

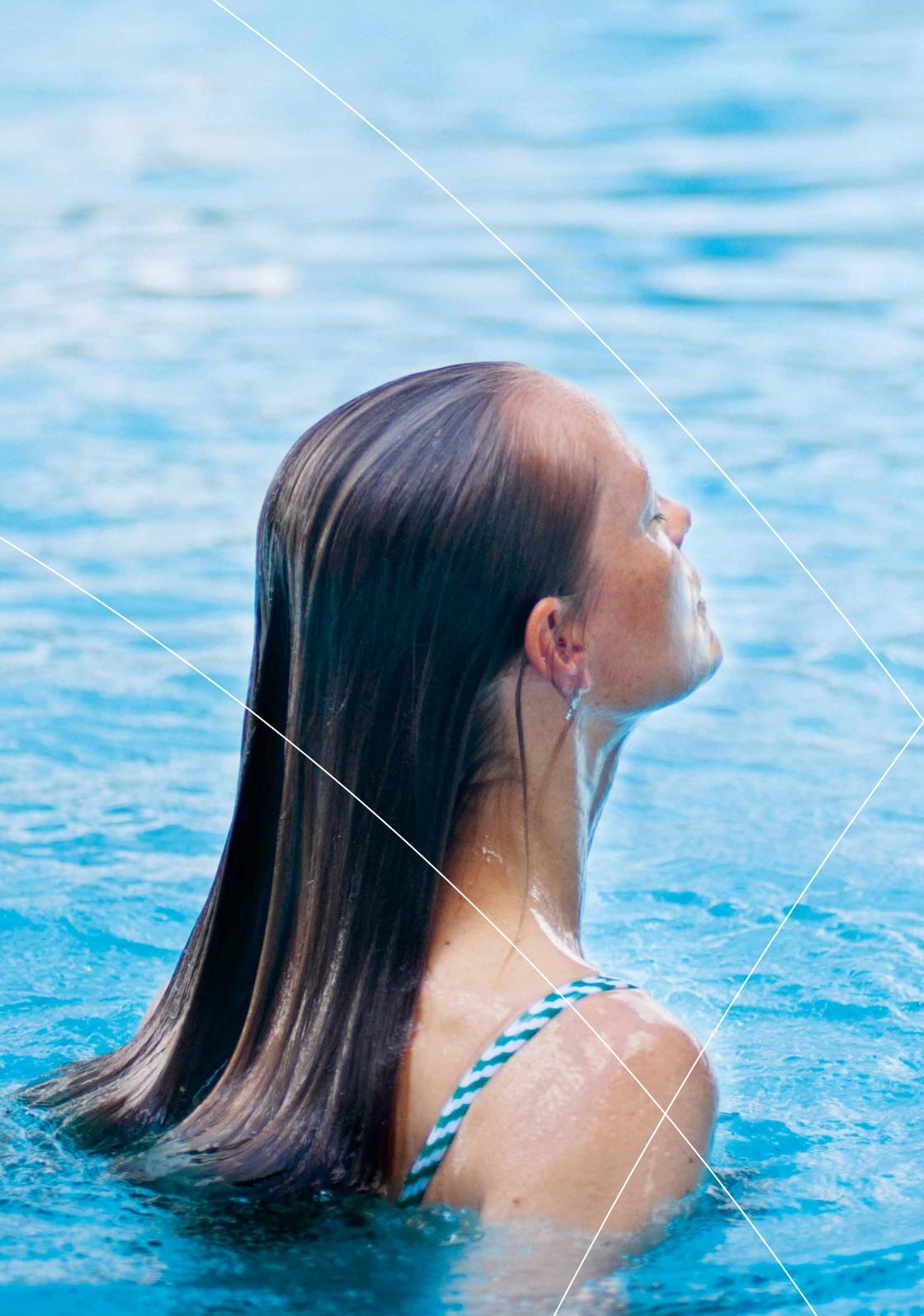


Entdecke  
BAD die Zeit.  
KISSINGEN

THEMENFÜHRER

# Heilwasser





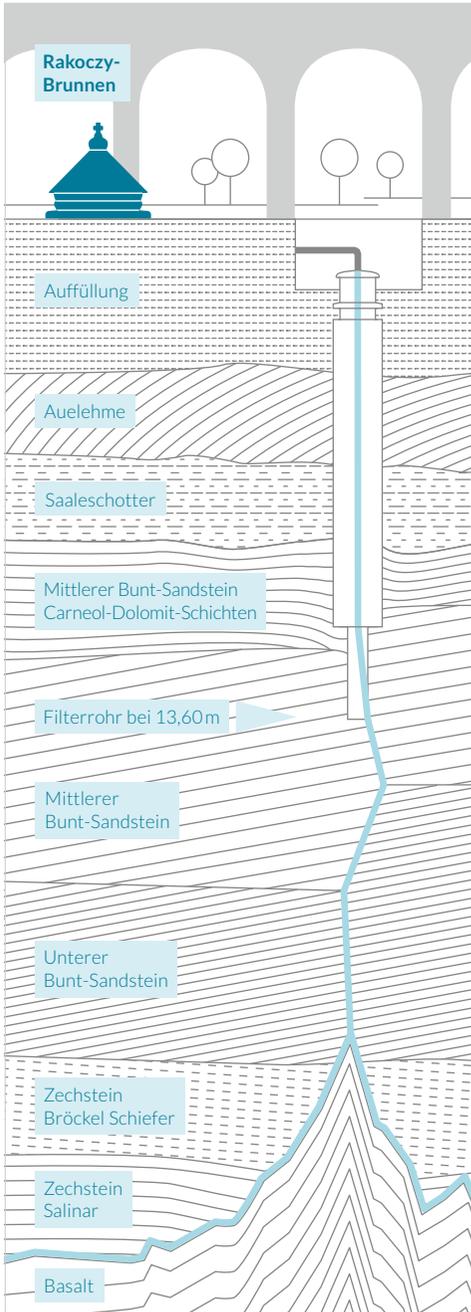
## Bad Kissingen und seine Quellen: alte Rituale neu entdeckt



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 Therme oder dem Wandeln während des Brunnen-ausschanks. 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 m<sup>2</sup> 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 Zwillingbrunnen 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. Lisa Lausenmeyer ist eine von ihnen.

#### Frau Lausenmeyer, 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.

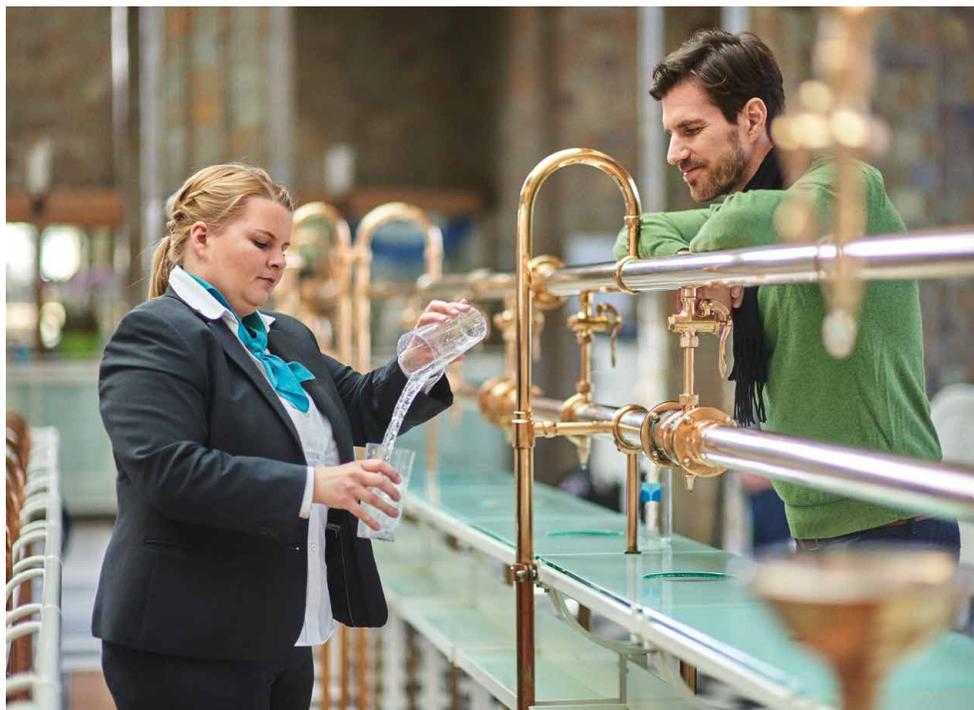
---

## TIPP

### HEILWASSER-TASTING

Beim Heilwasser-Tasting hören Sie Wissenswertes rund um das Thema Heilwasser – von der Entstehung bis zum Ausschank. Lernen Sie die verschiedenen Heilwässer bei dieser Kostprobe kennen. Termine & Tickets: In der Tourist-Information oder unter [www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)

---



## 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 – bis zu 0,7 Liter.
- 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.

Natürliches Heilwasser mit viel Calcium und Magnesium kann hierbei unterstützen. Ideal sind unsere vier Trink-Quellen Rakoczy, Pandur, Max und Luitpold „alt“.

### 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 Luitpoldsprudel „alt“.

### 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 Gradierwerk wirkt das Wasser des Runden-Brunnens.

## Hautgesundheit und Schönheit

Für die Haut ist eine ausreichende Feuchtigkeitsversorgung wichtig. Als „Vitalquelle“ kann der mineralstoffreiche Luitpoldsprudel „alt“ den Hautstoffwechsel und die Durchblutung anregen, die Schutz- und Abwehrfunktion stärken und die Haut frisch und gesund aussehen lassen. Ein Bad im Schönbornsprudel in der KissSalis Therme unterstützt diesen Effekt äußerlich.

## 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 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 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	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
Hydrogencarbonat	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
Hydrogen-carbonat	1352
Nitrat	<1
Fluorid	0,34
Kohlensäure	2702

\*Auszug aus der Analyse vom 29.06.2010

# Max-Brunnen

Natrium-Chlorid-Säuerling



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

Bei Erkrankungen der Atemwege: 200 ml lauwarmes, 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 entgastes 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

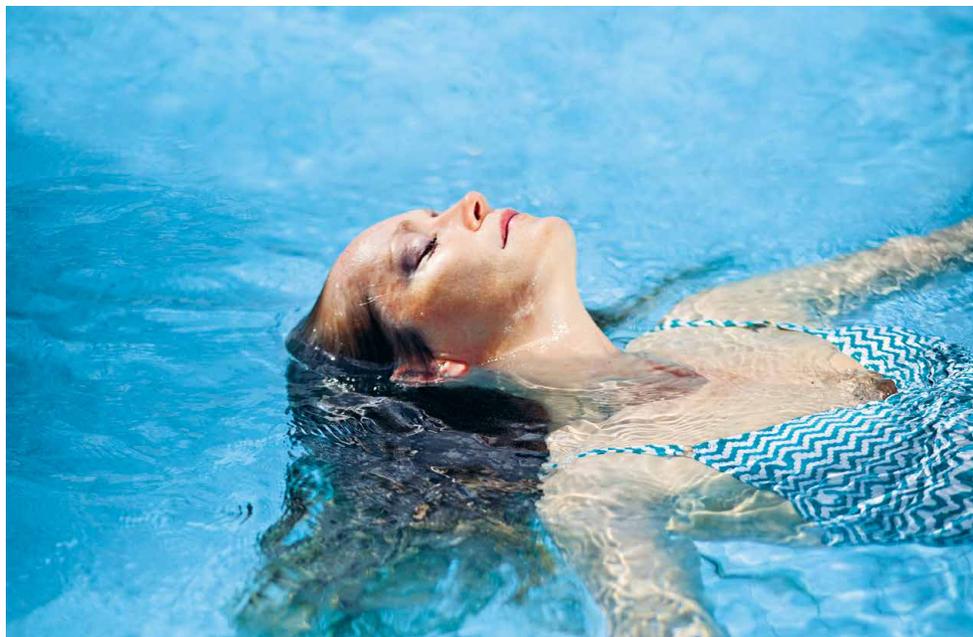
## Mineralstoffgehalt

	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 – kommt momentan jedoch nicht zum Einsatz.

## 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 Uibeisen 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 121800-0  
www.kissnalis.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. 1000m<sup>2</sup> 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 Kissingsens 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.

---

## i

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.



## i

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 der Staatsbad Philharmonie Kissingen, die 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 Wanderns zu einem Gefühl des Einklangs – mit sich selbst und den vielfältigen Traditionen rund um Bad Kissingens Heilwässer.



Die Konzerttermine der Staatsbad Philharmonie Kissingen finden Sie auf [www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)

---

## STAATSBAD PHILHARMONIE KISSINGEN

---

### 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



Zu den Anwendungsmöglichkeiten und Indikationen der Bad Kissinger Heilwässer beraten Sie gern auch unsere medizinischen Fachärzte vor Ort. Zudem bieten wir Ihnen in Bad Kissingen mit dem Gesundheitslotsen einen einzigartigen Service: Unsere Gesundheitslotsen liefern Ihnen Informationen, angefangen bei passenden Fachärzten und Kliniken über physikalische Therapiemöglichkeiten bis hin zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen der mentalen Gesundheit – abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.



## 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 im 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 und Terminvereinbarung

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

Per Mail:  
gesundheitslotse@  
badkissingen.de

oder in der Tourist-  
Information täglich  
von 9 bis 18 Uhr  
und in der Brunnenhalle  
täglich von 7 bis 9 Uhr  
sowie werktags zusätz-  
lich von 16 bis 18 Uhr

[www.badkissingen.de/  
Gesundheitslotse](http://www.badkissingen.de/Gesundheitslotse)



### 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](mailto:tourismus@badkissingen.de)  
[www.badkissingen.de](http://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: 219 mm  
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.

Stand: August 2019

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. 01–17, 21–24: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

S. 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](http://www.badkissingen.de)

[www.facebook.com/badkissingen.de](http://www.facebook.com/badkissingen.de)

[tourismus@badkissingen.de](mailto: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