



Entdecke  
BAD die Zeit.  
KISSINGEN

EIN SONDERMAGAZIN  
ZUM THEMA ZEIT.



# Vorwort

## Liebe Gäste, liebe Bürgerinnen und Bürger von Bad Kissingen!

Ein Sondermagazin zum Thema Zeit? Ja! Denn Bad Kissingen zeigt sich seit diesem Jahr nicht nur mit einem frischen und zeitgemäßen Erscheinungsbild, sondern lädt ein, sich unter dem Motto „Entdecke die Zeit“ noch einmal ganz bewusst mit diesem kostbaren Gut zu befassen.

Zunehmend scheint uns die Zeit heute nämlich abhanden zu kommen und immer häufiger sehnen wir uns danach, gleichsam auf die Bremse zu treten und innezuhalten. Hier bietet Bad Kissingen mit seiner eindrucksvollen Geschichte, seinen wunderbaren natürlichen Gegebenheiten und der Infrastruktur eines modernen Tourismus-, Kultur- und Gesundheitsstandortes viele Möglichkeiten, zu erholen, zu entschleunigen – und die Zeit noch einmal neu für sich zu entdecken.

Auf den folgenden Seiten laden wir Sie ein, sich mit uns auf diese Entdeckungsreise zu begeben. Lassen Sie sich von Bildern begeistern, die den zeitlosen Zauber Bad Kissingens einfangen. Freuen Sie sich auf kluge Gedanken von Menschen, die hier leben und wirken. Ob Brunnenfrau, Gärtner oder Badearzt, sie alle erleben Zeit in Bad Kissingen in ihrer ganz besonderen Weise. Und sie alle machen die Stadt zu dem, was sie ist: einem einzigartigen Ort zum Leben und einer Oase der Auszeit und Erholung für ihre Gäste!

Entdecken wir gemeinsam Bad Kissingen neu.  
(Wieder-)entdecken wir die Zeit!

Herzlichst,  
*Frank Oette, Kurdirektor von Bad Kissingen  
und Kay Blankenburg, Oberbürgermeister von  
Bad Kissingen*

# Inhalt

## Vorwort

### Entdecke die Zeit.

TITEL

Wer in Bad Kissingen ankommt, erlebt Magie: Mit einem Mal kehrt Ruhe ein, beginnt die eigene innere Uhr in ihrem natürlichen Takt zu schlagen. Wie uns Bad Kissingen entschleunigen kann – und warum, lesen Sie ab Seite 4.

### Wo die Zeit ein wenig langsamer vergeht.

STIMMEN AUS BAD KISSINGEN

Ob Brunnenfrau, Gärtner oder Badearzt: Sie alle machen durch ihr Wirken Bad Kissingen zu einem einzigartigen Ort – und erleben dabei die Zeit in ihrer ganz besonderen Weise.

### Auf der Suche nach der inneren Zeit.

INTERVIEW

Was genau ist eigentlich die innere Uhr? Und wie kann uns Bad Kissingen helfen, in den eigenen Rhythmus zurückzufinden? Fragen wie diese beantwortet der Chronobiologe Dr. Thomas Kantermann von der Universität Groningen und Mitinitiator des Bad Kissinger Projektes ChronoCity.

## 11 Zauber der Zeitlosigkeit.

FOTOSTRECKE

Egal, ob Sie Bad Kissingen schon kennen oder nicht: So haben Sie die Stadt noch nie gesehen! Eine zauberhafte Bilderreise durch Zeit und Raum.

## 22 Entspannung garantiert.

TIPP

Thermalwasser kann helfen, Stress zu reduzieren – das haben Wissenschaftler jetzt sogar bewiesen. Nichts wie auf in die KissSalis Therme Bad Kissingen, der perfekte Ort für eine Auszeit von der Hektik des Alltags!

## 25 Uhren nach menschlichem Maß.

STORY

Im westfälischen Münster baut MeisterSinger seit 2001 ganz besondere Armbanduhren: für Menschen, die sich nicht von der Zeit jagen lassen, sondern sie gestalten wollen. Wie die aussehen, lesen Sie auf Seite 25.

## Service

ANZEIGEN UND IMPRESSUM

ENTDECKE DIE ZEIT!

# Wie uns Bad Kissingen entschleunigen kann.

Wer in Bad Kissingen ankommt, erlebt Magie: Mit einem Mal kehrt Ruhe ein, beginnt die innere Uhr in ihrem eigenen Takt zu schlagen. Ist es die allgegenwärtige Natur, die uns die natürliche Zeit wieder spüren lässt? Das ewige Sprudeln der sieben heilenden Quellen? Die eindrucksvolle Vergangenheit, die sich in Regentenbau, Arkaden oder Wandelhalle spiegelt und in den vielen Traditionen weiterlebt? Oder ist es der Geist der gekrönten und ungekrönten Häupter, die sich hier über die Jahrhunderte lustvoll der langen Weile hingaben – um gestärkt in die Welt zurückzukehren? All das und viel mehr. Zeit in all ihren Erscheinungsformen ist in Bad Kissingen überall präsent.

Und Zeit ist, was uns Menschen heute am meisten fehlt. Dabei sparen wir sie doch scheinbar ständig ein: Wir essen im Gehen, telefonieren beim Fahren und kommunizieren in sozialen Netzwerken. Für jedes Bedürfnis haben wir die passende digitale Anwendung und immer schneller gelangen wir von einem Ort zum anderen. Tag für Tag versuchen wir, immer noch mehr Erlebnisse in immer kürzere Zeitfenster zu pressen. Doch was am Ende bleibt, ist das paradoxe Gefühl, immer weniger Zeit zu haben! Ein Gefühl, das wir nicht selten mit Stress und Überforderung bezahlen. Mehr Zeit zu haben, das belegen zahlreiche Studien, ist inzwischen einer der größten Wünsche des modernen Menschen. Auch wenn dieser unerfüllbar ist – so lässt sich doch unser Bewusstsein für Zeit verändern.

## **Eine Zeitreise zu uns selbst.**

Hier vermag uns Bad Kissingen mit seinem ganz eigenen Herzschlag neue Ansätze aufzuzeigen. So lädt

uns die Stadt heute mehr denn je dazu ein, es ihren berühmten historischen Gästen gleichzutun und ganz entspannt auf ihren Spuren durch Zeit und Raum zu wandeln. Ob Bayerische Könige oder Reichskanzler Bismarck, Bürgertum oder Bohème – sie alle kamen wegen der heilenden Quellen und des mondänen Kurlebens und gaben sich im besten Sinne dem Müßiggang hin. So erfrischten sie Körper, Seele und Geist.

## **Bäderkultur im Wandel der Zeit.**

Die festen Zeiten einer Trinkkur, von Solebädern oder Schlaf – sie tun uns noch heute gut. Mehr noch: Rituale wie diese können uns helfen, uns der natürlichen Zeit wieder bewusst zu werden. Egal ob wir uns eine Kur, einen Wellnessaufenthalt oder einen Tag Pause gönnen, eine Auszeit in Bad Kissingen mit seiner einzigartigen Mischung aus traditionellen Kuranwendungen und zeitgemäßen Gesundheits- und Wellnessangeboten bietet die Chance, innezuhalten und in unseren natürlichen Rhythmus zurückzufinden. Im Zentrum steht dabei immer das Wasser. Ob Rakoczy-Quelle oder Pandur Brunnen, ob als Trunk oder im Bad: Jede der sieben natürlichen Quellen entfaltet ihre Kraft im Ritual.

## **Bad Kissingen und die Zyklen des Lebens.**

Bad Kissingen ist grün, verschwenderisch grün – und Natur gleichsam allgegenwärtig. Wie ein breites Band zieht sie sich in Gestalt der Parks und Gärten entlang der Fränkischen Saale durch die Stadt. Eine kraftvolle Ruhe geht von ihr aus, die sich über die ganze Stadt zu legen scheint. Die Natur lässt uns nicht nur den Wechsel der Jahreszeiten und damit die natürliche Zeit bewusster spüren – sondern auch

unsere eigene innere Uhr. So vermag uns schon ein Spaziergang durch Bad Kissingen zurück in den eigenen Takt zu bringen. Doch auch Joggen, Nordic Walking oder Wandern tun hier, im Einklang mit der wunderschönen Landschaft, einfach gut.

#### Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt.

Der Duft von Rosen, der Klang einer Violine, das Leuchten der Blätter im Park: Scheinbar wie von selbst regt Bad Kissingen unsere Sinne an und lenkt unser Bewusstsein ins Hier und Jetzt. Endlich sind wir da, genießen den Augenblick und lassen alle Gedanken los. Ein selten gewordener Luxus. Bei vielen von uns ist der Alltag von Überlastung und Termindruck geprägt. Selbst in der Freizeit setzen wir uns immer noch weiteren Reizen und neuen Stressfaktoren aus. So scheint das Leben nur noch an uns vorbeizufliessen. Hier bietet uns Bad Kissingen von der Kneipplandschaft über Klanggarten bis zum Weg der Besinnung, zahlreiche Möglichkeiten, unsere Sinne zu schulen, den Geist zu entspannen und Achtsamkeit zu üben.

#### Die Magie der kreativen Auszeit.

Bad Kissingen tankt uns auf, beflügelt unsere Fantasie und verhilft uns zu neuer Schaffenskraft. Diese wundersam wirkungsvolle Verbindung von Kur und Auszeit wissen seit jeher auch Künstler, Literaten und Musiker zu schätzen. Ob Theodor Fontane, Gioacchino Rossini oder Max Liebermann: die Liste berühmter kunstschaftender Gäste ist ebenso eindrucksvoll wie lang. Doch bietet sich Bad Kissingen nicht nur für eine Auszeit von der Kreativität an. Fernab der gewohnten Umgebung finden sich hier Zeit und Ruhe, Neues zu schaffen. So machen das wunderschöne Ambiente, die herrliche Natur, das

umfangreiche Kultur- und Wellnessangebot und nicht zuletzt die hochkarätige Infrastruktur und der einzigartige Service Bad Kissingen auch zu einem beliebten Ort für Tagungen und Kongresse.

#### Der Gesundheit Zeit schenken.

Was so selbstverständlich klingt, ist es schon lange nicht mehr: Gesundheit braucht Zeit. Doch selten dürfen wir uns diese Zeit auch wirklich nehmen, haben wir die Muße, uns die Fürsorge zu schenken, die wir brauchen, um gesund zu werden oder zu bleiben. Hier fühlt sich Bad Kissingen einem ganzheitlichen Verständnis von Mensch und Gesundheit verpflichtet und setzt mit seinem umfangreichen Angebot zur Prävention und Rehabilitation wichtige Akzente. Ob Kureinrichtung, Fach- oder Rehaklinik, im Mittelpunkt steht immer der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen. Hier zählt, was Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringt.

#### Zurück in den eigenen Rhythmus.

So verbinden sich im Bad Kissingen von heute Tradition mit dem Hier und Jetzt, alte Bäderkultur mit neuen Ritualen, die Kulisse des weltbekannten Kurortes mit der Infrastruktur eines hochmodernen Tourismus-, Kultur- und Gesundheitsstandortes. Was immer wir brauchen: In Bad Kissingen kommt der Geist zur Ruhe, erwachen die Sinne, hat der Körper Raum für Regeneration. So finden wir zurück in unseren ureigenen Rhythmus und entdecken in erfrischend neuer Weise – die Zeit!

*„Zeit ist  
Balsam...“*

*Theodor Fontane, deutscher Schriftsteller  
und Kurgast in Bad Kissingen von 1889–1891.*

**Ob Brunnenfrau, Gärtner oder Badearzt: Sie alle erleben Zeit in Bad Kissingen in ihrer ganz besonderen Weise. Und sie alle machen die Stadt zu dem, was sie ist – einem einzigartigen Ort zum Leben und einer Oase der Auszeit und Erholung für seine Gäste!**

#### WO DIE ZEIT EIN WENIG LANGSAMER VERGEHT.

Rakoczy-Quelle und Pandurbrunnen sind Bad Kissingens berühmteste Heilquellen. Sie befinden sich in der Brunnenhalle, einem Teil der Wandelhalle. Noch heute schenken Brunnenfrauen mehrmals täglich hier das Wasser aus. Annette Sell ist eine von ihnen.

**Frau Sell, was fällt Ihnen zu Bad Kissingens neuem Claim „Entdecke die Zeit“ ein?** › Dass unsere Gäste bei uns endlich wieder Zeit für sich selber finden können. Entspannen und Abschalten – in der ruhigen Atmosphäre von Bad Kissingen geht das sehr gut. Die ist auch hier in der Wandel- und Brunnenhalle zu spüren. Die ruhige Musik und das plätschernde Wasser schaffen eine Ruhe, die ist einfach Balsam für die Seele.

**Welche Beziehung sehen Sie zwischen Bad Kissingen und dem Thema Zeit?** › Man hat hier das Gefühl, die Zeit vergeht ein wenig langsamer. Plötzlich ist man bereit, sich auf eine Bank zu setzen und einfach das Schöne zu genießen. Sonst eilt man oft durch die Fußgängerzone oder zum nächsten Termin. Auch die Weite, Offenheit und Ruhe der Parks gibt einem ein Gefühl von Urlaub. Hier tankt der Körper neue Kraft.

**Welche Rolle spielt Zeit in Ihrem Beruf?** › Für uns Brunnenfrauen spielt Zeit eine große Rolle. So schenken wir das Heilwasser traditionell zu ganz bestimmten Zeiten aus. Morgens vor dem Frühstück kann der Körper die im Heilwasser enthaltenen Mineralien beispielsweise besonders gut aufnehmen. Am Nachmittag, vor dem Abendessen,

trinkt man dann ein zweites Mal. Bei einer solchen Trinkkur entstehen regelrecht Rituale. Es macht übrigens auch einen Unterschied, ob man das Heilwasser schnell oder langsam trinkt. Zeit wird hier aber auch beim traditionellen Wandeln der Gäste spürbar.

**Inwiefern ändert sich das Gefühl von Zeit?** › In der Vergangenheit haben sich die Gäste mehr Zeit für ihre Trinkkur genommen und sind länger und ausgiebiger gewandelt. Heute ist es unser Ziel, dieses Bewusstsein wieder zu fördern und die Gäste dahingehend zu beraten, denn ein ruhiger Körper in einer entspannten Atmosphäre kann die wertvollen Inhaltsstoffe oftmals besser verarbeiten.

#### MAL ABSOLUT GAR NICHTS TUN!

Seit 2010 leitet Elena Iossifova mit viel Elan und musikalischer Begeisterung als erste Frau das Kurorchester von Bad Kissingen. Schon mit fünf Jahren begann die gebürtige Bulgarin Violine zu spielen, später studierte sie am Mozarteum Salzburg.

**Frau Iossifova, in Bad Kissingen heißt es jetzt „Entdecke die Zeit“, was fällt Ihnen dazu ein?** › Ich kann hier nur aus eigener Erfahrung sprechen. Nachdem ich nach Bad Kissingen gekommen bin, habe ich überhaupt erst gelernt, mir richtig Zeit für mich selbst zu nehmen. Bis dahin habe ich immer auf 180 gelebt, wollte alles schaffen,



**„Wir Brunnenfrauen schenken das Heilwasser traditionell zu ganz bestimmten Zeiten aus. Dabei entstehen regelrecht Rituale. Zeit wird hier aber auch beim traditionellen Wandeln der Gäste spürbar.“**

alles machen. Doch inzwischen weiß ich auch die schönen Sachen im Leben für mich zu entdecken, mich über jeden Tag zu freuen und nicht immer nur unter Strom zu stehen.

**Inwiefern hat Ihnen Bad Kissingen dabei geholfen?** › Bad Kissingen gibt dir dieses besondere Gefühl: Hey, mach

ein bisschen langsamer und schau Dich einfach mal um, wie schön es hier ist! Damals, als ich neu hier war, fand ich es komisch, wenn Touristen jede einzelne Blume im Park fotografierten. Weil ich selber so ein schnelles Drehbuch hatte und gar nicht richtig geschaut habe, was um mich herum los ist. Aber inzwischen kann ich die Menschen verstehen. Hier ist so eine Atmosphäre, die einen auffordert, innezuhalten, die Natur zu genießen und richtig tief einzuatmen. Inzwischen erlaube ich es mir einfach nicht mehr, einen ganzen Tag lang nur Stress zu haben. Zwischendurch muss ich einfach mal für eine Stunde raus, irgendwo sitzen und entspannen – denn das kann man in Bad Kissingen sehr, sehr gut!

**Welche Rolle spielt Zeit in Ihrem Beruf?** › Eine wahnsinnig große Rolle. Unser Beruf ist mit sehr vielen Emotionen verbunden. Wenn wir ein Konzert spielen pro Tag, dann sind wir leer. Wenn wir zwei Konzerte spielen, dann sind wir bereits an unseren Reserven. Und bei drei Konzerten ... ja, es ist für uns wirklich ganz, ganz wichtig, sich Zeit zu nehmen und immer wieder aufzutanken,



**„Pflanzen führen uns die einzelnen Lebenszyklen vor Augen. Anfang und Ende gibt es nicht, alles ist ein Kreislauf und im Fluss.“**

damit das nächste Konzert genauso emotional klingt wie das vorherige und nicht einfach nur zur Routine wird.

**Was empfehlen Sie Gästen in Bad Kissingen, die hier die Zeit wiederentdecken möchten?** › Ich empfehle ihnen, in sich hineinzuspüren, was sie wirklich brauchen. Denn oft treffe ich Leute, die zwar sagen, wir sind im Urlaub, die aber dann von einer Verabredung, einer Veranstaltung zur nächsten hetzen. Fragen Sie sich immer: Tut mir das jetzt gut? Will ich das jetzt wirklich machen? Oder wie wäre es, mal absolut gar nichts zu tun? Die sogenannte Langerweile kann etwas richtig Kreatives sein. Man entdeckt dann ganz neue Sachen in sich. Und Stille, Stille ist ohnehin etwas sehr Gutes in unserer lauten Welt.

#### DIE DINGE GESCHEHEN LASSEN.

Ob Luitpoldpark, Kur- oder Rosengarten: Bad Kissingens Parks und Grünanlagen mit ihrer wechselvollen Blütenpracht sind legendär. Mit viel Herzblut und grünem Daumen sorgt Zierpflanzengärtner Holger Paff Tag für Tag dafür, dass das so bleibt.

**Herr Paff, was fällt Ihnen zu Bad Kissingens neuem Claim „Entdecke die Zeit“ ein?** › Da denke ich an Ruhe. Doch leider wird der Begriff Zeit heute meistens in Verbindung mit Stress und Hektik gebracht. Dabei sollte Zeit selbstverständlich für uns sein und uns guttun. Wenn man sich beispielsweise die Zeit für eine gute Tasse Kaffee auf der Terrasse nimmt, wird man vielleicht mit einem traumhaften Sonnenuntergang belohnt. Das ist nicht unbedingt planbar. Sich Zeit zu nehmen und die Dinge geschehen zu lassen, ist ein gutes Rezept für tolle Momente.

**Welche Rolle spielt Zeit in Ihrem Beruf?** › Zeit ist in meinem Beruf maßgeblich. Meine Arbeit als Gärtner ist eng an den einzelnen Kalenderwochen und Jahreszeiten ausgerichtet: Wann sind die Vermehrungstermine, wann muss ich welche Pflanzen beim Händler bestellen und so weiter. Mitunter arbeite ich sogar stundengenau. So müssen wir beispielsweise Chrysanthemen im Sommer jeden Tag elfeinhalb Stunden verdunkeln.



**„Unser Beruf ist mit sehr vielen Emotionen verbunden. Es ist für uns wirklich ganz, ganz wichtig, sich Zeit zu nehmen und immer wieder aufzutanken.“**

Pflanzen führen uns aber auch die einzelnen Lebenszyklen vor Augen: vom Samen über die Knospe und Blüte bis zum Abblühen. Und wenn die Frucht zu Boden fällt, beginnt der Zyklus von vorne. Anfang und Ende gibt es nicht, alles ist ein Kreislauf und im Fluss. Erfahrungen wie diese schaffen ein ganz besonderes Bewusstsein für Zeit.

**Welche Beziehung sehen Sie zwischen Bad Kissingen und dem Thema Zeit?** › Bad Kissingen mit seiner Beständigkeit bietet uns einen Ruhepol in unserer schnelllebigen Welt. Auch können wir hier, in der wunderschönen Natur, unsere eigenen natürlichen Wurzeln wiederentdecken und innere Ruhe finden. Denn wir alle kommen aus der Natur.

**Inwiefern ändert sich das Gefühl von Zeit?** › Ob Geburtstag, Weihnachten, Muttertag: Wir hetzen von einem Highlight zum nächsten. Kein Wunder, dass die Zeit immer schneller zu vergehen scheint. Dabei sind die wichtigen Momente die Zeit dazwischen.



ZURÜCK IN DEN EIGENEN RHYTHMUS

*Auf der Suche  
nach der inneren  
Zeit.*

EIN INTERVIEW MIT DEM CHRONOBIOLOGEN

**Dr. Thomas Kantermann**

INTERVIEW

**Regine Jung**

**Dr. Kantermann, unter dem Motto „Entdecke die Zeit“ schafft Bad Kissingen ein neues Bewusstsein für Zeit. Warum lohnt es sich, dieses Thema neu zu überdenken?** › Wir haben uns heute eine Welt geschaffen, in der wir uns mehr und mehr von der natürlichen Zeit abkapseln. Das gilt vor allem für Gegenden, in denen Industrialisierung vorherrscht. Dazu muss man wissen, dass es drei Zeiten oder Uhren gibt, die für unser Leben wichtig sind. Zum einen ist da die natürliche Zeit, die von der Sonne bestimmt wird. Zum anderen tickt in jedem von uns die eigene biologische oder innere Uhr. Die ist so individuell wie unsere Körpergröße. Diese beiden Uhren sind eigentlich gut miteinander synchronisiert. Doch haben wir Menschen uns eine dritte Uhr geschaffen, die bei dieser Synchronisation ständig dazwischenfunkelt. Und das ist die Uhr, die wir uns Handgelenk tragen, die soziale Zeit also.

**Seit wann gibt es diesen sozialen Zeitbegriff?**

› Soziale Zeit gibt es seit Menschengedenken, aber richtig los ging es mit der Industrialisierung, als man anfing, riesige Fabrikhallen zu bauen, in denen viele Menschen und Produktionsabläufe miteinander koordiniert werden mussten. Auch wenn wir uns inzwischen weniger in großen Hallen und mehr in Büros aufhalten, ist es vom Prinzip her das Gleiche. Vor gut 200 Jahren hat der Mensch noch draußen gearbeitet und war gut synchronisiert. Heute haben wir einen künstlichen Umgang mit der Zeit – und zwar im doppelten Sinne. Zum einen gibt es in der Natur nämlich gar keine Zeit. Diesen Begriff haben wir geschaffen, um den Tag in 24 Stunden einzuteilen oder um die Dauer von Abläufen abzuschätzen. Und dann setzen wir diese Kunstzeit auch noch ganz und gar künstlich ein.

**Was ist denn eigentlich die innere Uhr – und wo sitzt sie?**

› Unsere innere Uhr sitzt in jeder unserer Körperzellen und damit in jedem Gewebe und in jedem Organ. Gesteuert wird sie über zwei winzig kleine Kerne, die an der Kreuzung der Sehnerven sitzen. Diese erhalten ihre Informationen – ob es Tag oder Nacht ist – über die Augen. Von hier aus werden dann alle anderen Zellen in unserem Körper synchronisiert.

**Und diese innere Uhr ist individuell?** › Diese Uhr hat jeder, doch haben wir alle über den Tag hinweg unterschiedliche Phasen, in denen wir viel oder wenig Schlafhormone produzieren, in denen unsere Körpertemperatur hoch oder niedrig ist, in denen wir besonders leistungsfähig und aufmerksam sind oder eben nicht. Der Zeitpunkt dieser Phasen ist bei jedem anders. Verteilt ist das wie bei der Körpergröße mit Extremen an beiden Enden. So wie es

einige sehr große und einige sehr kleine Menschen gibt, gibt es auch einige extreme Früh- und Spätypen – und dazwischen ist das Mittelfeld, wo die meisten Menschen zu finden sind.

**Das heißt also, dass viele von uns permanent von der sozialen Uhr in einen falschen Rhythmus gezwungen werden?**

› So kann man das sagen, genau. Das ist so wie in einem Betrieb, der seinen Mitarbeitern Arbeitsschuhe spendiert. Doch leider bekommt jeder die gleiche Größe. Das haut natürlich nicht hin. Zwar gibt es Menschen, denen diese Schuhe passen, aber den meisten eben nicht. Und so ist es auch mit unserem sozialen Zeitsystem, in das wir alle reinpressen – und das für die meisten gar nicht passt.

**Welche Folgen hat denn eigentlich die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit für unsere innere Uhr?**

› Die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit ist das, was die meisten Menschen als Erlösung empfinden. Denn die Winterzeit ist die natürliche Zeit. Schwierig für uns ist die Umstellung auf Sommerzeit. Besonders für die späten Typen herrscht dadurch die gesamten sieben Monate über ein erhöhter Jetlag. Davon sollten wir auf jeden Fall wegkommen. Gerade Bad Kissingen beschäftigt sich schon seit einer Weile intensiv mit diesem Thema.

**Wie könnte denn eine neue Kultur der Zeit aussehen?**

› Zunächst mal müssen wir uns klarmachen, dass wir alle so eine innere Uhr haben und eben nicht rund um die Uhr gleich einsatzfähig sind. Hier müssen wir richtiggehend Aufklärungsarbeit leisten. Im nächsten Schritt brauchen wir Betriebe, Schulen, eine Gesellschaft, die dieses Potenzial erkennt, respektiert und nutzt. Wenn ich weiß, dass jeder Mensch eine individuelle Schlafzeit hat, dann gehört in diese Schlafzeit keine Arbeit. Aus Schichtarbeiterstudien wissen wir, was passiert, wenn wir nicht genügend oder zur falschen Zeit schlafen. Und was das für ernste Folgen hat – für Gesundheit, Leistung und Produktivität. Umgekehrt profitieren wir alle enorm von einer ausgeschlafenen Gesellschaft.

**Was leistet Bad Kissingen hier?**

› Im Rahmen von ChronoCity haben wir in Bad Kissingen Partner gefunden, die schon seit über zwei Jahren bei der Stange bleiben – und der Kreis wird immer größer. Das ist ein großes Glück und eher selten in der Feldforschung. Meistens ist es nämlich so, dass die Menschen unsere Forschungsarbeit zwar einleuchtend finden, doch wenn es dann konkret heißt, wir müssen später mit der Schule anfangen, oder wir machen ab sofort Schichtarbeit nach Chronotyp, dann geht das alles plötzlich nicht. In Bad Kissingen

sitzen wir mit Schulen, Arbeitgebern, Kliniken, der Stadt oder dem Nahverkehr zusammen, denn das Thema spielt in sämtliche Bereiche hinein. Bad Kissingen kann hier Vorreiter sein und zeigen, dass es machbar ist.

***Kann uns die Natur in Bad Kissingen dabei helfen, in unsere biologische Zeit zurückzufinden?*** › Je mehr wir draußen in der Natur sind, umso schneller synchronisieren wir uns. Wir alle kennen es, dass wir im Urlaub auf einmal zu ganz anderen Zeiten müde werden oder viel mehr schlafen. Das liegt daran, dass wir dann meistens viel mehr Licht haben. Einen Aufenthalt in Bad Kissingen kann ich wunderbar nutzen, um mich zu synchronisieren, indem ich vor allem morgens viel rausgehe und darauf achte, wie sich mein Körper verhält, wann er müde wird oder besonders aktiv. Je größer der Unterschied zu meinem normalen Alltag, desto mehr war ich wohl schon von meiner Biologie weggekommen. Hier kann mir Bad Kissingen mit seiner herrlichen Natur in meinen natürlichen Rhythmus zurückhelfen.

***Das heißt aber, eine Rückkehr ist möglich?*** › Das ist das Wunderbare. Wenn wir viel draußen sind, geht das wahnsinnig schnell, wesentlich schneller als mit jeglichen Medikamenten – beispielsweise wenn es um Schlafstabilisierung geht. Und vor allem ist es kostenlos und völlig risikofrei, das heißt Sie können es ohne Probleme jederzeit ausprobieren und sich einfach mehr dem Licht aussetzen.

***Was löst Bad Kissingens neuer Claim „Entdecke die Zeit“ in Ihnen aus?*** › Für mich ist „Entdecke die Zeit“ gleichbedeutend mit „Entdecke dich selbst“. Die Zeit zu entdecken, heißt für mich, herauszufinden, wie ich überhaupt ticke. Das kann auf vielen Ebenen sein, doch sicher heißt es auch herauszufinden, wie eigentlich mein Tag aussieht, wenn ich mich endlich einmal von den Ketten der sozialen Zeit freimache!




---

#### ZUR PERSON

Dr. rer. nat. Thomas Kantermann arbeitet an der Universität Groningen in dem wissenschaftlichen Netzwerk "OnTime – How to fix a (broken) circadian clock" ([www.clocks-ontime.nl](http://www.clocks-ontime.nl)). Auch ist er wissenschaftlicher Leiter des Projektes ChronoCity Bad Kissingen ([www.chronocity.de](http://www.chronocity.de)). Seine Arbeit wird durch die niederländische Technologiestiftung STW, die Universität Groningen, LMU München und die Universität Würzburg unterstützt.

Chronobiologie befasst sich mit der zeitlichen Organisation biologischer Systeme und Prozesse im Hinblick auf Physiologie und Verhalten. Oder vereinfacht ausgedrückt: mit unserer inneren Uhr.

---

# *Zauber der Zeitlosigkeit.*

FOTOGRAFIE  
Heji Shin



Wunderschöne Parks, eindrucksvolle Architektur und das besondere Bäderambiente machen Bad Kissingen zu einer klassischen Schönheit. Die Fotografin Heji Shin hat den zeitlosen Zauber der Stadt noch einmal ganz neu für uns eingefangen. Willkommen zu einer Bilderreise durch Zeit und Raum!









„Was die voraussichtliche Dauer der Kur betreffe, so möge man sich nicht wundern... Die Zeitbegriffe seien hier andere, als die sonst wohl für Badereisen und Kuraufenthalte gültigen; der Monat sei sozusagen die kleinste Zeiteinheit, und einzeln spiele er gar keine Rolle...“





**ZEITDIEBE ERKENNEN – UND BESEITIGEN.**

Als Balneologe oder Badesarzt befasst sich Dr. Ralph Brath unter anderem mit der therapeutischen Anwendung der Bad Kissinger Heilquellen in Form von Bädern, Trinkkuren und Inhalationen.

**Herr Dr. Brath, was fällt Ihnen zu Bad Kissingers neuem Claim „Entdecke die Zeit“ ein?** › Zunächst einmal ist Zeit ein wertvolles Gut. Wir setzen sie mit Bedacht ein, schenken sie ausgewählten Menschen oder bringen sie in Projekte ein, die uns wichtig sind. Doch Zeit ist leider auch Mangelware. Man hört ständig und überall: „Ich habe keine Zeit!“ Ein klassisches Beispiel dafür war die Terminfindung für dieses Interview. Auch ich habe erst einmal gesagt, ich hätte keine Zeit. Dann haben wir zum Glück doch noch eine Möglichkeit gefunden.

**Welche Beziehung sehen Sie zwischen Bad Kissingen und dem Thema Zeit?** › Bad Kissingen bietet uns die Möglichkeit, im Rahmen eines Urlaubs oder einer Kur neu mit Zeit umzugehen. Hier können wir uns bewusst machen, dass wir im Alltag doch viel Zeit mit Dingen verbringen, die vielleicht gar nicht so wichtig sind. Brauchen wir wirklich so viele Mails, Apps, TV-Serien, Soziale Netzwerke? Es geht darum, Zeitdiebe zu

erkennen, zu verstehen und vielleicht auch zu beseitigen. Dadurch kann man sich neue Zeit verschaffen – auch für zu Hause. In einem Kurort wie Bad Kissingen erholt sich der Körper und wir sind bereit, alte Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen.

**Welche Rolle spielt Zeit in Ihrem Beruf?** › Als Arzt verbringe ich inzwischen einen Großteil meiner Arbeitszeit damit, Dinge peinlichst genau zu verwalten und zu dokumentieren, die mit der tatsächlichen Behandlung meiner Patienten gar nichts direkt zu tun haben. Diese Diskrepanz wird leider immer größer und muss in Zukunft von der Politik korrigiert werden. Deshalb ist es momentan umso wichtiger, die Zeit, die mir für meine Patienten bleibt, besonders intensiv zu nutzen.

**Wie ist Zeit in Ihrem Beruf spürbar?** › Wir Balneologen verordnen Kuranwendungen nach einem ausgewogenen Rhythmus: ein Tag Belastung, am nächsten Tag Entlastung. Auch innerhalb eines Kurtages folgt nach einem anstrengenden Moorbad erst einmal eine Ruhephase. Nur Ruhe und Entspannung würden zu Trägheit führen, während zu viel Belastung den Gast überanstrengt. In den meisten Kur- und Gesundheitseinrichtungen hat man zudem das Gefühl, die Zeit verginge etwas langsamer. Es wird langsamer gesprochen, langsamer gegangen – es geht irgendwie ge-



**„Brauchen wir wirklich so viele Mails, Apps, TV-Serien, soziale Netzwerke? Es geht darum, Zeitdiebe zu erkennen, zu verstehen und vielleicht auch zu beseitigen.“**

mütlicher zu – und trotzdem wird unfassbar viel geleistet.

**Inwiefern ändert sich das Gefühl von Zeit?** › Früher hat sich der Mensch darum gekümmert, ein Dach über dem Kopf zu haben, etwas zu essen und zu trinken – und natürlich um die Familie. Heute stellen wir immer größere Anforderungen und Ansprüche an uns selbst. Denen hecheln wir ständig hinterher und werden ihnen trotz aller Anstrengung nicht gerecht. Ein Hamsterrad. Meine persönliche Empfehlung: einfach mal zufrieden sein mit dem, was man hat!



**„Geben Sie dem Entdecker in Ihnen Raum und Zeit.“**

**ZEIT FÜR DEN ENTDECKER IN DIR.**

Unter dem Motto „Wo Kaiser, Fürsten warn zum Kuren, wandeln wir auf deren Spuren!“ führt Udo Dickhage als Grand Portier Besucher von heute durch das historische Bad Kissingen.

**Herr Dickhage, woran denken Sie, wenn es in Bad Kissingen jetzt heißt „Entdecke die Zeit“?** › Da denke ich schon ein wenig an die gute alte

Zeit, an die Vergangenheit, die Bad Kissingen zu dem gemacht hat, was es heute ist: ein Kurort mit einer bemerkenswerten Historie, mit vielen

interessanten Dingen, Menschen, Persönlichkeiten. Das ist, was die Stadt geprägt hat und was die Leute hier noch immer suchen.

**Glauben Sie, dass die Menschen früher mit ihrer Zeit anders umgegangen sind?** › Das denke ich schon. Es ging sicherlich gemütlicher zu. Man konnte sich die Zeit anders einteilen, es war weniger Hektik da.

**Was hat Bad Kissingen Menschen zu bieten, die sich nach weniger Hektik sehnen?** › Bad Kissingen bietet viele Möglichkeiten, sich einfach mal ein bisschen treiben zu lassen, sich auszuruhen, neue Energie zu tanken. Wir haben diese wunderbaren Kuranlagen, wir haben das Gradierwerk, die Kneippanlagen.

**Welche Rolle spielt Zeit in Ihrem Beruf?** › In den letzten



„Wir stehlen uns die Zeit ständig selber.“

#### FRÜHER WAR FREIZEIT NOCH FREIE ZEIT.

„Von Blaublütern und Blauen Zipfeln“ heißt die kulinarische Führung durch Bad Kissingen mit dem Sterne-Gastronom Hermann Laudensack. Sie verbindet einen Gang durch die Geschichte der Stadt mit Köstlichkeiten der fränkischen Küche – und einem Dessert in Laudensacks renommiertem Parkhotel.

**Herr Laudensack, was fällt Ihnen spontan zu Bad Kissings neuem Claim „Entdecke die Zeit“ ein?** › Zeit spielt eine immer wichtigere Rolle, weil wir uns die Zeit ständig selber stehlen durch all die Elektronik, mit der wir immer und

Jahren musste ich meinen Hauptberuf aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. Meine neuen Aufgaben erfordern nun ein neues Zeitmanagement. So muss ich sehen, dass ich all meine Termine, beispielsweise für Gästeführungen, auch miteinander koordiniert bekomme und dass mir dabei genug Zeit für mich und meine eigene Erholung bleibt. Aber ich denke, das habe ich ganz gut im Griff.

**Was empfehlen Sie Gästen die nach Bad Kissingen kommen, um die Zeit wiederzuentdecken?** › In dem Imagefilm „Phantasieland“ für Bad Kissingen gibt es einen ganz tollen Satz: „In jedem von uns steckt der Entdecker!“ So sage ich auch meinen Gästen zur Begrüßung: Liebe Gäste, geben Sie dem Entdecker in Ihnen den Raum und die Zeit, die er braucht, um Bad Kissingen zu entdecken – und zwar ganz individuell. Lassen Sie sich nichts vorgeben. Entdecken Sie Ihr eigenes Bad Kissingen!

überall unterwegs sind. Und weil wir immer mehr in den Tag oder die Stunde hineinpacken wollen. Da ist es umso wichtiger, dass wir uns auspendeln und freie Zeiträume schaffen. Das geht am besten, wenn wir raus in die Natur gehen und uns bewegen – am besten mehrmals täglich. Bad Kissingen bietet hier auf kurzem Weg ideale Voraussetzungen: ein wunderschöner Ort, der umgeben ist von ganz, ganz viel Natur. Man kann hier wunderbar entspannen.

**Welche Rolle spielt Zeit in Ihrem Beruf?** › Mein Beruf ist „gelebte Gastgeberschaft“. Das heißt, dass ich meinem Gast meine Zeit schenke. Ich verwöhne ihn mit Dienstleistungen und gebe ihm das Gefühl, dass er hier endlich noch mal Zeit für sich selber hat. Ansonsten ist Zeitmanagement in meinem Beruf natürlich eine große Herausforderung. Ein Hotelbetrieb hat rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr Gäste.

**Sind die Menschen früher anders mit ihrer Zeit umgegangen?** › Selbstverständlich. Was auch daran liegt, dass es unsere modernen Kommunikationsmöglichkeiten noch nicht gab. Die Leute haben einfach viel weniger gemacht. Die haben vielleicht mal einen Brief geschrieben und ansonsten gemächlich dahingelebt. Früher war Freizeit tatsächlich freie Zeit. Heute verplanen wir auch unsere Freizeit bis zum Exzess.

**Wünschen Sie sich persönlich einen anderen Umgang mit der Zeit?** › Ich bin jetzt 58 Jahre alt und seit ein paar Jahren frage ich mich, was machen wir da eigentlich? Was tut der Mensch da in dieser Welt von heute mit ihren extremen Kommunikationsmöglichkeiten? Dazu vielleicht folgendes Bild: 1977 war ich mal für ein Jahr in München. Da ging man in der Mittagspause noch in ein Lokal und hat in aller Ruhe zu Mittag gegessen und zwar ganz entspannt im Sitzen. Und heute mampfen wir im Stehen irgendwas in uns hinein und vor uns auf dem Stehtisch liegt das Handy. Und das machen wir alle so. Ich auch.

## ENTSPANNUNG GARANTIERT:

Wissenschaftler bestätigen Stressreduzierung durch Thermalwasser.

Stress kennt heutzutage jeder. Viele nutzen deshalb kleine Auszeiten und gönnen sich einen Thermen- und Saunaaufenthalt zum Abschalten und Erholen. Ein Bad im wohlig warmen Thermalwasser, zum Beispiel in der KissSalis Therme Bad Kissingen, entspannt Körper und Geist, man fühlt sich anschließend wieder fit und entspannt. Dass dies nicht nur ein subjektives Empfinden ist, hat eine gemeinsame Studie des Landesklinikums St. Pölten und der Medizinischen Universität Graz bewiesen.

Messungen im Labor ergaben, dass bereits ein 25-minütiger Aufenthalt im Thermalwasser den Kortisol-Spiegel bei den Studienteilnehmern erheblich senkte. Unter Stress reagiert unser Körper nämlich mit einer erhöhten Produktion von Kortisol, folglich sind hohe Kortisol-Werte auch ein guter Indikator für eine hohe Stressbelastung. Kortisol wird deshalb auch nicht ohne Grund als „Stresshormon“ bezeichnet.

In der Studie wurde die entspannende Wirkung des Thermalwassers nun wissenschaftlich aufbereitet. „Der Effekt lässt sich mit bewährten und standardisierten Methoden zum Stressabbau, wie der Progressiven Muskelrelaxation, vergleichen“, sagte Studienleiter Dr. Babak Bahadori vom Landesklinikum St. Pölten. Begleitend dazu wurden die durchwegs gestressten und berufstätigen Probanden auch durch Psychologen befragt. Nach eigener Aussage

fühlten sich die Teilnehmer, die im Thermalwasser badeten, wesentlich entspannter als Studienteilnehmer, die andere Entspannungsmethoden ausprobieren. „Das Thermalwasser ist auch aus psychologischer Sicht bestens dazu geeignet, das Stresslevel unmittelbar und umgehend zu senken“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Fazekas, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Leiter des Institutes für Psychiatrie an der medizinischen Universität Graz.

Bestätigt durch die Ergebnisse der österreichischen Studie sieht sich auch Dr. Stefan Kannewischer, Geschäftsführer der KissSalis Therme Bad Kissingen. „Endlich wurde auch wissenschaftlich fundiert nachgewiesen, was wir und unsere Gäste schon lange wissen: dass ein Bad im warmen Thermalwasser die beste Entspannung bei Stress bietet.“ Verstärkt kann der Erholungseffekt noch durch die Beachtung einiger „Baderegeln“ werden. Wechselwarme Bäder, ein gesunder Mix aus Passivität und Aktivität, sowie ausreichende Ruhephasen sind optimal. „Wer dabei auf seinen Körper hört, weiß instinktiv, was richtig ist und ihm gut tut“, zieht Kannewischer ein Fazit.

---

### HINTERGRUNDWISSEN

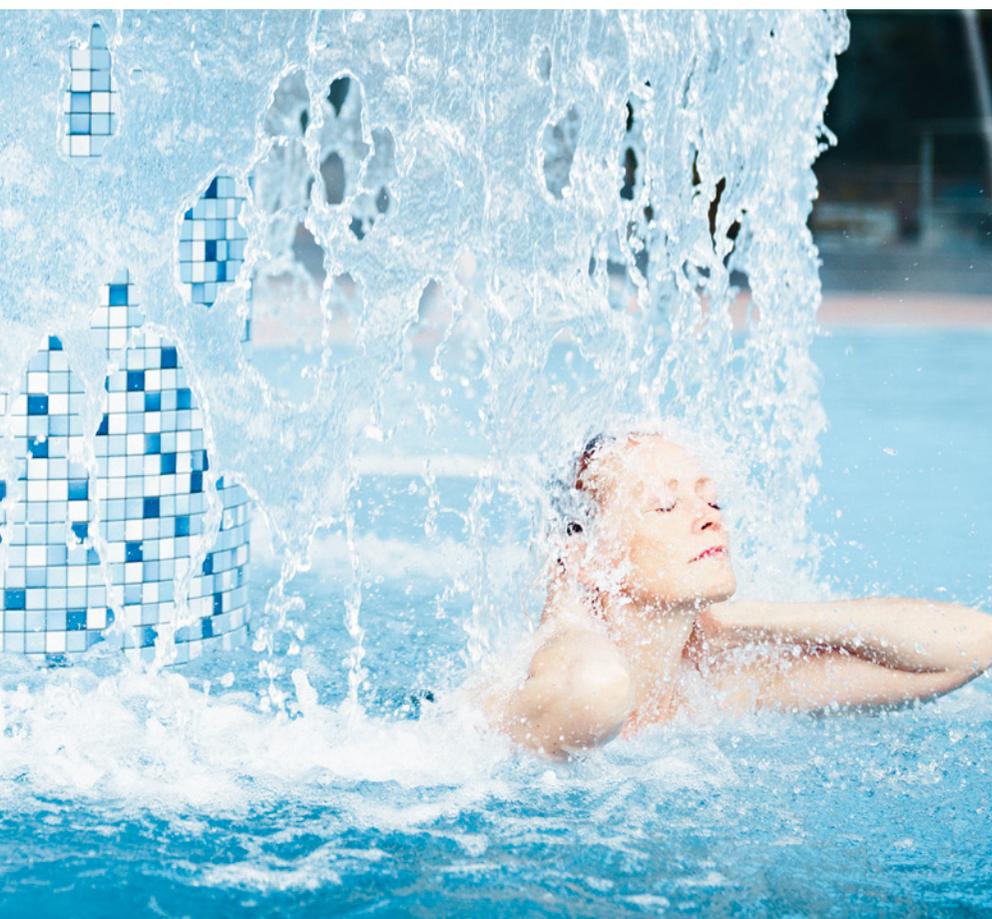
Als Thermalwasser bezeichnet man Wasser, dessen Temperatur bei Austritt aus der Quelle mindestens 20 °C hat und dessen Mineralstoffzusammensetzung mindestens 1.000 mg pro Liter beträgt. Dies muss durch ein qualifiziertes Institut nachgewiesen werden. Das Heilwasser der KissSalis Therme entspringt dem so genannten Schönbornsprudel und zeichnet sich durch eine 12-mal höhere Mineralstoffkonzentration aus, als die Mindestanforderungen für Heilbrunnen.

#### KissSalis Therme Bad Kissingen

Heiligenfelder Allee 16  
97688 Bad Kissingen  
www.kissnalis.de  
E-Mail: info@kissnalis.de  
Tel. (0971) 826 600

Öffnungszeiten:  
täglich von 9.00 – 22.00 Uhr,  
freitags und samstags 9.00 – 24.00 Uhr

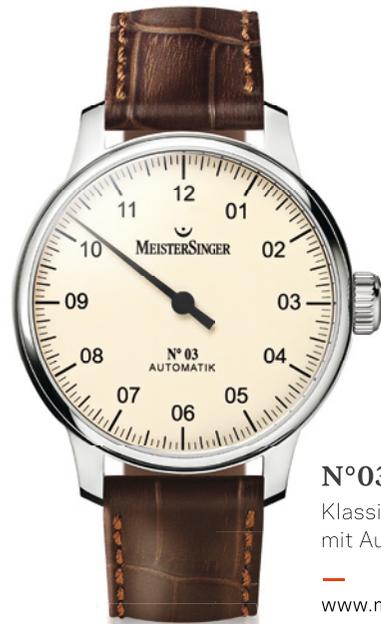
---





**/RITUALS  
OF TIME/**

MEISTERSINGER



**N°03**  
Klassische Einzeigeruhr  
mit Automatikwerk  
[www.meistersinger.de](http://www.meistersinger.de)



SCHMUCK ATELIER MEINCK  
Ludwigstr. 14 · 97688 Bad Kissingen  
Telefon 09 71/31 18 · [www.meinck.de](http://www.meinck.de)

# Eintauchen. Abschalten. Rundum wohl fühlen.

www.hummel-lang.de

Freitag und Samstag  
baden und saunieren  
bis Mitternacht.



**KissSalis Therme**

BAD KISSINGEN

Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 22 Uhr,  
freitags und samstags bis 24 Uhr

Telefon (0971) 826-600 [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)

ThermenLandschaft

SaunaPark

WellnessPavillon

FitnessArena

## UHREN NACH MENSCHLICHEM MASS

MeisterSinger baut Zeitmesser für Menschen, die sich nicht von Sekunden jagen lassen sondern ihre Zeit gestalten.

Im westfälischen Münster entstehen seit 2001 ganz besondere Armbanduhren: Sie tragen nur einen einzelnen Stundenzeiger, von dem sich die Zeit auf fünf Minuten genau ablesen lässt. Diese Form der Darstellung ist heute ungewöhnlich; tatsächlich aber verweist sie auf die frühesten Formen menschlicher Zeitwahrnehmung und -messung.

Wann unsere Vorfahren begonnen haben, den Wechsel von Tag und Nacht, sowie das Verstreichen der Jahreszeiten bewusst zu registrieren, können wir nicht sagen. Aber der tägliche Lauf der Sonne am Himmel sorgte für eine erste Indikation der Zeit: Der Schatten frei stehender Bäume wanderte im Kreis um den Stamm. Seine Bewegung war nicht mit dem bloßen Auge wahrnehmbar, aber verlässlich. Auch die ersten uns bekannten menschengemachten Zeitmesser, Anlagen aus der Jungsteinzeit, nutzten den langsamen Gang der Gestirne, um die geeigneten Tage für Aussaat und Ernte zu bestimmen – und für die Feste, die beides begleitet haben mögen.

Alle Zeitmessgeräte, die in den folgenden Jahrtausenden entstanden, veränderten ihre Anzeige schleichend, weil sie nur relativ große Zeiträume darstellen sollten oder konnten. Niederbrennende Kerzen, Wasser- und Sanduhren zeigten den Mönchen die Zeit für das nächste Gebet, Seeleuten den nahenden Wachwechsel. Nichts davon musste auf die Minute oder gar die Sekunde genau eingehalten werden. Auch die ersten mechanischen Zeitmesser, die wuchtigen Turmuhren des Mittelalters, konnten nur sehr vage angeben, wie spät es war. Ihr einzelner, langsam rotierender Stundenzeiger teilte aber für alle verbindlich die Tageszeiten und zeigte, wie viel Zeit noch etwa bis zum Einbruch der Dunkelheit blieb. Viel genauer wurden die Uhren dann, um nicht die Zeit, sondern auf See den Aufenthaltsort präzise bestimmen zu können und zu anderen wissenschaftlichen Zwecken. Diese Geräte wurden auch zur Grundlage der industriellen Moderne, die Produktionsabläufe auf die Sekunde genau festlegte, (Telefon-) Gespräche in Minuten abrechnete sowie einen pünktlichen Beginn von Schicht und Schulstunde forderte. Auch der einsetzende Fernverkehr benötigte Fahrpläne mit kleinteiligen Zeitangaben.

Spätestens mit dem Siegeszug der Digitaluhren in den 70er und 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wussten alle um Stunde, Minute und Sekunde, obwohl Letztere doch sichtbar schneller verstrichen, als man sie vorlesen konnte.

Dass uns schnelle Zeitanzeigen eher verwirren als informieren, merken wir, wenn wir abrupt auf eine Quarzuhr mit ihrem hüpfenden Sekundenzeiger schauen: Er scheint dann zunächst still zu stehen, viel zu lang – bevor er schließlich weiterrückt. „Chronostasis“, Stillstand der Zeit, nennen Neurologen dieses Phänomen und erklären es damit, dass unser Hirn uns eigentlich zu beruhigen versuche: Es sei alles in Ordnung, der Zeiger fest an seinem Platz. Und überhaupt ist „22:07:31 Uhr“ keine Zeitangabe nach menschlichem Maß. Wir sagen nicht gern „207 Kilometer, 486 Gramm, 1,41 Kinder“. Wir sagen „gut 200“, „knappes Pfund“, „Geburtenrückgang“ und eben auch „viertel vor“. Nicht weil wir faul sind, sondern weil wir Übersicht haben, zusammenfassen und unsere Zeit selbst einteilen können.

Für Menschen, die nicht in Sekunden rechnen müssen – und das müssen die wenigsten – hat der MeisterSinger-Gründer und -Gestalter Manfred Brassler seine Uhren entwickelt, die eine Zeit nach menschlichem Maß zeigen. Ausgestattet mit hochwertigen mechanischen Werken aus der Schweiz, laufen sie äußerst präzise und verlässlich – zwingen dem Träger aber ihre Präzision nicht auf. Sie begleiten ihn und zeigen ihm, wann es Zeit ist für die Vorhaben und Ereignisse, mit denen er seinen Tagen Struktur gibt: für den Morgenkaffee, den Anruf daheim, für die Bandprobe mit den allerbesten Freunden. Eine auf fünf Minuten genaue Zeit schluckt kleine Verspätungen oder Überpünktlichkeiten, macht womöglich toleranter, auf jeden Fall gelassener in dem Bewusstsein, dass die wirklich wichtigen Termine nicht in Sekunden gemessen werden.



  
 KAISERHOF  
**VICTORIA**  
 BEAUTY & SPA  
*Bad Kissingen*

## So wird der Urlaub zum kaiserlichen Vergnügen.

Im Herzen der Stadt vereint der Kaiserhof Victoria den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Das Haus bietet 166 geräumige, helle Zimmer mit fantastischer Aussicht auf Deutschlands größte Wandelhalle und ihren wunderschönen Parkanlagen.

Im prunkvollen „Kaisersaal“ erwarten Sie kulinarische Genüsse mit qualitativ hochwertigen, regionalen Produkten. Ruhe und Erholung erfahren Sie in unserem Verwöhnparadies „Kaiserhof SPA“ mit Schwimmbad, Saunalandschaft und Whirl-Pool. Bei unseren vielfältigen Wellnessanwendungen und Beautyangeboten können Sie ganz entspannt dem Alltagsstress entfliehen. Egal ob Wohlfühlmassagen, Verwöhnbäder, fernöstliche Massagetechniken oder Beauty-Anwendungen gönnen Sie Körper und Seele eine Auszeit.

### Alles auf einen Blick:

- **166 geräumige, helle Zimmer**  
mit Dusche/WC, Kabel-TV, Telefon und teilweise Balkon
- **Restaurant „Kaisersaal“**  
mit prunkvollem Kristalleuchter und edlen Wandbemalungen
- **Frankenstube**  
A-la-carte Restaurant mit historischen Stuckverzierungen
- **Lichtdurchfluteter Wintergarten**  
mit herrlichen Jugendstil-Fenstern
- **Schwimmbadbereich**  
mit Schwimmbad, Whirl-Pool, Saunalandschaft, Ruhe- und Freilufttraum sowie Fitnesscenter
- **Verwöhnparadies „Kaiserhof SPA“**  
Wohlfühlmassagen, Verwöhnbäder, Ayurveda-Behandlungen
- **Kaiserhof Beauty „La mer“**  
Kosmetikbehandlungen, Gesichtsmassage, Maniküre, uvm.
- **Hoteleigene Parkanlage**  
mit vielen Ruhemöglichkeiten zum Entspannen
- **10 großzügige Tagungsräume**  
variabel kombinierbar, hochwertige Tagungstechnik
- **Lobby mit Café, Bar und Außenterrasse**  
mit hausgemachten Torten und Kuchen

***Wir freuen uns auf Ihren Besuch.***



## REGIONAL, GEMÜTLICH, LECKER!



Kirchgasse 2 · 97688 Bad Kissingen  
Telefon (09 71) 26 24  
Dienstag bis Sonntag 11 bis 14 Uhr  
und ab 17 Uhr · Montag Ruhetag  
[www.schuberts-weinstube.de](http://www.schuberts-weinstube.de)

aufatmen  
entspannen  
wohlfühlen

...mehr als am Meer

Wozu noch an die See? Kissingens  
„Salzheilstollen“ bietet Ihnen nachweislich  
wesentlich intensivere Salzlufte als am Meer...

- bewährte, sehr angenehme und komfortable Rauminhalation
- intensives, salzhaltiges Mikroklima, wohltuend und gesundheitsfördernd
- Keine Neben- Wechselwirkungen!
- Zum Vorbeugen, Reinigen und Schützen der Luft- und Atemwege
- Zur Vorsorge und Linderung bei sämtlichen Problemen (Entzündungen, Infekte, Allergien) der oberen und unteren Atemwege, wie z.B. Asthma, Bronchitis, COPD, Schnupfen, Neben- und Stirnhöhlenentzündungen, Heuschnupfen, Mukoviszidose...
- ideal auch zur Stärkung bei Infektanfälligkeit oder zum Auskurieren hartnäckiger Infekte, nach Infarkt oder Lungenentzündung
- Zur Erhöhung der Leistungs-/Vitalkapazität
- ausgleichend bei Abgespanntheit, Stress und Ruhebedarf, mentalen Problemen oder einfach nur zur perfekten Entspannung.

Diese Einrichtung der Original „Halotherapie“ wird von Medizinern und Kurärzten empfohlen. Seit 2006 die No. 1 für gesunde Salzlufte.

Probieren Sie es aus – auch Sie werden begeistert sein. 7 Tage die Woche für Sie geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**MEDITRINA**

Meditrina-Salzheilstollen  
Marktplatz 13 (neben dem Alten Rathaus)  
97688 Bad Kissingen, Telefon 0971/7856977  
[www.meditrina-salzheilstollen.de](http://www.meditrina-salzheilstollen.de)

**SALZHEILSTOLLEN BAD KISSINGEN**  
DIE GESUNDHEITS- UND ENTSPANNUNGSOASE

Das PLUS für  
Atmung, Entspannung  
& Wohlbefinden



Willkommen zu Kur, Urlaub, Kurstrip

**Villa Spahn**

**Moor macht mobil!**

Erleben Sie, wie sich Ihre Lebensenergie wieder auflädt nach der Tiefenentspannung durch die Wärme des Naturmoors und wohltuende Massagen, die individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt werden

- 5 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet (gluten- und laktosefrei auf Wunsch)
- 1x Ganzkörper-Naturmoor-Breipackung
- 1x Aromaöl-Rückenmassage
- 1x Fußsprudelbad mit Kräuterzusatz
- 1x Fußmassage
- 1 Tageskarte KissSalis Therme mit Saunapark
- täglich Heilwassertrinken nach Anleitung
- Mineralwasser

Arrangementpreis EZ € 314

DZ p.P. € 279



**MOVELO**  
clever radfahren



Villa Spahn, Boxbergerstraße 5, 97688 Bad Kissingen, Telefon: (0971) 3044, [www.villa-spahn.de](http://www.villa-spahn.de)

**KURGARTEN CAFE**  
BAD KISSINGEN

*Feierlichkeiten  
in  
königlichem Ambiente*

Ob Firmenevents, Familienfeierlichkeiten oder Jubiläen, im Kurgarten Cafe Bad Kissingen finden Sie den passenden Rahmen für Ihre Veranstaltung.

Das klassische Ambiente des Cafes ist sehr wandlungsfähig und kann durch Farb- und Lichtakzente Ihren individuellen Wünschen angepasst werden.

Von kleinen Gruppen bis hin zu 300 Personen haben Sie alle Möglichkeiten!

Spechen Sie uns an - wir unterbreiten Ihnen gerne ein aussagekräftiges Angebot.



**Primi Dinner** & **GANGSTER DINNER**

Mehr Informationen: [www.kurgarten-cafe.de](http://www.kurgarten-cafe.de)

Kurgarten Cafe Bad Kissingen | Am Kurgarten 8 | 97688 Bad Kissingen

[www.kurgarten-cafe.de](http://www.kurgarten-cafe.de) | [info@kurgarten-cafe.de](mailto:info@kurgarten-cafe.de)

Telefon: 0971 / 78579890 | Telefax: 0971 / 78579891

**Deegenbergklinik**

für Innere Krankheiten / Kardiologie /  
Diabetologie / Angiologie u. Orthopädie  
**AHB- und Reha-Klinik**  
Burgstraße 21 · 97688 Bad Kissingen

☎ (0971) 821-0 – Fax 821-8460  
e-mail: [verwaltung@deegenberg.de](mailto:verwaltung@deegenberg.de) · [www.deegenberg.de](http://www.deegenberg.de)

Die Deegenbergklinik bietet eine umfassende, fachübergreifende Rehabilitation/Anschlussheilbehandlung von Patienten mit Herz- und Kreislaufkrankungen, Diabetes sowie mit Zustand nach Operation an der Wirbelsäule und an den Gelenken (Endoprothesen).



**IMPRESSUM**

Herausgeber  
Bayer. Staatsbad Bad  
Kissingen GmbH,  
Stadt Bad Kissingen  
[www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)

Redaktion & Gestaltung  
MüllerValentini GbR  
[www.muellervalentini.de](http://www.muellervalentini.de)  
Fotografie  
Heji Shin

Illustrationen  
Martin Binder  
Text  
Regine Jung

BÜHNE. BAR. RESTAURANT. CASINO.

# 60 JAHRE

SPIELBANK  
BAD KISSINGEN

GROSSES  
GEBURTSTAGSFEST  
MIT VIELEN  
HIGHLIGHTS  
AM 19.7.  
AB 11 UHR!



**SPIELBANK BAD KISSINGEN**

Im Luitpoldpark 1 | 97688 Bad Kissingen | Tel. 09 71 / 72 13-0

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



Glücksspiel kann süchtig machen. Spielteilnahme ab 21 Jahren. Informationen und Hilfe unter [www.spielbanken-bayern.de](http://www.spielbanken-bayern.de)