



## **Thermenbesuche: Die heimlichen Gesundheitsbooster für das Immunsystem**

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, steigt die Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte. Um gesund durch den Herbst und Winter zu kommen, ist ein Besuch in der Therme ein Energiekick für das Immunsystem. Die Kannevischer Collection Thermen bieten weit mehr als nur Entspannung – sie sind echte Gesundheitsbooster, die das Immunsystem auf natürliche Weise stärken.

### **Stärkung der Abwehrkräfte durch den Wechsel von Warm und Kalt**

Der Wechsel zwischen heißen und kalten Temperaturen trainiert die Gefäße und fördert die Durchblutung. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt, da der Körper lernt, schneller auf Temperaturveränderungen zu reagieren – eine Fähigkeit, die in der kalten Jahreszeit besonders wichtig ist.

### **Die Kraft des Saunierens**

Regelmäßige Saunabesuche gehören zu den effektivsten Methoden, um das Immunsystem zu stärken. Die hohen Temperaturen in der Sauna führen dazu, dass die Körpertemperatur leicht ansteigt, was eine Art künstliches Fieber simuliert. Dieses „Fieber“ aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft, potenzielle Krankheitserreger abzutöten, bevor sie sich im Körper ausbreiten können.

### **Solebäder und Inhalationen**

Solebäder sind besonders wohltuend in der Erkältungssaison. Das salzhaltige Wasser wirkt schleimlösend und erleichtert die Atmung, was besonders bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder bei chronischen Atemwegsbeschwerden hilfreich ist.

### **Mehr als nur Wasser**

Thermalwasser ist besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und ein Gesundheitsbooster für das Immunsystem. Seine heilsame Wirkung bei vielen Krankheiten, aber auch bei Rehabilitation ist fest verankert in der historischen Geschichte der Gesundheit. Zugleich ist das Thermalwasser aufgrund des hohen Mineralstoffgehalts eine Pflegekur für die Haut.

### **Entspannung für ein starkes Immunsystem**

Neben den physischen Effekten haben Thermenbesuche auch eine wichtige psychologische Komponente. Entspannung und Wohlbefinden tragen maßgeblich zur



Stärkung des Immunsystems bei. Dazu tragen regelmäßige Saunabesuche genauso bei wie Baden in warmen Thermalwasser – beiden wissenschaftlich erwiesen.

Thermenbesuche sind ein wahrer Gesundheitsbooster. Die Kombination aus Wärme, Kälte, Mineralien und Entspannung sorgt dafür, dass der Körper fit und widerstandsfähig bleibt – und das ganz ohne Medikamente. Wer regelmäßig eine Therme besucht, kann Erkältungen und anderen Winterkrankheiten gelassen entgegensehen.

Stand: Oktober 24

#### **Ansprechpartner Kannewischer Collection:**

Natascha Kiesel, [natascha.kiesel@kisssalis.de](mailto:natascha.kiesel@kisssalis.de), Tel. 0971-121800-19

Marketingleitung KissSalis Therme Bad Kissingen, [www.kannewischer-collection.com](http://www.kannewischer-collection.com)

#### **Pressekontakt:**

creative navigation, Catharina Niggemeier, Kaiser-Ludwig-Platz 8, 80336 München,  
Tel. 0170 31 38 589, [cn@creative-navigation.de](mailto:cn@creative-navigation.de), [www.creative-navigation.de](http://www.creative-navigation.de)

#### **Kannewischer Collection**

Bewegung, wechselwarme Badeverfahren, körperliche und mentale Ruhephase – das sind die vier Bausteine, auf denen die Philosophie der Kannewischer Collection beruht. Hinzu kommt ein hoher Anspruch an Qualität, Sauberkeit und Service als Basis für das Wohlbefinden der Besucher. Architektonisch setzen alle sieben angeschlossenen Thermen auf außergewöhnliches Design, das regionale Besonderheiten aufgreift und je nach Standort einen eigenen Charakter hat – egal ob Caracalla-Therme oder Friedrichsbad in Baden-Baden, Emser Therme in Bad Ems, VitaSol Therme in Bad Salzungen, Spreewald Therme und Spreewald Thermenhotel in Burg (Spreewald), KissSalis Therme in Bad Kissingen oder seit 2023 die Sprudelhof Therme in Bad Nauheim. Mit dem Anspruch, führender Wellness-Dienstleister zu sein, hat sich das Familienunternehmen, dessen Leidenschaft seit über 50 Jahren Bäder sind und das von Dr. Stefan Kannewischer geführt wird, erfolgreich etabliert.