



Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

THEMENFÜHRER

Heilwasser





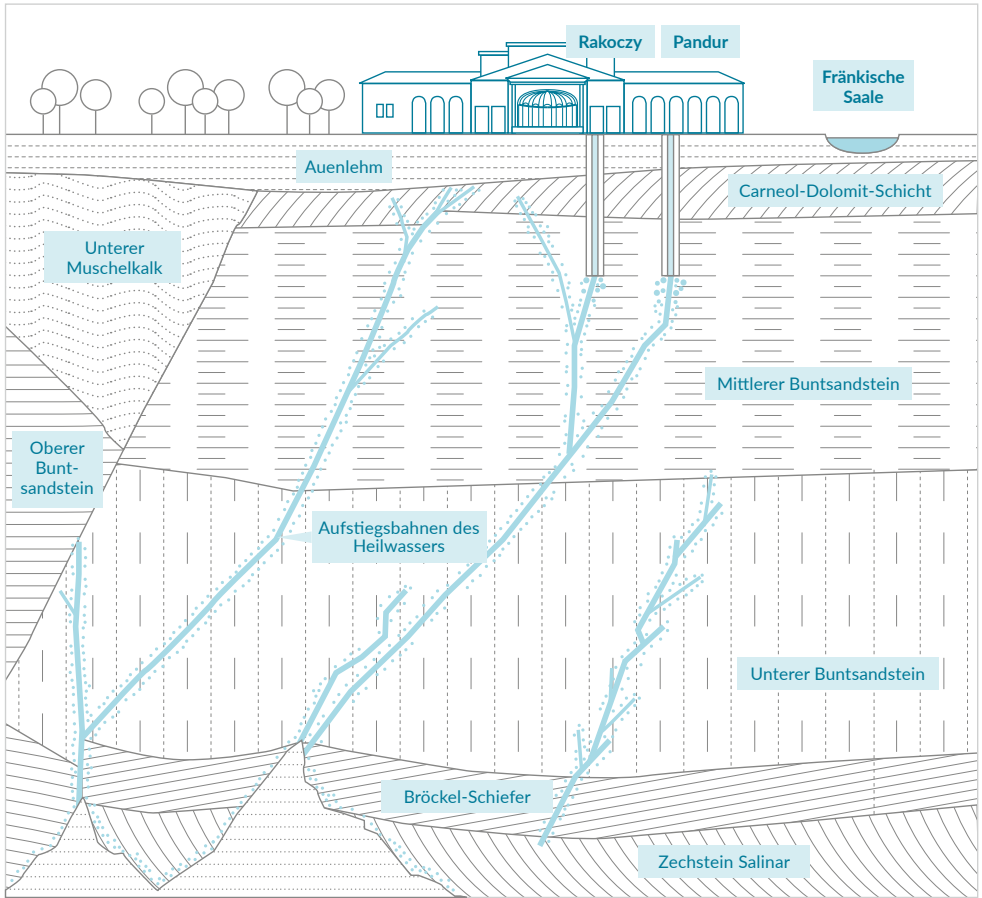
Bad Kissingen und seine Quellen: alte Rituale neu entdeckt



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*innen 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 Heilwasser-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



Durch den natürlichen Wasserkreislauf durchsickert das Regenwasser verschiedene Erdschichten und Gesteinsarten, sodass es sich mit Mineralien anreichert. Vulkanisches Gestein lässt es beispielsweise Kohlensäure aufnehmen und durch mineralisches Gestein erhält das Wasser Natrium, Calcium oder Magnesium. Die geologischen Beschaffenheiten sorgen für die Entstehung eines unverwechselbaren Wassers mit einer einzigartigen Kombination aus Mineralstoffen und Spurenelementen.

Erwiesene Wirksamkeit

Wasser wird zum Heilwasser, wenn es rein, natürlich und reich an Mineralstoffen und Spurenelementen ist.

Bei einer Vielzahl von Symptomen kann es heilend, lindernd oder vorbeugend wirken, was klinisch nachgewiesen werden muss und strengen Kriterien und Kontrollen unterliegt. Untersuchungen und Qualitätskontrollen erfolgen sowohl vor der Zulassung als auch in regelmäßigen Abständen danach.

Gesundheitlicher Nutzen

Heilwasser weist eine gute Bioverfügbarkeit auf, denn alle Inhaltsstoffe sind darin gelöst. Diese Eigenschaft macht es zu einem wertvollen Mineralstofflieferanten und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden wirkungsvoll.

Wasserkraft von innen

Trinkkur

Natürliche Heilverfahren stehen hoch im Kurs. So werden auch die vielfältigen Wirkweisen des Heilwassers von Ärzt*innen, Ernährungswissenschaftler*innen 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 – idealer-

weise 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 eintreten. 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. Ärzt*innen ließen sich dort nieder, um Trinkkuren und äußere Anwendungen zu überwachen. So entstanden der Beruf des Kurarztes und die Balneologie, also die Bäder- und Heilquellenkunde. Die Blütezeit erlebte die Trinkkur im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert. Inzwischen ist sie wieder fester Bestandteil der medizinischen Prophylaxe und Therapie.

Das Herzstück der Trinkkur Wandel- und Brunnenhalle

Mit 90 m Länge und 2 640 m² Fläche ist die Wandelhalle die größte ihrer Art in Europa. Das lichtdurchflutete Wunderwerk wurde zwischen 1910 und 1911 nach Plänen des Architekten Max Littmann errichtet. Mit ihrem durch Säulenreihen in drei Längsschiffe geteilten Innenraum ist sie wie eine Basilika angelegt. Teil der Wandelhalle ist die Brunnenhalle mit den berühmten 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.

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.

Was sollte man vor einer Trinkkur beachten?

Wichtig ist es, sich durch uns oder medizinische Spezialist*innen 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.



Brunnenzeiten

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

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/tasting



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. Informationen zu den empfohlenen täglichen Trinkmengen erhalten Sie bei den Brunnenfrauen und unter www.badkissingen.de/heilwasser.
- 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.

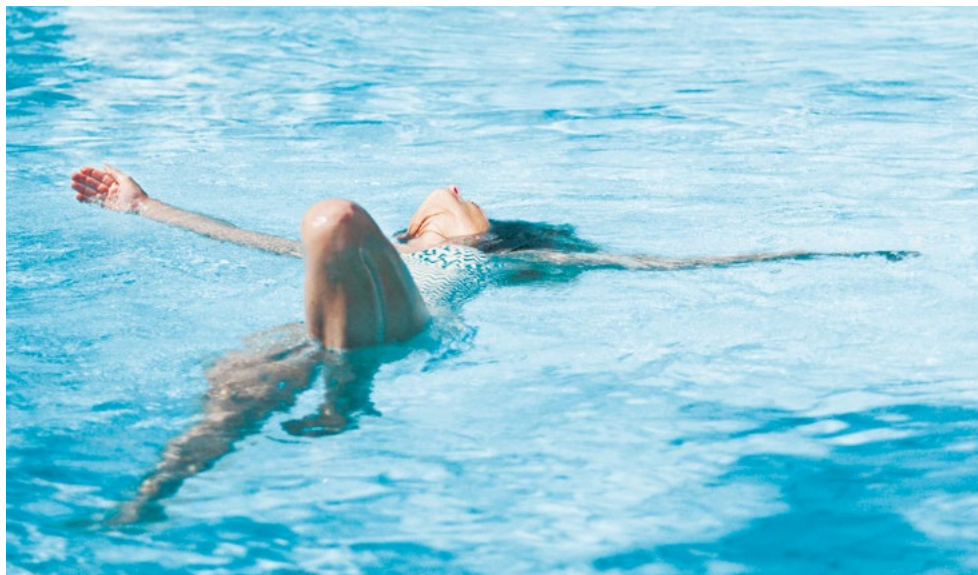
Wasserkraft von außen Bäderanwendungen

Richtig angewendet kann ein Voll- oder Dreiviertelbad nicht nur ungemein entspannend sein, sondern auch 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 und 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 Kohlendioxid hervorgerufen. Beispielsweise kann das ausperlende Gas bei Kohlendioxidbädern 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

Natrium-Chlorid-Säuerling



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

Unterstützende Anwendung

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

Trinktipps

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

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

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

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	2178
Kalium	81,4
Magnesium	148
Calcium	490
Eisen	9,39
Mangan	0,85
Chlorid	3497
Sulfat	806
Hydrogencarbonat	1247
Nitrat	<1
Fluorid	0,29
Kohlensäure	2552

Auszug aus der Analyse vom 25.11.2020

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: 50–100ml Bitterwasser morgens nüchtern trinken – evtl. vor dem Abendessen mit erhöhter Menge wiederholen

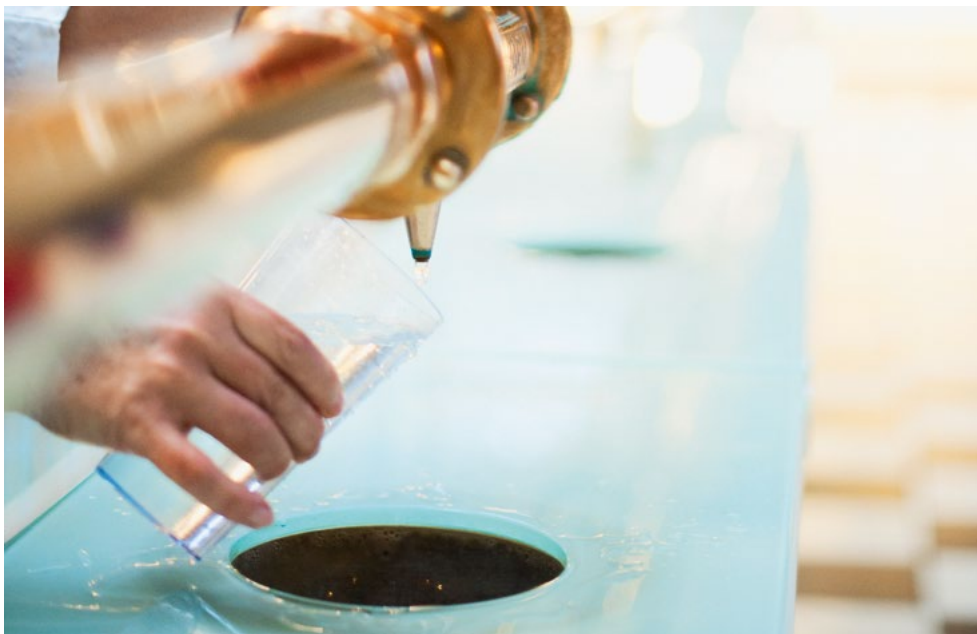
Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	4650
Kalium	86,7
Magnesium	4271
Calcium	456,6
Eisen	0,126
Mangan	1,06
Chlorid	3684
Sulfat	21500
Hydrogen-carbonat	1211
Nitrat	0,9
Fluorid	0,06

Stand: 10/2020

Pandur-Brunnen

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

Trinktipps

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

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

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

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	2412
Kalium	90,5
Magnesium	194
Calcium	555
Eisen	12,5
Mangan	0,89
Chlorid	4001
Sulfat	927
Hydrogen-carbonat	1338
Nitrat	<1
Fluorid	0,25
Kohlensäure	2592

Auszug aus der Analyse vom 25.11.2020

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 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

Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	1466
Kalium	69,7
Magnesium	109
Calcium	335
Eisen	0,024
Mangan	1,16
Chlorid	2272
Sulfat	580
Hydrogen-carbonat	874
Nitrat	7,5
Fluorid	0,22
Kohlensäure	1923

Auszug aus der Analyse vom 25.11.2020

Luitpoldsprudel „alt“

Natrium-Calcium-Chlorid-Hydrogencarbonat-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 Magenschleimhautentzündungen
- zur Förderung der Blutbildung (Eisenmangelanämie)

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

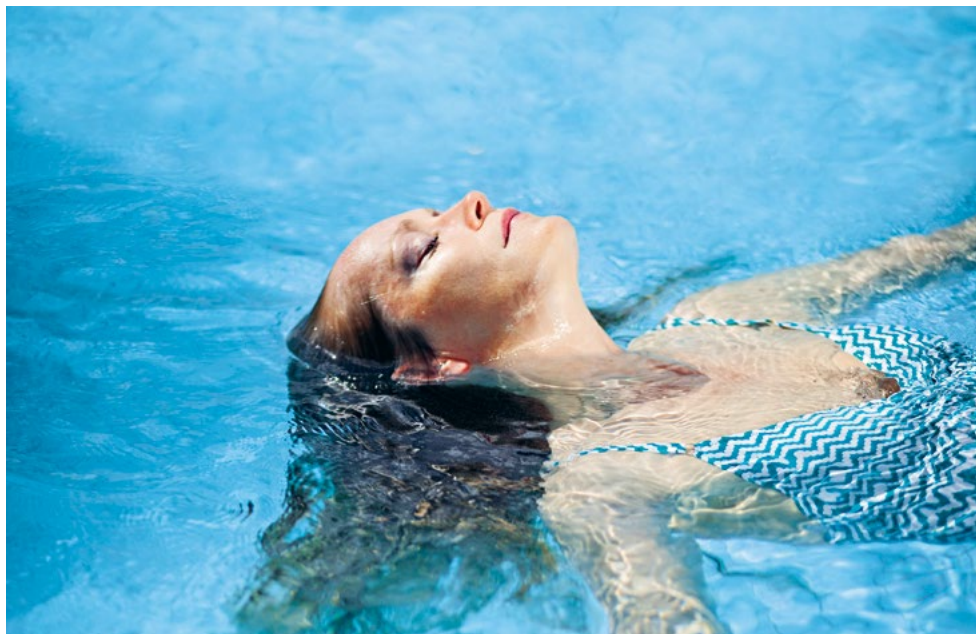
Mineralstoffgehalt

	mg/l
Natrium	788
Kalium	48,2
Magnesium	146
Calcium	486
Eisen	11,77
Mangan	0,86
Chlorid	1157
Sulfat	788
Hydrogencarbonat	1472
Nitrat	<1
Fluorid	0,36
Kohlensäure	2292

Auszug aus der Analyse vom 07.07.2021

Luitpoldsprudel „neu“

Natrium-Calcium-Chlorid-Hydrogencarbonat-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	1328
Kalium	65,9
Magnesium	179
Calcium	630
Eisen	16,23
Mangan	0,92
Chlorid	1719
Sulfat	1231
Hydrogencarbonat	1974
Nitrat	<1
Fluorid	0,33
Kohlensäure	2534

Auszug aus der Analyse vom 07.07.2021

Runder-Brunnen

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 kann durch eine Glaskuppel beobachtet werden. Die Solequelle können Sie außerdem bei der Inhalation am Gradierwerk oder beim Wassertreten im dortigen Kneippbecken (s. Seite 21) erleben.

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	4649
Kalium	154
Magnesium	310
Calcium	1029
Eisen	14,23
Mangan	1,46
Chlorid	8071
Sulfat	1540
Hydrogen-carbonat	2078
Nitrat	<1
Fluorid	0,56
Kohlensäure	1663

Auszug aus der Analyse vom 22.01.2019

Schönbornsprudel

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 das Wasser des Schönbornsprudels zur Badekur und als Füllwasser für verschiedene Becken der KissSalis Therme genutzt. 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	3354
Kalium	115
Magnesium	216
Calcium	748
Eisen	10,4
Mangan	0,99
Chlorid	5152
Sulfat	1566
Hydrogen-carbonat	2031
Nitrat	1,2
Fluorid	0,53
Kohlensäure	1538

Auszug aus der Analyse vom 14.09.2016

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. 1000 m² Wasserfläche verteilen sich in der ThermenLandschaft auf elf runde Becken im Innen- und Außenbereich. Alle sind mit frischem Thermalwasser aus dem Schönbornsprudel gefüllt.

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

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.

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 Mikroklima, das in seiner Wirkung dem Klima der Nordsee ähnlich ist. Gespeist wird es vom Runden-Brunnen.



Das Gradierwerk ist ganzjährig in Betrieb. In den Sommermonaten von 6 Uhr bis 22 Uhr und in den Wintermonaten von 7 Uhr bis 20 Uhr. Diese Zeiten können aufgrund von Reinigungsarbeiten oder länger andauernden Frostperioden abweichen.

TIPP

ÖFFENTLICHE ENTNAHMESTELLEN DER HEILQUELLEN

Zusätzlich zu den Ausschankzeiten in der Brunnenhalle (täglich von 7 bis 9 Uhr sowie werktags zusätzlich von 16 bis 18 Uhr) haben Sie die Möglichkeit, in den geschlossenen Arkaden im Kurgarten Rakoczy und

Pandur, in der Kurhausstraße vor der Wandelhalle Rakoczy, Pandur, und Luitpoldsprudel „alt“, in der offenen Vorhalle der Wandelhalle Luitpoldsprudel „alt“ und am Maxtempel am Kurgarten Maxwasser zu entnehmen. Für eine optimale Wirkweise empfehlen wir Ihnen vorab die Beratung unserer Brunnenfrauen.

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 teilweise zeitgleich mit dem Heilwasserausschank 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 Wandels 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

STAATSBAD PHILHARMONIE KISSINGEN

KURMUSIK MIT TRADITION

Schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts spielt in Bad Kissingen die Kurmusik. Heute erfreut das Orchester 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.

Gesundheitslots*innen



Damit Sie sich bei dem breiten Spektrum an Gesundheitsangeboten in Bad Kissingen – von der Rehabilitationsmaßnahme bis hin zur ambulanten Badekur – zurecht finden und sich einen strukturierten Überblick verschaffen können, gibt es in Bad Kissingen den besonderen Service der Gesundheitslots*innen. Hier können Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten im Gesundheitsbereich informieren und beispielsweise Hilfestellungen bei der Auswahl geeigneter Gesundheitsanbieter*innen erhalten – immer abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.



Heilwasserausschank
und Beratung in der
Brunnenhalle

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

Brunnenfrauen

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, sich für unsere Pauschalangebote interessieren oder unsere historischen Gebäude und Kuranlagen besichtigen möchten, 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 9:30 Uhr bis 17:30
Uhr und in der Brunnen-
halle täglich von 7 bis
9 Uhr sowie werktags
zusätzlich von 16 bis
18 Uhr

www.badkissingen.de/
Gesundheitslotse



Kontakt

Tourist-Information
im Arkadenbau
97688 Bad Kissingen
Täglich 9:30 bis 17:30 Uhr
geöffnet

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

tourismus@badkissingen.de
www.badkissingen.de

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: 15,10m
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: 460m
Durchmesser: 219 mm
Entnahme: ca. 210l/Min.
Temp. bei Entnahme: 20,2°C

Runder-Brunnen

Entdeckung: 1788
Entnahmestelle: Hausen
Tiefe: 91,40m
Durchmesser: 309 mm
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 – Agentur für Markendesign

Text: MüllerValentini – Agentur für Markendesign, Mikado GmbH

Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Stand: Januar 2023

Alle Heilwasser-Analysen wurden von der Institut Dr. Nuss GmbH & Co. KG durchgeführt.

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

 /Bad Kissingen. Entdecke die Zeit

 /Bad Kissingen. Entdecke die Zeit

 /badkissingen.entdeckediezeit

tourismus@badkissingen.de

**Heilwasserausschank und
Beratung in der Brunnenhalle**

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