Kneippen vor Ort.



Mediterrane Kneippanlage im Luitpoldpark

Die mediterrane Kneipplandschaft gehört zum „Dreiklang“ im Luitpoldpark – einer Anlage zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit Blick auf den Park können Sie in den großzügigen Arm- und Fußtretbecken kneippen und anschließend auf Bänken und Liegestühlen im Klanggarten entspannen. Palmen, Kübelpflanzen und ein Duftgärtchen sorgen für mediterranes Ambiente.



Das Kneippbecken am Gradierwerk steht ganzjährig zur Verfügung.

Kneippbecken am Gradierwerk

Beim Wassertreten nach Kneipp gehen Sie langsam barfuß durch kaltes Wasser und heben dabei immer ein Bein komplett heraus. Dies fördert die Durchblutung und regt selbst kleinere Gefäße im Bein an. So soll es Krampfadern vorbeugen, Migräne sowie Kreislaufprobleme lindern und den Schlaf fördern. Das Kneippbecken am Gradierwerk wird vom Runden-Brunnen gespeist.



Heilwasser und Kurmusik

Sich Zeit nehmen, achtsam sein, wandeln: All das gehört zum Ritual des Heilwassertrinkens. So werden Sie von unseren Brunnenfrauen zunächst aufmerksam und freundlich beraten. Traditionell nehmen Sie dann von ihnen das Heilwasser entgegen und lassen es beim entspannten Gehen und Trinken nach und nach seine Wirkung entfalten. Eng an diese Rituale geknüpft sind die Spielzeiten des Kurorchesters, das nachmittags zeitgleich mit dem Brunnenausschank zum Konzert in die Wandelhalle lädt. Seine Bühne, die nach außen drehbare Konzertmuschel, befindet sich gleich neben der Brunnenhalle. So verbinden sich die Kraft der Musik mit den Wirkweisen des Wandelns zu einem Gefühl des Einklangs – mit sich selbst und den vielfältigen Traditionen rund um Bad Kissingens Heilwässer.



Die Konzerttermine
des Kurorchesters
finden Sie auf
www.badkissingen.de

BAD KISSINGENS KURORCHESTER

KURMUSIK MIT TRADITION

Schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts spielt in Bad Kissingen die Kurmusik. Heute erfreut ein festes 13-köpfiges Orchester unter der Leitung von Burghard Toelke

nahezu täglich mit einem vielfältigen Programm auf hohem musikalischem und künstlerischem Niveau. Seine Bühne ist die Konzertmuschel in der Wandelhalle, die bei schönem Wetter nach außen in den Kurgarten gedreht werden kann.



Gesundheitslotse



Kontakt

Per Mail:
gesundheitslotse@
badkissingen.de

Per Telefon:
+49 (0) 971 8048-444

Zu den Anwendungsmöglichkeiten und Indikationen der Bad Kissinger Heilwässer beraten Sie gern auch unsere medizinischen Spezialistinnen und Spezialisten vor Ort. Zudem bieten wir Ihnen in Bad Kissingen mit dem Gesundheitslotsen einen einzigartigen Service: Dieses hochqualifizierte Beratungsangebot hilft Ihnen, Ihre persönlichen Gesundheitsmaßnahmen bestmöglich zu planen und informiert Sie umfassend und kostenfrei zu allen Anwendungen – gern auch schon vor Reiseantritt.



Brunnenfrauen

Brunnenausschank
und Beratung in der
Wandelhalle

Täglich von 7 bis 9 Uhr
sowie werktags zusätzlich
von 16 bis 18 Uhr

Zu allen Fragen rund um das Thema Heilwasser stehen Ihnen unsere Brunnenfrauen während der Brunnenzeiten persönlich und kompetent zur Seite. Sie schenken Ihnen die Wässer aus und beraten Sie gern zu Anwendung und Wirkweisen.

Tourist-Information

Umfassende Informationen und Tipps rund um Ihren Aufenthalt in Bad Kissingen – so auch zu unserer Gästeführung „Erlebnis Heilwasser im Wandel der Zeit“ und unseren anderen spannenden Erlebnisführungen – erhalten Sie bei der Tourist-Information am Arkadenbau. Auch wenn Sie ein Zimmer benötigen, eine Karte im Vorverkauf erwerben möchten oder sich für unsere Pauschalangebote interessieren, finden Sie hier schnellen und kompetenten Service. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Kontakt

Tourist-Information
im Arkadenbau
97688 Bad Kissingen
Täglich 9–18 Uhr geöffnet

T +49 (0) 971 8048-444
F +49 (0) 971 8048-445

tourismus@badkissingen.de
www.badkissingen.de

Kostenfreies Servicetelefon

T +49 (0) 800 9768-800

Technische Daten

Rakoczy-Brunnen

Entdeckung: 1737
Entnahmestelle: Kurgarten
Tiefe: 13,60m
Durchmesser: 800mm
Entnahme: ca. 20l/Min

Pandur-Brunnen

Entdeckung: ca. 1616
Entnahmestelle: Kurgarten
Tiefe: 12,20m
Durchmesser: 800mm
Entnahme: ca. 20l/Min

Max-Brunnen

Entdeckung: ca. 1520
Entnahmestelle: Kurgarten
Tiefe: 15,50m
Durchmesser: 800mm
Entnahme: ca. 6l/Min

Luitpoldsprudel „alt“

Entdeckung: 1906–1908
Entnahmestelle: Großenbrach
Tiefe: 253m
Durchmesser: 400mm
Entnahme: ca. 60l/Min

Luitpoldsprudel „neu“

Entdeckung: 1985
Entnahmestelle: Kleinbrach
Tiefe: 581,10m
Durchmesser: 400mm
Entnahme: ca. 30l/Min.

Schönbornsprudel

Entdeckung: ca. 1578
Entnahmestelle: Hausen
Tiefe: 584m
Durchmesser: 219mm
Entnahme: ca. 210l/Min.
Temp. bei Entnahme: 20,2°C

Runder-Brunnen

Entdeckung: 1788
Entnahmestelle: Hausen
Tiefe: 91,40m
Durchmesser: 309mm
Entnahme: ca. 360l/Min.

Impressum

Herausgeber:

Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Im Luitpoldpark 1, 97688 Bad Kissingen, T +49 (0) 971 8048-444

tourismus@badkissingen.de, www.badkissingen.de

Konzeption, Layout, Gesamtherstellung: MüllerValentini GbR

Text: MüllerValentini GbR, Mikado GmbH

Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Alle Heilwasser-Analysen wurden vom Institut Dr. Nuss, Bad Kissingen, durchgeführt. Die Veröffentlichung erfolgt mit freundlicher Genehmigung durch Frau Dr. Elke Nuss (Kontrollleitung für den Heilbrunnenbetrieb und den Brunnendienst).

Bildnachweise

U1, U2, S.01–15, 17, 21–24: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

S.16, 20: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH; Foto Dominik Marx

S.18–19: KissSalis Therme Bad Kissingen

Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Im Luitpoldpark 1
97688 Bad Kissingen

T +49 (0) 971 8048-444

F +49 (0) 971 8048-445

www.badkissingen.de

tourismus@badkissingen.de

Kostenfreies Servicetelefon

0800 9768800

Brunnenausschank und

Beratung in der Wandelhalle

Täglich von 7 bis 9 Uhr sowie
werktags zusätzlich von 16 bis 18 Uhr