Ausgabe N° Eins . 2023

WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin

KRAFT *tanken*

Mit Thermalwasser und Achtsamkeit
zu mehr Energie und Resilienz.

Emser Therme & Hotel
Wellness am Fluss

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen in der Thermenwelt der Kannewischer Collection, die Ihnen das Magazin „Wasserzeichen“ mit dieser druckfrischen Frühjahrausgabe 2023 näher bringen möchte.

Voller Freude präsentieren wir das Magazin im neuen Layout – als gemeinsame Plattform für alle Gäste und Partner der Kannewischer Collection. Erfahren Sie Neues aus unseren Thermen, lesen Sie Gastbeiträge versierter Fachleute zu Wellness, Gesundheit, Beauty sowie Wohlbefinden und lernen Sie unsere attraktiven Angebote kennen. Ergänzend gibt’s Reisetipps und kreative Inspirationen zum Selber-(Nach)machen aus Home, Living sowie Kulinarik und vieles mehr.

Passend zum hohen Anspruch an unsere Dienstleistungen widmet sich diese Ausgabe einer Frage, die viele Menschen – übrigens auch mich – besonders beschäftigt: Was können Thermalkraft, Wärme und wir selbst dafür tun, mit Kraft und Resilienz durchs Leben zu gehen? Mit anderen Worten: Wie können uns die Natur und unsere eigenen Ressourcen dabei unterstützen, unsere Work-Life-Balance und unsere persönliche Resilienz zu optimieren?

Lesen Sie zum Auftakt unser Titelthema „Kraft tanken“, das unter anderem aufzeigt, wie ein Besuch in der Therme, wie Achtsamkeit sowie persönliche Widerstandskraft zusammenhängen – und wie Wellness, Fitness, autogenes Training, Waldbaden sowie moderne Licht- und Architekturkonzepte das Wohlbefinden fördern!

Wir freuen uns auf Ihr Feedback an wasserzeichen@kisssalis.de und auf Themenwünsche und Themenvorschläge von Ihnen!

Genießen Sie nun eine entspannende, erholsame Auszeit in „Ihrer“ Therme der Kannewischer Collection! Beim Lesen des „Wasserzeichens“ wünsche ich Ihnen Inspiration und neue Anregungen.

Ihr

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection

Willkommen
02 Das Editorial

Auftakt
03 Inhaltsverzeichnis

Titelthema
04 Kraft tanken

Wellness und Wohlsein
08 Fünf Lieblingsorte
18 Willkommen, lieber Frühling!

Inside
10 Die Kannewischer Collection
26 Liam Koring im Gespräch
27 Gewinnspiel – erst mitmachen, dann erholen

Fitness und Power
12 Auch eine Kopfsache

Hin und weg
14 Auszeit im Spreewald

Kochen macht Spaß!
15 Spreewaldküche zum Nachkochen

Unsere Thermen
21 VitaSol Therme
22 Caracalla Therme
23 Spreewald Therme | Hotel
24 KissSalis Therme
25 Emser Therme & Hotel

Auf einen Blick:
Die Thermen der Kannewischer Collection

STRONG AY

Work-Life-Balance, persönliche Resilienz, Widerstandskräfte und Fitness – alles hängt eng miteinander zusammen.

Zu leben bedeutet oft, sich auch Stress und Druck auszusetzen, Fristen, Office, Homeoffice und Verantwortung. Heute vielleicht mehr denn je. Drei Jahre Pandemie, der Krieg in Europa, die Energiekrise, Existenzsorgen – und zu all dem der Versuch, ein intaktes Familien- und Sozialleben zu gestalten: Unser Lebensstil wirkt sich bei vielen Menschen auf den Körper und die geistige Gesundheit aus. Der stete Versuch, allen Anforderungen und Ansprüchen gerecht zu werden, mündet in der Gegenwehr des Körpers. Zudem schwächelt das Immunsystem – Infektionsanfälligkeit, Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen und mehr sind die Folgen.

Lernen, Ballast loszulassen

Unsere Resilienz – die Widerstandsfähigkeit gegen Krisen – nimmt Schaden. Spätestens jetzt ist es Zeit zu handeln. Um unseren Körper zu unterstützen, gilt es, unser seelisches Gleichgewicht (wieder-)zu finden. Tatsächlich müssen wir uns von Routinen verabschieden, die sich eingeschlichen haben. Viele Menschen, die in Daueranspannung leben, müssen lernen, loszulassen – ihre 24/7-Erreichbarkeit etwa und den Druck, zu performen. Ein Schlüssel zur Bewältigung dieser Herausforderung liegt im Aufbau emotionaler Widerstandsfähigkeit. Widerstandsfähige Menschen passen sich Belastungen besser an. Sie stellen sich Widrigkeiten mit Selbstvertrauen entgegen – wissen sie doch um ihre Fähigkeit, Krisen zu überwinden. Raum für Ruhe und Regeneration ist Bedingung für ein gesundes, produktives Leben. Resilienz kann jede und jeder „erlernen“. Was immer hilft: Bewegung in und Heilsames aus der Natur. Der Weg in ein bewussteres Leben sieht zudem vor, dass wir Entscheidungen treffen. Vor allem die, unsere wichtigste Ressource für uns selbst einzusetzen: unsere Lebenszeit.

Realistische Ziele setzen und verfolgen

Vielen Menschen fällt es schwer, die Fürsorge für den eigenen Zustand ernst zu nehmen. Es muss ja nicht jeden Tag sein – doch schon drei, vier Stunden unserer Wochenzeit für uns wirken Wunder. Apropos unrealistisch: es macht keinen Sinn, sich zu hohe Ziele zu setzen wie: „Ab morgen esse ich nur gesund!“ Eine mit Freude verputzte Currywurst mag tatsächlich förderlicher für das Wohlbefinden sein als ein missmutig auf dem Teller sezierter Rohkostsalat.

WAS IST RESILIENZ?

2021 rief das Zukunftsinstitut Frankfurt, Europas vielleicht wichtigster Think Tank für Zukunftsforschung, das „Jahrzehnt der Resilienz“ aus. Resilienz übersetzten die Trendforscher als „Zukunftskraft“. Was meinten sie damit? In der Resilienzforschung herrschte einst die Meinung vor, wir seien umso widerstandsfähiger, je besser wir nach einer Krise zu alter Kraft zurückfinden. Heute wissen wir, dass wir an Krisen wachsen und reifen. Daher macht es keinen Sinn, permanent auf die Vermeidung von Stress und Krisen zu lauern. Vielmehr sollte unser Blick dem gelten, was uns stärkt und sich richtig anfühlt. Was wir für uns tun, stärkt unsere Resilienz – es macht uns stärker und fitter für die Zukunft.

Aktiv vorbeugen mit Hilfe der Natur

Ob wir unsere Ich-Zeit in Outdoor- und Ausdauersport investieren, ob in Fitness, Yoga oder Meditation, ob in einen Kochkurs oder einen Thermenbesuch – alles, was wir gern für uns tun, ist das Richtige. Manche brauchen die wohlige Wärme eines Saunatages, andere fühlen sich in der Eistonne am besten – egal was, nur tun müssen wir es! Und zwar am besten, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist, sprich: durch Prävention. Auch bei dieser hilft Mutter Natur. So können wir durch eine regional und saisonal geprägte Ernährung mit Obst, Gemüse und Wasser Krankheiten und Probleme des Alterns verhindern oder aufhalten. Ein Spaziergang im stummen Dialog mit dem Wald hat schon viele Menschen innehalten und ihr Leben verändern lassen. Oder haben Sie sich mal gefragt, warum sich viele von uns im Wasser so wohl fühlen? Weil wir wassergeborene Wesen sind! Thermalwasser aus den Tiefen der Erde ist sozusagen unsere Homebase. Es massiert, umspült, wärmt, trägt, hegt und pflegt – tut gut!

Work-Life-Balance
Das ausgewogene Verhältnis zwischen unseren beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen

„Mens sana in corpore sano"

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Juvenal

Immunfitness boostern

Längst hat die Wissenschaft bewiesen, dass Thermalwasser zur Stressreduktion beiträgt und als vitalisierende Altersbremse wirkt. Eine Untersuchung verschiedener Universitäten zeigte: „Stressbelastungen können bereits durch einen einwöchigen Thermenaufenthalt signifikant sinken." Sehr spannend sind auch neue Erkenntnisse zur Immunfitness. Wie diese stimuliert wird, lesen Sie auf Seite 12/13. Für Inspiration und Einkehr stehen moderne Architekturkonzepte, die in Raum-, Licht- und Klangwelten umgesetzt werden. Schon 1984 hat der Architekt Roger Ulrich nachgewiesen, dass der Blick ins Grüne die Heilung nach einer Operation beschleunigt.

Vier Bausteine optimaler Erholung in der Therme

Bewegung und Fitness

1

Den Kreislauf in Schwung bringen und die Muskulatur aufbauen, etwa

- ~ zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Therme
- ~ Training im Fitnessclub: Kreislauf | Kraft | Beweglichkeit
- ~ Schwimmen oder Wassergymnastik im Bewegungsbecken

Wechselwarme Anwendungen

2

Förderung der Durchblutung und Stärkung des Immunsystems, z. B.

- ~ wechselwarmes Baden in thermalen Heiß- und Kaltbecken
- ~ Zeit für sich in der Saunalandschaft
- ~ Wärmeanwendungen im Wellnessbereich: Softpack/Wannenbad

Das One-Stop-Prinzip moderner Thermen – Wasser, Sauna, Wellnessanwendungen und Fitness

Nach diesen Maßgaben konzipierte Architektur hat Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Lesen Sie auf Seite 8/9, wie die Kannewischer Collection dieses Verständnis in den Sauna- und Ruheräumen ihrer Thermen umgesetzt hat. Ein Tag in der Therme ist deshalb kein Luxus. Die Therme ist der Ort, der uns beim Reset unseres Körpers und Geistes hilft. Nutzen wir das „One-Stop-Prinzip" moderner Thermen, die mit Sauna, Wellnessanwendungen und Fitnessangeboten einhergehen. Letztlich stehen Thermen für alles, was hilft, loszulassen und Entspannung als Teil eines Resilienz fördernden Lebensstils zu begreifen.

UNSERE TIPPS

FÜR IHR WOHLBEFINDEN, DIE GUT TUN UND SICH GUT IN DEN TAG INTEGRIEREN LASSEN:

Autogenes Training *ist ein Verfahren, das in einfachen Sätzen zur Entspannung des Körpers führt. Es basiert auf Autosuggestion. Durch Verinnerlichen von Formeln und deren Abruf wird der Körper entspannt. Autogenes Training hilft gegen viele Erkrankungen und Belastungszustände bzw. beugt ihnen aktiv vor.*

Waldbaden *heißt, den Wald und sein wohltuendes Grün mit allen Sinnen zu erleben. Ihn zu riechen, seine Beeren zu schmecken, die Vögel zu hören, Tiere zu sehen und Bäume zu berühren. Achtsam zu sein, tief durchzuatmen und die Abwesenheit vom Alltag zu zelebrieren. Das geht bei jedem Spaziergang, in jeder noch so kurzen Mittagspause.*

Digital Detox *bedeutet die gezielte Auszeit von unserer permanenten Erreichbarkeit – etwa durch Einstellen des Nachtmodus am Handy oder indem wir in der Therme und/oder im Fitnessstudio einfach mal weg sind. Hilfreich können bereits kleine Einzelschritte sein – zum Beispiel ab 21.00 Uhr abends für Dritte konsequent offline zu sein.*

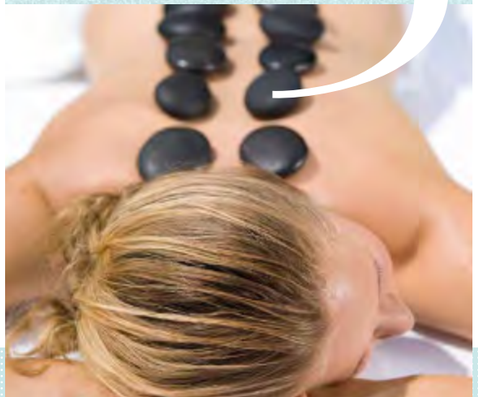
Ressourcen *aktivieren – zum Beispiel durch ein früheres Hobby, das wir wieder aufleben lassen oder durch die Umsetzung einer Idee, die wir ‚eigentlich' schon längst hatten ausprobieren wollen. Ganz sicher aber hilft jedes „Raus aus dem Hamsterrad und den Routinen!", zu neuer Energie und zu neuer Kraft zu finden.*

Körperliche Erholung

3

Verspannungen lösen, z. B.:

- ~ Behandlung im Wellnessbereich: Massagen, Bäder, Kosmetik



Ruhe und mentale Erholung

4

Zur optimalen Erholung gelangen

- ~ Ruhen im Wintergarten und Lieblingsort im individuell gestalteten Ruhebereich
- ~ gesunde, leichte Mahlzeiten und vitaminreiche Getränke in der Gastronomie

Thermen – *seit der Römerzeit gelten sie als Orte, die uns Ruhe, Kraft und die Möglichkeit zur Einkehr bieten. Orte, die sich als Gegenentwurf zu Stress und Hektik verstehen – jeder auf seine Weise.*

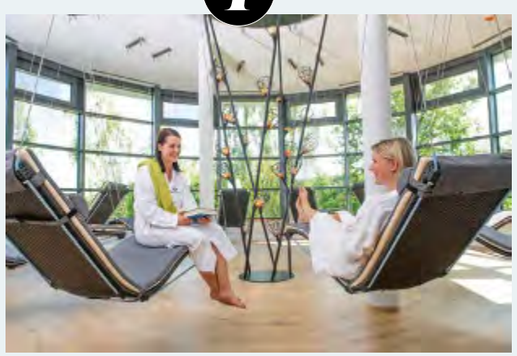
Die fünf Thermen der Kannewischer Collection zeigen Persönlichkeit – auch in unkonventionellen Raumkonzepten für ihre Sauna- und Ruheräume. Ergonomie, puristische Materialien, klare Formensprachen, das Spiel mit Licht sowie nachhaltiges Design greifen harmonisch ineinander. Die ‚hidden places' sind zu echten Lieblingsorten geworden. Hier sind unsere ***Top Five:***

Lieblingsorte.

Schwebeliegen im SaunaPark der KissSalis Therme.

Charme und ergonomisches Design kennzeichnen die Schwebeliegen im SaunaPark. Sie bieten freie Sicht ins Grüne – hohe Glasfronten lassen Raum und Natur miteinander verschmelzen. Das Gefühl von Schwerelosigkeit und sanfte Schaukelbewegungen entspannen, das Gehirn setzt Endorphine frei, Pulsschlag und Stresslevel senken sich ab: hier kommen Körper und Geist zur Ruhe.

1



2

Alles im Fluss – die FlussSauna der Emser Therme

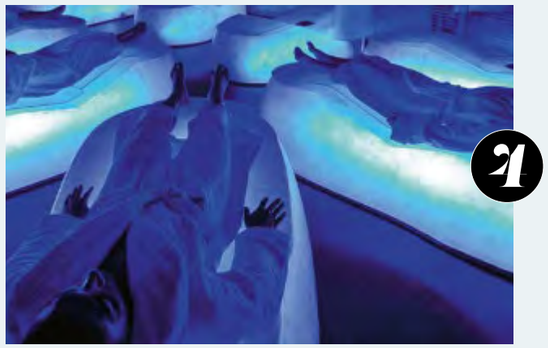
2014 als erste Flusssauna Deutschlands eröffnet, ist die auf der Lahn schwimmende Sauna ein Place to be mit grandiosem Panoramablick. Ein durchgängiges Gestaltungselement – die Form des Flusskiesels am Ufer – wiederholt sich immer wieder, Holzpaneele, Bullaugen-Lampen und Reling erinnern an eine Yacht. Zum Entspannen laden das Sonnendeck und die Loungebar – da kommt fast Kreuzfahrtfeeling auf!

HIDDEN PLACES ~ TOP FIVE ~ HIDDEN PLACES ~ TOP FIVE ~

Kaminlounge der VitaSol Therme in Bad Salzuflen

Fast wie ein Raumschiff schwebt der offene, im Design futuristisch anmutende Kamin frei im Raum. Zum Knistern des Feuers erwartet die Saunagäste behagliche Wärme zum Verweilen und zum Ruhen. Bodentiefe weiße Vorhänge teilen die Kaminlounge von den übrigen Bereichen ab. Der Blick wandert in den Sauna-Garten der VitaSol Therme und schweift ins Grüne.

3



4

„Blue Space" in der Caracalla Therme Baden-Baden

Im Blue Space-Sinnesraum der Caracalla Therme erwarten den Gast magische Klangdimensionen, blaue Lichtwelten, sanfte Vibration und entspannende Gedankenreisen.

Intensivsolebecken der Spreewald Therme in Burg

Aus 1350 m Tiefe gelangt Thermalsole direkt ins Intensivsolebecken der Spreewald Therme. Aufgrund des hohen Salz- und Mineraliengehalts schwebt der Badende an der Wasseroberfläche. Das „Floating" entlastet den Körper und entspannt ihn vollständig. Die Gestaltung als Wintergarten vollständig in Glas ermöglicht den freien Blick in den Himmel. Beim Floaten den vorbeiziehenden Wolken zuzuschauen ist ein magisches Erlebnis.

5

KANNEWISCHER COLLECTION

– wer wir sind

Seit 50 Jahren sind Bäder die Leidenschaft unseres Familienunternehmens. Unsere sechs Thermen in führenden Kur- und Badeorten sowie zwei Hotels haben ihren eigenen, oft von der Lage geprägten Charakter. Mit unseren Häusern verfolgen wir ein gemeinsames Ziel. Wir wollen, dass Sie sich nach zwei, drei Stunden erholsamer Auszeit wie ein neuer Mensch fühlen – durch Thermalwasser, Saunen, Wellness, Fitness, Entspannung und innere Ruhe. Gepaart mit unseren Maßstäben an Qualität, Design, Hygiene, Service und Gastronomie erwarten Sie ganzheitliche Auszeiten vom Alltag – als Basis für Ihr Wohlbefinden!

PODCAST

„Wasserzeichen" – Der Podcast rund um Therme. Sauna. Wellness.

Frisch auf die Ohren gibt es den „Wasserzeichen"-Podcast für Wissenswertes und auch mal Kurioses zu Thermen, Sauna und Wellness! Dr. Stefan Kannewischer und sein Team sprechen über Eistaucher und Warmduscher, klären etwa über Chlorgeruch im Schwimmbad auf oder geben Tipps zum Saunieren. Jeden Monat gibt's ein Highlight – Themen, die Gäste bewegen, die Einblick bieten und in denen Stefan Kannewischer, Mitarbeiter aus den Thermen, Architekten, Ingenieure und andere Fachleute in ihre Leidenschaft für die Bäderkultur eintauchen.

Gleich reinhören:

https://kannewischer-collection.podigee.io/

BONUSKARTE

Jetzt von Ihrer Bonuskarte profitieren!

Sparen Sie mit Ihrer Bonuskarte bei jedem Besuch in einer der sechs Kannewischer Thermen:

Sie erhalten in allen Thermen bis zu 20% Rabatt auf die jeweils gültigen Eintrittspreise. Die wieder aufladbaren, übertragbaren Bonuskarten sind unbegrenzt gültig und direkt in Ihrer Lieblingstherme erhältlich!

Fragen Sie einfach beim nächsten Besuch an der Kasse nach.

Gut zu wissen:

Mit Ihrer Bonuskarte oder Bonuskarte Premium erhalten Sie auch 10 bzw. 20% Rabatt auf den Eintritt in einer der anderen Kannewischer Thermen. Einfach beim Ausflug dorthin die Karte vorzeigen und Sie baden und saunieren günstiger.

JOBS

Lust auf einen Arbeitsplatz in den schönsten Thermen Deutschlands?

Für alle, die Lust auf einen modernen, abwechslungsreichen Arbeitsplatz haben, lohnt sich der Blick in unsere Stellenangebote.

In den Thermen der Kannewischer Collection arbeiten unter anderem Gästebetreuer, Saunameister, Gärtner, Rettungsschwimmer, Köche, Tourismus- und Einzelhandelskaufleute, Physiotherapeuten, Servicemitarbeiter, Wellnessbehandler … die Auswahl bietet viele Chancen und Optionen. On Top gibt es zahlreiche Benefits wie kostenlose Thermenbesuche und Möglichkeiten für Quereinsteiger!

Lust, Teil des Teams zu werden?

https://kannewischer-collection.com/de/jobs

Sind Sie energielos? Öfter angeschlagen oder erkältet? Oft steckt ein schwächelndes Immunsystem dahinter. Doch können wir dieses aktiv beeinflussen? Klar.

AUCH EINE KOPFSACHE.

Und wir haben sogar eine Ahnung, wie: genug Schlaf, Sport und Ernährung sind bekannte Faktoren für eine funktionierende Immunabwehr. Doch wie genau wir der „Gesundheitspolizei“ auf die Sprünge helfen – dazu dienen präventivmedizinische Erkenntnisse der IMMUNfitness.

IMMUNfitness setzt vor allem bei unserer Nährstoffzufuhr und deren individueller Analyse an. Nicht weniger als 47 essentielle Nährstoffe und deren Balance im Körper sind dafür verantwortlich, wie Stoffwechsel, Hormonhaushalt und mit ihnen unser Immunsystem arbeiten.

Was ist IMMUNfitness?

IMMUNfitness zielt auf die Verbesserung des Immunsystems aus eigener Kraft – durch konkrete Entscheidungen und mehr Eigenverantwortung. Dreh- und Angelpunkte zu mehr IMMUNfitness sind nämlich unser Lebensstil und der Umgang mit den immunrelevanten Kriterien, die wir beeinflussen können. Doch um eigenverantwortlich mit unserem Körper umzugehen und um chronischen Erkrankungen vorzubeugen, gilt es besser zu verstehen, wie er funktioniert. Klar ist: vor allem lebensstilbezogene Faktoren scheinen Auslöser chronischer Krankheiten und gleichzeitig der Schlüssel zu ihrer Therapie zu sein.

47 essenzielle Nährstoffe

Im Fokus eines Stoffwechsels, der unser Immunsystem fit hält, steht unsere Ernährung. Tatsächlich ist das, was wir zu uns nehmen, auch ausschlaggebend für den Zustand unseres Immunsystems. Doch wer weiß schon, dass der Körper 47 Nährstoffe braucht, um zu funktionieren? 47 Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Fettsäuren, die konkrete Aufgaben erfüllen. Gerät einer dieser Nährstoffe aus dem Lot, reagieren unser komplexer Stoffwechsel und der Hormonhaushalt quasi postwendend.

Doch es ist keineswegs damit getan, ab und zu ein paar Nahrungsergänzungsmittel einzuwerfen. Natürlich ist eine gute Ernährung mit viel Vitamin-C-Grundlage eines intakten Stoffwechsels. Doch die Rolle der 47 Nährstoffe kennen die wenigsten – von Kupfer, Selen und Zink etwa. Oder welche Rolle der Vitamin-D-Spiegel für die Immunabwehr spielt.

Hier finden Sie Infos für kostenlose Info-Veranstaltungen zur IMMUNfitness-Seminarreihe sowie Termine und Preise 2023:

Fabian Soltau, Trainer und Ernährungsexperte aus dem FitnessClub der VitaSol Therme, bietet seit 2021 Seminarreihen zur IMMUNfitness und ihrer Stärkung an. Der Aufbau seiner acht Seminarmodule spiegelt die Komplexität des Themas, das Fabian Soltau und sein Team gut verständlich und entspannt vermitteln:

- Biologie des Menschen – wie funktioniert unser Körper?
- Unser Immunsystem – die Abwehr-Polizei
- Stoffwechsel und Entzündungen – wie hängen sie zusammen?
- Laborwerte – wie wir selbst lernen, unseren Zustand zu „lesen“
- Laborwerte und unser Hormonhaushalt
- Ernährung und Immunsystem – zum Beispiel Ernährung und Darmflora
- Sport, Bewegung und Immunsystem
- Psyche, Regeneration und Immunsystem

www.vitasol.de/de/fitness-und-praevention/seminare/immunfitness.html

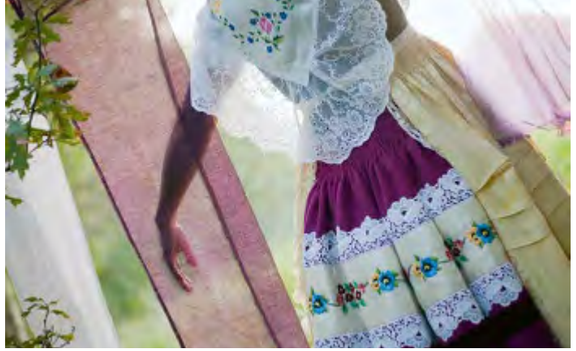
Störche auf den Dächern, grüne Auen, romantische Kahnfahrten und regionale Spezialitäten: Der Spreewald hat viel zu bieten. Kein Wunder, dass er zu den meistbesuchten Regionen Deutschlands zählt

„Wo sich der Wald im Wasser spiegelt“ beschreibt der Tourismusverband Spreewald seine Region 100 km südöstlich von Berlin und 100 km nördlich von Dresden. 1991 wurde die einzigartige Landschaft in die Weltliste der UNESCO-Biosphärenreservate aufgenommen. Die Spree teilt sich hier in ein 300 km langes Netz kleiner Flussverzweigungen, die sich durch dichten Wald schlängeln. Zwischen ihnen liegen Sandinseln, mit Wiesen, Feldern und Häusern. Flora und Fauna des Labyrinths sind ebenso einmalig wie die Auen- und Moorlandschaft selbst.

Aktivparadies im Großen Grün

Der Spreewald ist ein Paradies für alle, die gern draußen aktiv sind. Sein Radwegenetz ist ebenso verzweigt wie das Netz der Fließe. Es lädt zu Landpartien ins Grüne ein – übrigens für alle, denn Steigungen gibt es kaum. Außer beim Wohlbefinden! Per Kanu sanft durch das Biosphärenreservat zu gleiten – was könnte es Schöneres geben? Vielleicht traditionelle Spreewald-Kahnfahrten? Gelassen stakt der Fährmann seine Passagiere durch Auen und Wälder, während er Infos und Anekdoten zu den Highlights und Traditionen und Bräuchen seiner Heimat teilt.

Kahnfahrt durch den Spreewald



Von Irrlichtern und Mittagsfrauen

Der Spreewald lebt sein kulturelles Erbe – so etwa sorbisches Brauchtum wie das Tragen der traditionellen Tracht zu Festen. Die sorbische Fastnacht „Zapust“ ist der bekannteste und beliebteste Winterbrauch. Bunt kostümiert ziehen die Dorfbewohner mit einer Blaskapelle durch ihr Dorf, um den bösen Geistern des Winters den Garaus zu machen. Zum Dank erhalten sie Eier, Speck und Geld.

Spreewald kulinarisch

Oft gehen Kahnfahrten mit Verkostungen heimischer Spezialitäten einher. Regionale Produzenten, Märkte und Bioläden bieten Klassiker wie Karpfen, Zander oder Wels, Spreewaldgurken, Sauerkraut und Leinöl an.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Hier gibt’s einen Klassiker zur Spreewaldküche zum Nachkochen – mit Liebe präsentiert von Dirk Knöfel, Küchenchef im Spreewald ThermenRestaurant:

Lausitzer Wels mit Schmorgurken-Rahm und Bärlauch-Kartoffelpüree

Das brauchen Sie für vier Personen:

- 4 Stück Lausitzer Welsfilet (à 150 g)
- Rapsöl, Salz, Zitronensaft, Dill
- 1 grüne Gurke
- 1 Zwiebel
- 4 cl Wermut (z.B. Martini)
- 400 ml Sahne
- 1 Zehe Knoblauch
- Je 1 Bund Dill und Schnittlauch
- 1 Zitrone
- Rapsöl, Salz, Zucker, Knoblauch
- 1 Kilo Kartoffeln (mehlig kochend)
- 250 ml Milch
- 1 Bund Bärlauch
- Muskat gemahlen
- Butter

Und so geht‘s:

Wels: *Fischfilet trocken tupfen. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Eine Pfanne erhitzen und den Fisch in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Etwas Butter beigeben.*

Schmorgurken-Rahm: *Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Gurken waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in 1,5 cm dicke Streifen schneiden und in Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz weiterbraten lassen. Mit Wermut löschen, würzen und kurz schmoren lassen. Mit Sahne und Zitronensaft aufkochen. Kräuter zugeben und abbinden.*

Bärlauch-Kartoffelpüree: *Bärlauch waschen und schneiden. Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und mit Milch und Butter stampfen. Mit Muskat und Salz würzen. Zum Schluss geschnittenen Bärlauch unterheben.*

Guten Appetit!

Traditionen authentisch erleben

Auch Oster- und Erntebräuche sind überall im Spreewald erlebbar. Etwas genauer muss hinschauen, wer die heimische Sagenwelt kennenlernen möchte. Schlangenkönig, Glücksdrache, Irrlichter, die Mittagsfrau und Lutkis – menschenähnliche Wesen der sorbischen Sagenwelt – sind nur einige der Geheimnisse, die die Spreewälder gern mit ihren Gästen teilen.

Auszeit in der Spreewald Therme

Wo man an der Luft ist, sich bewegt und viel erlebt, liegt nichts näher als ein Besuch in der Spreewald Therme und ihrem ganzheitlichen Wellnessangebot für Körper und Geist.

Die Thermalsole in der Spreewald Therme in Burg und verschiedene Wellnessanwendungen mit dem wertvollen Salz laden dazu ein, wieder zu sich zu kommen, zu entspannen und eine perfekte Auszeit im schönen Spreewald auch für den Körper zum Highlight werden zu lassen.

Ihr Spreewald-Wellnesstag zum Bestellen für zu Hause

Etwas Besonderes ist die hauseigene Kosmetikserie – einmalige Wohlfühlprodukte für den Spreewald-Wellnesstag zu Hause. Alle Produkte gibt's exklusiv im Badeshop der Spreewald Therme, in der Emser Therme in Bad Ems oder im Onlineshop www.spreewaldtherme-shop.de

01 ***Badezusatz***
Der Badezusatz entspannt mit Spreewaldalgen und Beinwellextrakten. Beide versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und machen sie geschmeidig. Spreewaldsole mit Mineralien erfrischt die Haut und der Duft wertvoller Kräuteröle sorgt für ein unvergessliches Badeerlebnis.

02 ***Shampoo***
Das Shampoo mit Algenwirkstoffen und Spreewaldsole reinigt das Haar sanft und schonend. Wertvolle Algenvitamine kräftigen das Haar und verleihen ihm Glanz. Empfindliche Kopfhaut wird vitalisiert. Das milde Shampoo ist für die tägliche Haarwäsche geeignet.

03 ***Pflegedusche***
Die Pflegedusche reinigt und pflegt mit cremigem Schaum. Mit Gurkenextrakten und Spreewaldsole entspannt sie die Haut und verbindet Wohlbefinden, Vitalität und ein seidiges Hautgefühl. Die Pflegedusche wird auf die feuchte Haut aufgetragen und sanft eingeschäumt.

04 ***Bodylotion***
Die Bodylotion pflegt, schützt und erfrischt durch mineralstoffreiche Auszüge aus Spreewälder Gurken und Wirkstoffe der Spreewaldalge. Sie ist für jeden Hauttyp geeignet, hinterlässt keinen Fettfilm und ist ideal für die tägliche Körperpflege.

05 ***Pflegeöl***
Das Pflegeöl fördert die Rückfettung, glättet und macht die Haut geschmeidig. Pflegestoffe aus Beinwell und dem Spreewälder Leinöl schützen vor Feuchtigkeitsverlust. Beta Carotin und Vitamin E wirken Freien Radikalen entgegen und beugen der Hautalterung vor.

Gäste des Spreewaldes und der Spreewald Therme profitieren ganzjährig von attraktiven Hotelangeboten und Arrangements des Spreewald Thermenhotels, wie zum Beispiel dem

Arrangement „Anti-Stress"

- 3 Übernachtungen im modernen Doppelzimmer des Spreewald Thermenhotels
- 3 x Verwöhnhalbpension
- 1 x „Spreewaldträume", 30 min energetische Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage
- 1 x warme Stempelmassage mit Algen, 40 Min.

510,00 € pro Person im DZ
627,00 € im EZ

Inklusivleistungen

- reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet mit regionalen Produkten
- freie Nutzung der großzügigen Spreewald Therme mit SoleBad und SaunaGarten auf über 6.000 m²
- SoleBad für Hotelgäste eine Stunde früher ab 8:00 Uhr geöffnet
- WellnessLounge für Hotelgäste
- Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslippern
- 1 Flasche Mineralwasser täglich pro Zimmer
- hochwertige Spreewald-Thermen-Kosmetik auf dem Zimmer
- morgendliche Fitnesskurse, z. B. Aquafitness, Nordic Walking
- Nutzung des FitnessPanorama der Spreewald Therme
- WLAN
- Parkplatz

Buchen Sie dieses Arrangement und andere attraktive Angebote direkt hier:
www.spreewald-thermenhotel.de

SPREEWALD THERME | HOTEL
WILLKOMMEN IM WOHLFÜHLEN.

Willkommen lieber Frühling!

In tausend frischen Farben haucht das Frühjahr der Natur neues Leben ein. Die Wohnungen sind blitzblank, die Balkons auf Vordermann gebracht. In der Küche halten Detox-Säfte Einzug. Und unsere Haut? Auch sie braucht uns jetzt.

GUT GEPFLEGT IN DIE OUTDOOR-SAISON!

Unsere Haut schützt sich im Winter durch Bildung zusätzlicher Hautschichten vor Heizungsluft und Kälte. Diese bestehen aus Talg und Schüppchen, die die Gesichtshaut müde und fahl wirken lassen. Also weg damit. Viel mehr braucht es nicht, um die Haut zum Strahlen zu bringen – gerade zu Beginn der Saison.

Für Ihre Beauty-Routine im Frühjahr gilt: Leichter ist mehr. Ergiebige Reinigungscremes werden durch leichte Texturen wie Gele, Mousse oder Mizellenwasser ersetzt. Ideal: Produkte, die die Haut auf Ozon, Feinstaub und Pollen vorbereiten. Schließlich sind wir ab sofort endlich wieder mehr draußen!

Hautpflegecremes sollen vor allem Feuchtigkeit spenden und wenig Fett enthalten – außer bei extrem trockener Haut. Leichte Gelcremes mit Hyaluron, die die Haut zudem ein wenig aufpolstern, eignen sich besonders gut für die Tagespflege. Auch wichtig: schon ab März immer an einen Lichtschutzfaktor (LSF 20 +) denken!

FRISCHEKICK

Seren und Ampullen mit den Vitaminen A, C, E und Biotin sind Booster für die Frühjahrs-Skincare-Routine. Vitamin C hilft der Haut bei der Kollagenbildung und beugt ihrer Alterung vor, indem es Freie Radikale bekämpft. Auch Rethinol (Vitamin A) fördert die Hauterneuerung. Und H_2O ist immer richtig – viel trinken!

Gönnen Sie Ihrer Haut Gutes, damit sich Ihre Seele gut darin fühlt. Ein Top-Tipp dazu kommt von Mutter Natur: Antioxidantien. Die zellschützende Wunderwaffe steckt in bunten Gemüse- und Obstsorten wie Roter Bete und Zitrusfrüchten. Antioxidantien schützen Hautzellen vor freien Radikalen bzw. können diese neutralisieren.

Peelings bringen der Haut den Glow zurück, den sie durch mehr Talgproduktion im Winter verloren hat. Also, Zeit für einen Beautybooster – in den eigenen vier Wänden oder bei den Wellnessspezialisten in der Therme Ihres Vertrauens.

WAS IST EIGENTLICH MIKRODERMABRASION?

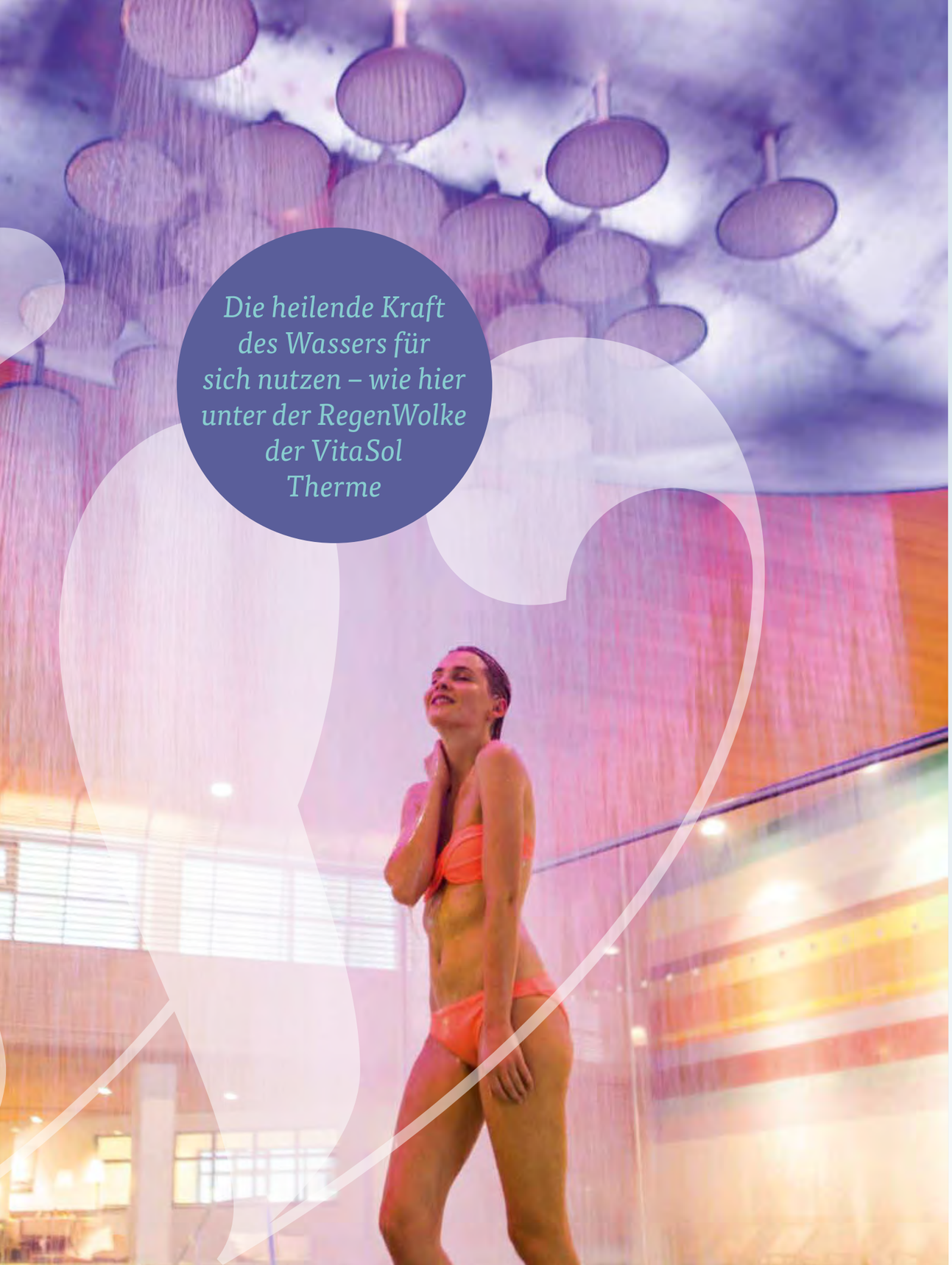
Mikrodermabrasion ist ein effektives mechanisches Peeling ohne Spritzen oder Chemie! Die oberste Hautschicht wird mit Kristall-Schleifaufsätzen abgetragen. Die Kristalle werden mit Druck auf die Haut gestrahlt und anschließend durch ein Vakuum abgesaugt. Im Anschluss wird die Haut gereinigt und mit einer Pflegecreme gegen Rötungen verwöhnt Der kompliziert klingende Name setzt sich aus „Micro“, „Derma“ (Haut) und „Abrasion“ (Schleifen) zusammen. Sie können die Behandlung in der KissSalis Therme buchen.

Hausgemachtes Peeling fast zum Nulltarif – so einfach geht’s:

Die gute Nachricht: die Zutaten für ein Do-it-yourself-Peeling haben wir meist sowieso im Haus: Gröberes Meersalz etwa ist eine ideale Basis für ein fruchtiges Orangen-Peeling. Mit gutem Öl und dem Saft einer Orange kombiniert erhält die Haut ein vitaminreiches Upgrade.

~ zwei Esslöffel gröberes Meersalz
~ ein EL Sonnenblumen-, Sesam- oder Olivenöl
~ frisch gepresster Orangensaft

Alles gut vermischen, in kreisenden Bewegungen auftragen und etwa 15 Min. wirken lassen.
Gut mit lauwarmen Wasser abspülen – fertig!



Die heilende Kraft des Wassers für sich nutzen – wie hier unter der RegenWolke der VitaSol Therme

Durchatmen!

Die Tage werden länger, die Sonne stärker, die Natur erwacht. Bad Salzuflens Kurpark, die Landschaftsgärten, der nahe Teutoburger Wald und die VitaSol Therme laden dazu ein, den Frühlingsspaziergang mit einer Frühjahrs-Blitzkur zu verbinden.

Beauty-Booster in der WellnessLounge der VitaSol Therme

Nach der ausgiebigen Nutzung der bunt illuminierten „RegenWolke“ oder unseres Heiß- und AktivBeckens freut sich Ihre wintermüde Haut auf professionelle Pflege in Vorbereitung auf die Outdoor-Saison.

In der WellnessLounge erwarten Sie aktuelle Pflege- und Kosmetikangebote für Ihre Haut. Profitieren Sie für Ihren Frühjahrs-Booster von 10 % Rabatt auf alle Gesichtsbehandlungen wie unsere

„Kleine Kosmetik“ mit einer Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske, Abschlusspflege und Augenbrauenkorrektur

„Zeitloses Strahlen“ mit einer Anti-Aging-Gesichtsbehandlung, Reinigung, Ausreinigung, Peeling, Hautanalyse, Maske, Augenbrauenkorrektur und Abschlusspflege.

Das ***„Schön in den Frühling“-Arrangement*** umfasst eine Gesichtsbehandlung, eine Entspannungsmassage, drei Stunden in unserer ThermenLandschaft mit SaunaPark und den Fitmacher Buttermilch – wahlweise mit einer Saftsorte aus unserer Thermengastronomie, dem KochWerk.

Abschließend sorgen ***erfrischende Aufgüsse mit den Düften des Frühlings im SaunaPark*** für zusätzliche Energiekicks, sodass die Frühjahrsmüdigkeit endgültig keine Chance mehr hat!

TIPP:
Im KochWerk der VitaSol Therme können sie den Frühling übrigens auch kulinarisch einläuten – mit frischen, fruchtigen Gerichten, Salaten, dem Veggie-Wrap mit Falafel und Avocadocreme oder einer Suppe. Yummy!

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

Extersche Str. 42 | 32105 Bad Salzuflen
www.vitasol.de

CARACALLA THERME

Baden-Baden

Nahe dem Friedrichsbad findet sich die Caracalla Therme – benannt nach dem Gründer der Stadt Baden-Baden – Kaiser Caracalla.

Baden-Baden – ein Name, der die Phantasie beflügelt und zum Besuch einlädt. Das weltberühmte Kurbad blickt auf eine illustre Geschichte zurück. 2021 wurde es von der UNESCO zur „Bedeutenden Kurstadt Europas“ geadelt – wegen seiner Glanzzeit als Sommerhauptstadt Europas und seiner Verdienste um die Badekultur.

Glanz und Grandezza des 19. Jahrhunderts

Schon die Römer nutzten Baden-Badens 200 m tiefe Thermalquellen. 2000 Jahre Geschichte haben Zeitzeugen hinterlassen – etwa das Friedrichsbad, das von 1869 bis 1877 als modernstes Badehaus Europas entstand. Der reich verzierte Bau wirkt trotz seiner Größe und seines symmetrischen Grundrisses filigran. Innen schaffen Majolika-Kacheln, Marmor, Stuck, Säulen und Fresken ein luxuriöses, nostalgisches Ambiente.

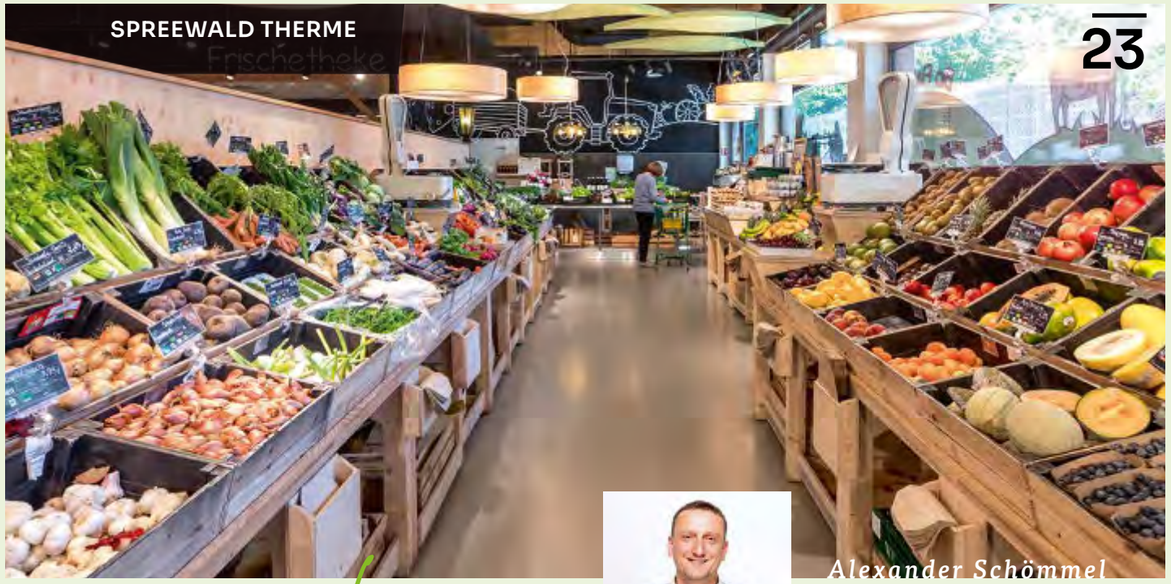
Moderne Antwort auf antike Bade-Kultur

Adel, Wirtschaft und Gesellschaft gaben sich in der Kuppelhalle des Bades ein Stelldichein. Auch 137 Jahre später gilt es als ein Wahrzeichen Baden-Badens und als Mekka für Wellnessfans.

Auf 4000 m² bietet die Therme Raum für ausgiebiges Badevergnügen. Das große Innenbecken bildet das Herz der Badelandschaft. Schlanke Säulen tragen die darüber thronende himmelblaue Kuppel. Marmor verbreitet klassische Eleganz. 800.000 Liter Thermalwasser sprudeln täglich aus der Tiefe des Florentinerberges. Sie speisen die sieben Becken der Caracalla Therme. Der Saunabereich umfasst sieben Saunen – so etwa die 60 m² große Sauna „Spectaculum“, Blockhaus-Saunen aus Keloholz, eine Meditationssauna und ein Dampfbad. In neun Räumen der WellnessLounge erwarten die Besucher Massagen und Anwendungen – Wellness und Luxus pur! Die Caracalla Therme ist die moderne Antwort auf Baden-Badens historische Badekultur – und ein Erlebnis für alle Sinne.

Caracalla Therme
BADEN-BADEN
Das Bad von Welt

Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden
www.carasana.de



Täglich mehr Natur ...

... verspricht Alexander Schömmels Bioladen in Cottbus. Sein Team und er leben Bio. Als Therme, in deren Fokus alles steht, was gut tut und das Wohlbefinden fördert, interessiert uns natürlich, was das bedeutet.

Alexander Schömmel

Im Bistro gibt es täglich Bio-Frühstück und Bio-Mittagessen – aus der Pfandschüssel (RECUP/REBOWL). Den Shop finden Sie in Cottbus oder hier: bioladen-cottbus.de/shop

01 Lieber Herr Schömmel, was ist Bio?

Bio-Ernährung hat weniger Schadstoffe, mehr Vitalstoffe und mehr Geschmack. Sie ist frischer, weil lange – oft internationale! – Lieferwege entfallen und das Essen aus der Region stammt. Und die Qualität der Produkte ist deutlich besser.

02 Können Sie ein Beispiel nennen?

Ein Bio-Huhn lebt 90 Tage, ein konventionell gezüchtetes 21 bis 25 Tage. Was das über die Fleischqualität sagt, liegt auf der Hand.

03 Was zeichnet Bioqualität noch aus?

Faire Bezahlung wirklich aller Beteiligten. Biowirtschaft fördert den Erhalt heimischer Pflanzen und sorgt für gute Böden. Und beim Tierwohl – vor allem dem Nein zur Massentierhaltung – reagiert der Markt heute schon recht sensibel. Zum Glück!

04 Worauf müssen wir Verbraucher achten?

Auf das Bio-Siegel, eine Ökokontrollnummer aus DE und das Siegel deutscher Anbauverbände wie Bioland. Und inhabergeführte Bioläden führen nur Produkte mit hohen Ökostandards weit über das Mindestmaß hinaus.

05 Was darf sich Bio nennen?

Wer mit „Bio“ und „Öko“ wirbt, muss Vorgaben der EG-Öko-Verordnung erfüllen – den Verzicht auf Pestizide und auf Gentechnik, tiergerechte Haltung und minimale Zusatzstoffe. Und: alle Zutaten müssen aus Öko-Betrieben stammen.

06 Was heißt das für die Tiere?

Mindeststandards wie Tageslicht und freier Zugang an die Luft sind Pflicht. Daraus folgen mehr Platz und definitiv auch mehr Lebensqualität.

07 Was ist Ihre persönliche Mission?

Wir leben Bio transparent und nachhaltig. Unsere Bauern kennen wir persönlich: regional sowie international. Bio-Fleisch und Bio-Käse erhalten Sie bei uns unverpackt an der Bedientheke. Und die Backwaren sind traditionell hausgemacht mit regionalen Zutaten.

Vielen Dank für das Gespräch!

SPREEWALD THERME | HOTEL
Willkommen im Wohlfühlen.

Ringchaussee 152 | 03096 Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

Aktionen und Events:

EVENTS ~ AKTIONEN ~ EVENTS ~ AKTIONEN

Für Early Birds und „Nachteulen“

~ Baden und saunieren Sie mit unserem Frühschwimmer-Tarif (montags bis donnerstags von 9 bis 12 Uhr*) und mit unserem Feierabend-Tarif (montags bis donnerstags ab 17 Uhr*) immer eine Stunde länger – kostenlos!

** bayerische Feiertage ausgenommen*

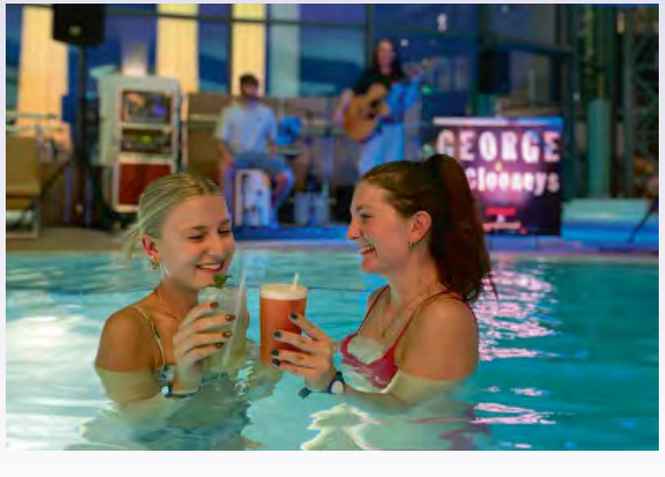
Unsere Frühlings-WellnessSpecials

~ „Frühlingserwachen“ bis zum 30. April mit Detoxmassagen, entschlackenden Algenpackungen und Peelings im Moorraum

~ „Erdbeerwellness“ vom 15. Mai bis zum 30. Juni mit einer wohltuenden Erdbeermassage und einem effizienten, natürlichen Erdbeerpeeling im Moorraum.
www.kisssalis.de/wellness-physio

KissSalis MusicNights

~ Let the music play – jeden zweiten Freitag im Monat ab 19 Uhr gibt's Livemusik mit regionalen Bands – ohne einen Cent Aufpreis zum Thermeneintritt!
www.kisssalis.de/musicnights



Fit in 36 Minuten

Der Zeitbegriff spielt seit je her eine große Rolle im Kurbad Bad Kissingen. Dort forscht man zur Inneren Uhr des Menschen, dort finden sich Kurgäste zur Rekonvaleszenz ein und nicht zuletzt lädt der Slogan des UNESCO „Great Spa of Europe“ dazu ein, die Zeit zu entdecken.

Da liegt es nahe, dass sich auch die KissSalis Therme der Zeit widmet – oder vielmehr deren Mangel!

Das neue „Notime-Konzept“ der FitnessArena wendet sich deshalb an alle, die wenig Zeit haben – und vor allem zu wenig Zeit für sich selbst!

In nur 36 Minuten durchläuft man gleichsam im „Turbo“ vier besonders effektive Trainingsstationen und erreicht damit nur einmal wöchentlich tolle Trainingseffekte.

NoTime VIP36

~ **Cardio360 – 5 Minuten Intervalltraining**

~ **„eGym“ – 15 Minuten computergesteuertes Krafttraining**

~ **„SmartFlex“ – 10 Minuten für maximale Rückenbeweglichkeit**

~ **„VibraSlim“ – 6 Minuten zum Ankurbeln des Fettstoffwechsels**

Möchten Sie auch schnell fit werden? Los geht's!
Mehr Infos unter: ***www.kisssalis.de/no-time***

KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Heiligenfelder Allee 16 | 97688 Bad Kissingen
www.kisssalis.de

Die perfekte Balance

Erst auspowern, dann entspannen.

Die idyllische Lage des Bad Emser ThermenHotels lädt dazu ein, während Ihrer Wellness-Auszeit aktiv zu werden. So ist das Hotel der ideale Startpunkt für E-Bike-Touren längs der Lahn. Entdecken Sie die Flusslandschaft des Lahntals auf dem 244 km langen Lahnradweg in Richtung Limburg oder in Richtung Koblenz.

Auf beiden Strecken erwarten Sie Schlösser und Burgen, Fachwerkstädtchen, Kurorte und Gutes aus der Heimatküche. Die meisten Orte längs der Strecken bieten Zugverbindungen zurück nach Bad Ems. Entscheiden Sie einfach nach Tagesform, ob Sie den Zug zurück nehmen! Übrigens: Ihr Bike fährt im Zug gratis mit!

Müde Glieder werden in der Emser Therme entspannt und fit gemacht. Alternativ genießt man seinen Apéritif in der SkyLounge auf dem Hoteldach mit Panoramablick auf den Fluss.

Weitere Routenempfehlungen – etwa zum Limes rund um das UNESCO Welterbe-Kurbad Bad Ems – finden Sie bei den Tourenspezialisten von komoot und hier:
www.emser-thermenhotel.de/aktiv

Emser Therme & Hotel
Wellness am Fluss

Viktoriaallee 25 | 56130 Bad Ems
www.emser-therme.de

TIPP:
Ihre E-Bikes können Sie ganz einfach im Emser ThermenHotel leihen.
Halber Tag (9 – 13 Uhr): 20 €
Ganzer Tag (9 – 17 Uhr): 30 €

Unser aktuelles Hotel-Angebot für Sie:

hier gleich bequem buchen

5 Nächte bleiben, 4 bezahlen (bei Anreise am Sonntag)

Inklusivleistungen

~ 5 Übernachtungen im modernen Zimmer mit Lahnblick
~ reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet
~ freie Nutzung der großzügigen Emser Therme
~ ThermenLandschaft exklusiv für Hotelgäste ab 8 Uhr geöffnet
~ Zugang zur Emser Therme über Bademantelgang
~ Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper
~ 1 Flasche Wasser täglich pro Zimmer
~ hochwertige Thermen-Kosmetik auf dem Zimmer
~ Nutzung des FitnessPanorama der Emser Therme, inkl. Fitnesskurse
~ kostenfreies WLAN

Preis pro Person
5 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Halbpension: 524,00 € p.P.
5 Übernachtungen im Einzelzimmer, inkl. Halbpension: 692,00 € p.P.

Diese Seite dient als Bühne für das Wichtigste, unserer Betriebe – unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in gut 25 Berufen. Teilen Sie einen Blick hinter die Kulissen unserer Thermen und Hotels – heute mit der VitaSol Therme Bad Salzuflen und mit

Liam Koring, 22

Liam, wie kamen Sie zur Kannewischer Collection?
2018 brach ich meine Erstausbildung bei der Polizei verletzungsbedingt ab. Umso attraktiver war die Chance, mich in der VitaSol Therme zum Fachangestellten für Bäderbetriebe ausbilden zu lassen.

Heute finden wir Sie im Thermenrestaurant KochWerk – als Quereinsteiger?
Ja und nein. Ich wusste schon während meiner Ausbildung, dass ich zurück zu meinen Wurzeln möchte – in die Gastronomie. Die Ausbildung habe ich natürlich durchgezogen – das war mir persönlich wichtig.

Sie hatten vor Ihrer Ausbildung schon gearbeitet?
Ja, seit meinem 16. Lebensjahr durfte ich im Café meiner Mutter im Service arbeiten. Seither ist die Branche „genau meins“, wie man so sagt.

Was machen Sie im KochWerk?
Ich bin Servicekraft – arbeite an meinem Karriereziel der Serviceleitung. Weiterkommen möchte ich auf jeden Fall – und habe hier alle Chancen dazu!

Was ist das KochWerk für ein Restaurant?
Unser Team von 25 Mitarbeitenden in Küche und Service möchte jeden Gast glücklich sehen – ob er die Therme besucht, oder ob er von außen zu uns kommt. Wir bieten eine breite, abwechslungsreiche Karte auf hohem Niveau – weit weg vom Pommes mit Nuggets-Klischee, das man früher von Thermenrestaurants hatte.

Gibt es im Beruf Unterschiede zur klassischen Gastronomie?
Der wichtigste ist, dass wir keine Teildienste, sondern immer volle Schichten arbeiten. Auch die Wochenenddienste sind optimal – zwei Wochenenden im Monat haben wir frei! Und naturgemäß treffen wir meist auf entspannte, gut gelaunte Menschen, die Zeit und Muße für den aufmerksamen Service haben, den wir bieten.

Fazit: Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort?
Die Gastronomie ist meine Leidenschaft. Ich liebe den Beruf und denke, dass die Gäste dies spüren. Beste Voraussetzungen für einen guten Gastgeber!

Danke schön fürs Gespräch und weiterhin alles Gute!

Lust, Teil des Teams der Kannewischer Collection zu werden? Hier entlang >> ***https://kannewischer-collection.com/de/jobs***

Erst *mitmachen*, dann *erholen!*

Im Magazin „Wasserzeichen“ finden Sie immer wieder attraktive Gewinnspiele mit tollen Preisen, die Ihr Leben gesünder, entspannter und schöner machen oder Ihnen eine unvergessliche Auszeit bescheren.

In dieser Ausgabe verlosen wir 2 Übernachtungen im DZ inkl. Frühstück und Abendbuffet für 2 Personen im Spreewald Thermenhotel

Unsere Inklusivleistungen während des Aufenthaltes sind:

- freie Nutzung der großzügigen Spreewald Therme mit SoleBad und SaunaGarten auf über 6.000 m²
- SoleBad für Hotelgäste eine Stunde früher ab 8 Uhr geöffnet
- WellnessLounge für Hotelgäste
- Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper
- 1 Flasche Mineralwasser täglich pro Zimmer
- hochwertige Spreewald-Thermenkosmetik auf dem Zimmer
- morgendliche Fitnesskurse, z. B. Aquafitness, Nordic Walking
- Nutzung des FitnessPanorama der Spreewald Therme
- WLAN, Parkplatz

sowie 4 x 2 Tageskarten in einer Therme der Kannewischer Collection nach Wahl

Und so geht’s: Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und **senden Sie Ihre Antwort bis 30.6.2023 per Mail an wasserzeichen@kisssalis.de** oder per Post an: KissSalis Therme Bad Kissingen, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen.

Hier kommen die drei Gewinnfragen:

01 *Wann wurde das Friedrichsbad in Baden-Baden eröffnet?*

02 *Wie viele Nährstoffe braucht es für eine ausgewogene IMMUNfitness?*

03 *Am Ufer welchen Flusses liegt die Emser Therme mit ihrer FlussSauna?*

Ihre Teilnahme ist natürlich kostenfrei – also mitmachen und gewinnen! Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Für die Teilnahme am Gewinnspiel gelten folgende Teilnahmebedingungen:
Die Teilnahme erfolgt durch das Absenden Ihrer Antworten per E-Mail oder Post bis zum 30.6.2023. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 18 Jahren erlaubt. Jeder Teilnehmer kann nur einmal teilnehmen. Unter allen Einsendungen werden die Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Übertragung auf eine andere Person ist ausgeschlossen. Die E-Mail-Adressen werden für die Durchführung des Gewinnspiels sowie Kontaktaufnahme genutzt und nach dem Spiel gelöscht. Meldet sich der Gewinner nach Kontaktaufnahme in zwei Wochen nicht, wird die Auslosung wiederholt. Die Mitarbeiter der Kannewischer Collection und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Alle Angaben ohne Gewähr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen; die Rechte aus der Datenschutzerklärung bleiben unberührt.

Impressum: ViSdP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, Telefax 0971 1218 00-99, info@kisssalis.de, www.kisssalis.de | **Redaktion:** Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Mona Karbaum, Kristin Leo, Jennifer Brandys | **Konzeption, Gestaltung und Text:** CMS - Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; Beate Waetzel; Staatsbad Bad Kissingen GmbH; Amt Burg (Spreewald)/Konrad Langer; Bioladen Schömmel; Jason Keuper; Eva Gruendemann/Westend61/Corbis | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten

Entdecken Sie die schönsten Thermen Deutschlands

In den Thermen der Kannewischer Collection erleben Sie Wellness auf höchstem Niveau. Jede Therme hat ihren eigenen, oft regional geprägten Charakter. Für alle gilt: Ihre Erholung, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt. Besuchen Sie uns an einem der fünf Standorte in Deutschland. Wir freuen uns auf Sie!

KANNEWISCHER
Collection

www.kannewischer-collection.com

Caracalla Therme
Baden-Baden
www.caracalla.de

Friedrichsbad
Baden-Baden
www.friedrichsbad.eu

Emser Therme & Hotel
Bad Ems
www.emser-therme.de

KissSalis Therme
Bad Kissingen
www.kisssalis.de

Spreewald Therme | Hotel
Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

VitaSol Therme
Bad Salzuflen
www.vitasol.de