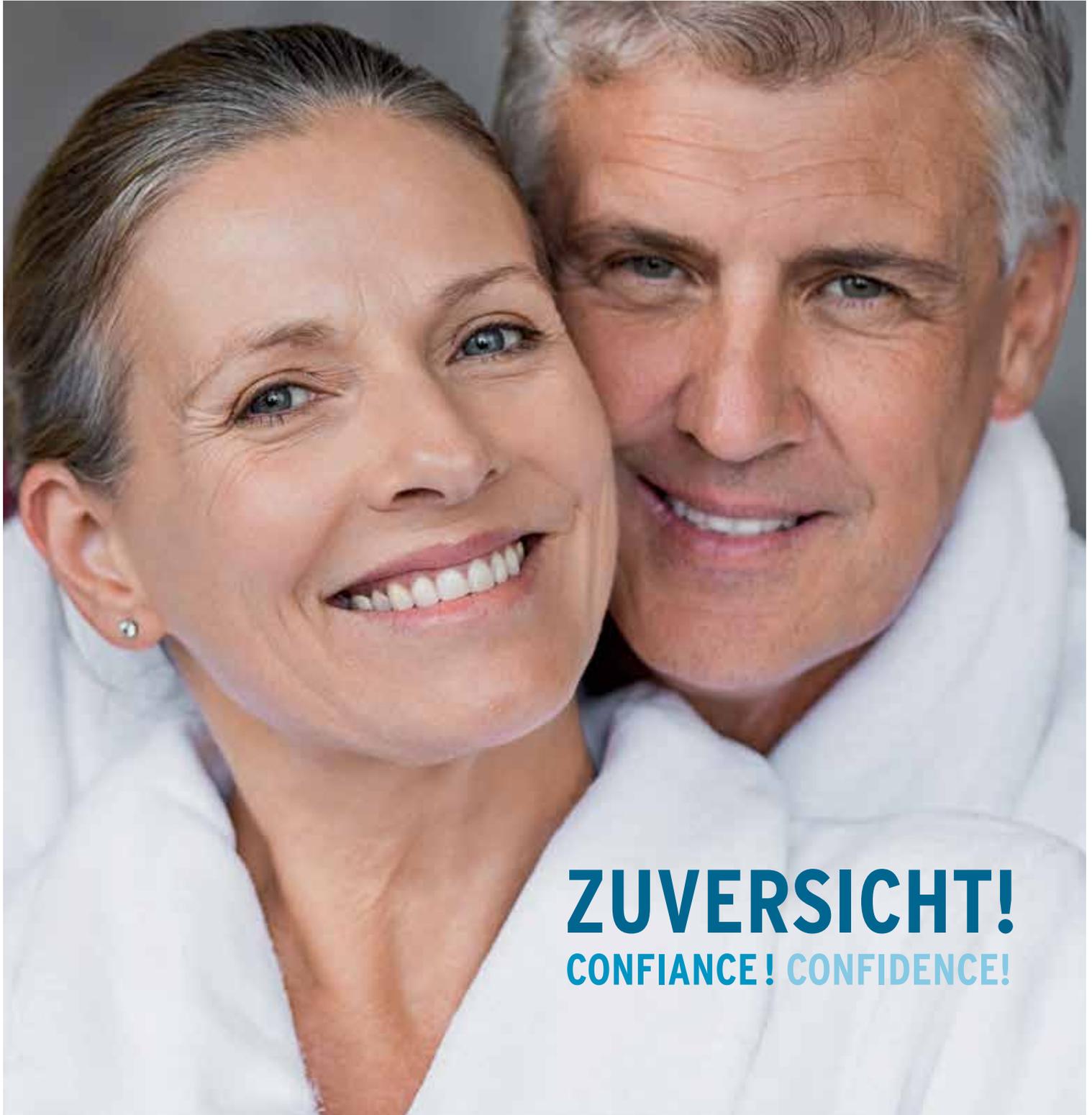


CARASANAMAGAZIN

Das Wellness-Magazin der Caracalla Therme und des Friedrichsbades in Baden-Baden

Sommer 2021



ZUVERSICHT!
CONFIANCE! CONFIDENCE!



Caracalla Therme
BADEN-BADEN

Das Bad von Welt



Friedrichsbad
BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad



ArenaVita
BADEN-BADEN

Premium Fitness



Cara Vitalis
BADEN-BADEN

Wellness und Therapien



AQUA AURELIA
SUITENHOTEL BADEN-BADEN

FAMILIENGEFÜHRTES
4 ★ ★ ★ ★ Superior
HOTEL



JETZT ZUM BESTPREIS BUCHEN

www.aquaurelia.de



Das Suitenhotel an den Thermen

-  zentrale Lage im romantischen Bäderviertel
-  stilvoll eingerichtete Suiten ab 35qm
-  Frühstücksbuffet auf unserer Panoramaterrasse
-  direkte Anbindung an die Caracalla Therme

Vincentistraße 1 | 76530 Baden-Baden | Telefon +49 7221 18330



Konrad Lansche

Liebe Gäste, liebe LeserInnen,

wir freuen uns sehr, dass wir Sie endlich wieder in unserer Therme begrüßen dürfen. Wie sehr haben wir uns in den vergangenen Monaten danach gesehnt, mit Ihnen unsere besonderen Annehmlichkeiten genießen zu können! Wie seltsam war es doch, auf alles verzichten zu müssen, was uns so sehr am Herzen liegt...

Umso mehr genießen wir nun, dass es wieder losgeht! Selbstverständlich unter Einhaltung unseres speziellen Hygiene- und Schutzkonzeptes, damit Sie ganz entspannt die Zeit bei uns genießen können.

Als Titelthema haben wir die Zuversicht gewählt. Nicht ohne Grund - ist sie doch von allen Sichtweisen diejenige, mit der wir in allen Lebenslagen weiterkommen. Selbst Unvorhersehbares und Unangenehmes wird durch die Zuversicht erträglicher. Auch wenn uns diese menschliche Gabe hin und wieder abhanden zu kommen droht, können wir sie

trainieren. Wie das geht? Das können Sie in diesem Sommermagazin lesen! Außerdem machen wir Ihnen Appetit auf das immunstärkende Gewürz Kurkuma und die kulinarischen Verlockungen im Thermen-Restaurant, nehmen Sie mit in die ursprüngliche Herkunft unseres unvergleichlichen Thermalwassers und ermuntern Sie, sich nach Anstrengungen besonders der Regeneration zu widmen. Belohnen können Sie sich jederzeit mit goldenen Begleitern aus unserem Shop.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Zeit - hier bei uns in der Sommerfrische und in Ihrem Leben!

K. Lansche

Ihr **Konrad Lansche**
Betriebsleiter der CARASANA Bäderbetriebe GmbH



18 GOLDENE ZEITEN

Es muss ja nicht das wirklich echte, wertvolle sein - auch eine gut gepflegte goldglänzende Haut, kleine Dekos und Accessoires vergolden uns den Alltag. Anregungen finden Sie bei uns im Caracalla Shop!



Entspannen in der Caracalla Therme



Trainieren in der ArenaVita



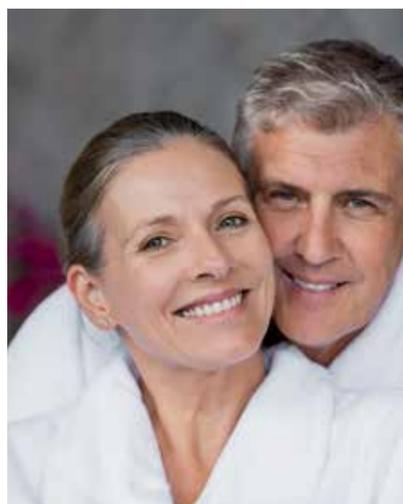
Online Shoppen im neuen Produkt-Shop



Massagen in der WellnessLounge

12 BESTES THERMALWASSER

Damit sich Thermalwasser überhaupt Thermalwasser nennen darf, muss es bestimmte Bedingungen erfüllen. Das heißeste und mineralreichste Thermalwasser Baden-Württembergs können Sie in der Caracalla Therme genießen.



06 ZUVERSICHT

Life is what we make it - Leben ist, was wir daraus machen! In unsicheren Zeiten kann uns schon mal die Zuversicht verlorengehen. Wie gut, wenn wir uns dann besinnen, wie es uns bisher gelungen ist, unser Lebensschiff durch alle Wetter zu manövrieren.

INHALTSVERZEICHNIS

TITELTHEMA

| | |
|---|----|
| Life is what we make it - Leben ist, was wir daraus machen! | 6 |
| 7 Tipps für die Stärkung der alltäglichen Zuversicht | 10 |

CARACALLA THERME

| | |
|--|----|
| PLATSCH! | 9 |
| Das beste Thermalwasser Baden-Württembergs | 12 |
| Das besondere Erlebnis: Thermalbaden & Saunieren im Sommer | 14 |
| Entspanntes & gesundes Abkühlen | 17 |
| Mitarbeitervorstellung: | |
| Wilert Jantabut - Saisonale Frische auf dem Teller | 22 |
| Aurelle weiß, wie es geht... Handy Detox | 26 |
| Gutscheine - Immer eine gute Geschenkidee | 27 |
| Tagen & Entspannen! | 27 |

CARAVITALIS WELLNESS & BEAUTY

| | |
|---|----|
| Die Haut in Zahlen | 24 |
| Haut rein! Die richtige Pflege für Frauen- und Männerhaut | 25 |

ARENAVITA PREMIUM FITNESS

| | |
|---|----|
| Regeneration - so wichtig wie das Training | 28 |
| Wiedereröffnungsaktion: 2 MONATE GRATIS TRAINIEREN! | 29 |

TIPPS / GEWINNSPIEL

| | |
|---|----|
| Hier ist alles Gold, was glänzt! Produkt-Tipps aus unserem Caracalla Shop | 18 |
| Leuchtende Faszination | 19 |
| Kurkuma - Goldgelbe Kraft | 20 |
| Gutscheine: Immer eine gute Geschenkidee! | 27 |
| Buchtipps | 30 |
| Erholung in Sicht: Mitmachen und gewinnen | 31 |

MARKTPLATZ BADEN-BADEN

| | |
|------------------------|----|
| MODEWAGNER Baden-Baden | 32 |
| ÖFFNUNGSZEITEN | 34 |
| IMPRESSUM | 34 |



LIFE IS WHAT WE MAKE IT - LEBEN IST, WAS WIR DARAUS MACHEN!

EIN PLÄDOYER FÜR DIE ZUVERSICHT IN UNSICHEREN ZEITEN

In unsicheren Zeiten kann uns schon mal die Zuversicht verlorengehen. Wie gut, wenn wir uns dann besinnen, wie es uns bisher gelungen ist, unser Lebensschiff durch alle Wetter zu manövrieren. Von denen, die durch schwere Stürme gegangen sind, können wir viel lernen - denn in all ihren Erzählungen gibt es einen Lichtblick: Wenn die Erzähler keinen Ausweg, keine Lösung, gefunden hätten, könnten sie uns heute nicht davon erzählen!

„Die Antriebsenergie der Zuversicht ist der grundlegende Treibstoff des Lebens“

Dieses Zitat aus dem SPIEGEL drückt aus, worauf es ankommt: Urvertrauen. Nicht jeder und jedem von uns wurde dieses Fundament in die Wiege gelegt. Doch wir sind im Laufe unseres Lebens durchaus in der Lage, „nachzubessern“. Denn:

Vertrauen ist die Währung der (Krisen-)Stunde! Wo Politiker „auf Sicht fahren“ und Prävention keinen Ruhm einheimen kann, sind wir gut beraten, uns auf Bewährtes zu verlassen - auf Freundschaft, Gemeinsamkeit und Teilen. Alte humanistische Werte, die eine neue Wertigkeit erfahren. Was sonst meinen wir mit der viel zitierten „Wertschätzung“ als uns gegenseitig wahrzunehmen, füreinander da zu sein, uns gegenseitig zu stärken und zu ermutigen?

Gerade während des Corona-Lockdowns im Frühjahr besannen sich viele auf Menschen, die ihnen nahestehen und die sie eventuell vernachlässigt hatten. Durch den erzwungenen Abstand wurde Nähe plötzlich zu einem Luxusgut von besonderer Qualität. Neben modernen Kommunikationsformen im Homeoffice, in Online-Meetings und -Chats gelangte die etwas ins Abseits geratene Tugend des ausführlichen Telefonierens wieder in den Fokus. Nicht alles lässt sich nun mal in kurzen Informationen

per Messenger austauschen... Doch auch Nachbarschaften wurden belebt oder wiederbelebt: Alle waren mehr oder weniger zu Hause, es gab Gespräche im Treppenhaus, man grüßte sich (wieder oder bewusster), alte und kranke Menschen freuten sich über Hilfsangebote, die in vielen Gemeinden und Städten in Windeseile organisiert worden waren. Man verabredete sich zum gemeinsamen Klatschen für die Pflegekräfte und organisierte Konzerte auf Abstand. Wer sich beteiligt hatte, empfand eine neue Qualität der Gemeinschaft in Distanz.

Teilen beruht auf Mit-teilen

Wir alle kennen die Erfahrung, dass Glück wächst und Leid schmilzt, wenn wir es teilen. Grundvoraussetzung ist allerdings, dass wir andere teilhaben lassen, ihnen also mitteilen, wie es uns geht. Genau das meint der Begriff ja: Ich teile dir mit, was mich bewegt und kann es so mit dir teilen. Und das ist keinesfalls einseitig: Zu den großartigsten menschlichen Gefühlen gehört das Glücksempfinden, einem anderen erfolgreich geholfen zu haben. Wenn das gelungen ist, fällt es uns auch leichter, selbst Hilfe anzunehmen. Denn nicht nur für eine gute Ehe gilt: Wahre Freundschaft beweist sich gerade an weniger guten Tagen. Wunderbar, wenn wir uns auch an trüben Tagen auf unsere Freunde verlassen können!

Hoffnung - die kleine Schwester der Zuversicht

Wir sagen es immer, wenn eine Lösung nicht sofort in Sicht ist: „Die Hoffnung stirbt zuletzt.“ Wer diesen Satz verinnerlicht hat, der hat schon etwas Wesentliches begriffen: Leitsätze können unser Leben in ebenso hohem Maße beeinflussen wie leibhaftige Vorbilder. Zuversicht ohne Hoffnung ist kaum denkbar. Hoffnung bereitet den Boden für Zuversicht, sie ist die treibende Kraft für ein Gemeinschaftsgefühl, das trägt. Auch und gerade in Krisen!

LIFE IS WHAT WE MAKE IT - LA VIE EST CE QUE NOUS EN FAISONS. UN PLAIDOYER DE LA CONFIANCE EN SOI FACE À L'INCERTITUDE



En période d'incertitude, nous pouvons perdre confiance en nous. Quel bienfait de se donner par la suite le temps de réflexion quant à la manière dont nous avons réussi à manœuvrer notre navire à travers la tempête. Nous avons tellement à apprendre de ceux qui ont déjà dû endurer de telles épreuves - car chacune de ces histoires détient une lueur d'espoir : si les narrateurs n'avaient ni trouvé une issue, ni de solution, ils seraient dans l'incapacité de le partager aujourd'hui.

« Le moteur de la confiance est le carburant de la vie. »

Cette citation du SPIEGEL exprime ce qui est important : le fait de pouvoir faire confiance. Ce fondement n'est pas transmis à tout un chacun, mais nous pouvons, au cours de notre vie apprendre à nous « améliorer ». Car la confiance est la devise de l'heure (de la crise). Là où les politiciens « conduisent à vue » et où la prévention ne peut gagner aucune renommée, nous sommes bien avisés de nous fier à ce qui a fait ses preuves - à l'amitié, la solidarité et le partage. Anciennes valeurs humanistes auxquelles donner une nouvelle valeur. Qu'entend-on par le mot « appréciation » sinon le fait d'être là les uns pour les autres, se renforcer et s'encourager mutuellement.

Surtout lors du confinement Corona au printemps, nombreux sont ceux qui se sont souvenus de personnes proches qu'ils avaient peut-être négligées. En raison de la distance imposée, la proximité est soudainement devenue un bien d'une valeur inestimable. En plus des formes actuelles de communication, les longs appels téléphoniques ont profité d'un regain d'intérêt. Tout ne peut être partagé lors d'un bref message via Messenger...

Les relations au voisinage ont également connu un regain d'intérêt : nombreux d'entre nous étaient chez eux, il y avait des conversations dans la cage d'escalier, les gens se saluaient (à nouveau ou plus consciemment), les personnes âgées et malades étaient heureuses de l'aide immédiate qu'on leur proposait dans de nombreuses communes et villes. Nous avons pu organiser l'ovation au personnel soignant ainsi que des concerts malgré la distance. Ceux qui y ont participé ont ressenti une nouvelle qualité de communauté à distance.

Le partage est basé sur la communication

Nous savons tous que le bonheur grandit et la souffrance s'estompe lorsque nous la partageons. La clé réside dans le fait de laisser entrer l'autre et de le laisser savoir ce que nous ressentons. C'est exactement ce que signifie la phrase : je vous dis ce qui m'émeut et je peux le partager avec vous. Ceci n'est en aucun cas unilatéral : l'une des plus grandes émotions humaines est le sentiment de bonheur d'avoir pu aider avec succès une autre personne. Si nous y arrivons, il nous sera plus facile d'accepter nous-mêmes de l'aide. Car tout comme dans un bon mariage la véritable amitié fait ses preuves lors d'obstacles. C'est merveilleux de pouvoir compter sur nos amis envers et contre tout.

L'espoir - la petite sœur de la confiance

Nous le disons toujours lorsque nous n'avons pas encore de solution: « L'espoir meurt en dernier. » Ceux qui ont intériorisé cette phrase ont déjà saisi quelque chose d'essentiel : les dictons peuvent, tout comme de vrais modèles, incommensurablement influencer nos vies. La confiance ne peut être envisagée sans espoir. L'espoir est la graine pouvant faire éclore la confiance, la base d'un sentiment de solidarité. En dépit et surtout lors de crises.

LIFE IS WHAT YOU MAKE IT! A CALL TO OPTIMISM IN UNCERTAIN TIMES



During challenging times, it is all too easy to lose hope. So it's important to remind ourselves how successful we have been at weathering the storms of our lives to date. There is much to be learned from those who have gone through trials and tribulations - because their stories inherently contain a ray of hope: If they had not found a way out, they would not be here to tell the tale.

"The driving force of optimism is the basic fuel of life."

This quote from the German news magazine SPIEGEL gets straight to the heart of the issue: basic trust. Not everyone was endowed with a strong sense of basic trust from childhood, but the good news is that we are absolutely capable of correcting course over the course of our lives. This is important, because trust is the basic currency you need during a crisis.

As politicians are feeling their way forward and there is no glory in promoting prevention, we are well advised to look to the tried and true - friendship, solidarity and sharing. These traditional values are newly relevant today. True appreciation means truly seeing one another, lending a helping hand and being a source of strength and encouragement to others.

During the first Covid-19 lockdown this past spring, we remembered those near and dear to us we might have forgotten about. Closeness suddenly became a luxury and the lost art of long phone conversations experienced a revival - after all, not everything can be communicated via text message.

Neighborhoods were also (re)invigorated: With everyone staying at home, we actually encountered our neighbors and started to have spontaneous conversations. We began greeting each other again while seniors and those with preexisting conditions gladly accepted offers of help organized by cities and communities. We came together to applaud medical personnel and organize socially distanced concerts, all the while experiencing a new quality of community at a safe physical distance.

Caring is sharing

We all know from experience that happiness grows and suffering fades when we share these emotions with others. But this is by no means a one-way street: Among the greatest of human emotions is the sense of joy we experience when we successfully help others, which in turn makes it easier to accept help when we need it. And we continue to see that hard times will always reveal true friends.

Hope - optimism's little sister

When a solution does not immediately present itself, we often say "Where there's life, there's hope". Internalizing this attitude can deeply impact our lives. Hope, after all, lays the groundwork for optimism. It is the driving force behind a sense of community that can carry you through times of crisis.



2021

PLATSCH!

Wiedereröffnungsaktion bis 31. Juli 2021
2 Stunden bezahlen - 3 Stunden genießen!

EINE STUNDE LÄNGER BADEN

GRATIS-PARKEN
3 Std., Mo. bis Do., ab 17.00 Uhr

www.caracalla.de



Caracalla Therme
BADEN-BADEN

Das Bad von Welt

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten.

DAS BESTE THERMALWASSER BADEN-WÜRTTEMBERGS

Wertvolles Lebenselixier aus der Tiefe für die Caracalla Therme und das Friedrichsbad



Damit sich Thermalwasser überhaupt Thermalwasser nennen darf, muss es bestimmte Bedingungen erfüllen: Es muss aus einer hydrothermalen Quelle stammen und am Austrittsort mehr als 20°C betragen. Das Wasser erhitzt sich in der „geothermischen Tiefenstufe“ oder durch vulkanische Aktivitäten. Durch die dadurch in hoher Konzentration gelösten Mineralien ist Thermalwasser besonders wertvoll.

HEISSESTES & MINERALREICHSTES THERMALWASSER

Die Bäder in Baden-Baden werden ausschließlich aus reinem Thermalwasser gespeist. Dieses stammt aus 2.000 Metern Tiefe. Bis es aus Granitspalten an die Oberfläche gelangt, dauert es etwa 70 Jahre. Dann tritt das heilkräftige Wasser mit einer Temperatur von 50 bis 68°C aus zwölf Quellen aus. Unterhalb des Neuen Schlosses am Florentinerberg befindet sich das Quellschutzgebiet, aus dem das Thermalwasser mit artesischem Druck aus dem Berg aus-

tritt. Gefasst wird es in einer Thermalwasserquell-Sammelleitung und wird von dort über einen Mischbehälter in die Bäder sowie Hochbehälter gepumpt. Der Hungerbergbehälter dient als Speicher für die Caracalla Therme, das Wasser für das Friedrichsbad stammt aus dem Reservoir II im Dachstuhl des historischen römisch-irischen Bads. Hauptbestandteile des Thermalwassers sind Natrium, Chlorid, Fluor, Lithium, Kieselsäure und Bor. Mit einer Schüttung von 800.000 Litern pro Tag werden ca. 2.400 kg Mineralien gefördert, denen die Bäder ihre wärmende, durchblutungsanregende und heilende Wirkung verdanken. Herz- und Kreislaufbeschwerden gehören ebenso wie Stoffwechselstörungen und Atemwegserkrankungen zu den Indikationen für einen regelmäßigen Aufenthalt in unseren Bädern.

KÖRPERTEMPERATUR IN DEN BECKEN

Das ca. 60°C heiße Thermalwasser wird mit 28°C kühlem Thermalwasser gemischt, um auf die Wohlfühltemperaturen in den Becken zu kommen. In der

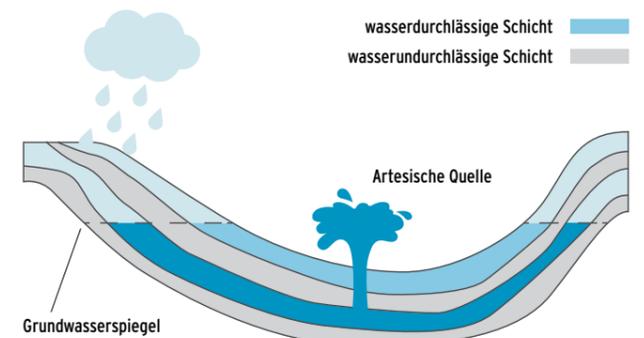


Caracalla Therme beträgt die Temperatur in den Innenbecken 34°C, im Heißenbecken 38°C. In den Außenbecken wird die Wassertemperatur konstant auf 32 bzw. 35°C und im Warmsprudelbecken auf 38°C gehalten. Im Kaltwasserbecken herrscht eine Wassertemperatur von 18°C.

Pro Stunde wird das Thermalbadwasser der Caracalla Therme einmal komplett umgewälzt unter ständiger Einspeisung von frischem Thermalwasser. Das Abwasser geht in die Kanalisation. Zur Desinfektion wird das Wasser ozoniert und Chlor zugegeben. Der pH-Wert wird automatisch reguliert. Der Betrieb aller Anlagen erfolgt ebenfalls automatisch, jedoch kann manuell in die Betriebsabläufe eingegriffen werden.

Die Reinwasserzuführung in den Becken erfolgt durch Wanddüsen, die sich ca. 20 bis 30 Zentimeter über dem Boden befinden. Die Beckenwasser-Rückführung erfolgt komplett über die Überlaufrinne in das Schwallwasserbecken. Die Badewasser-Aufbereitungsanlage ist in fünf unabhängige Systeme unterteilt, die unter ständiger Aufsicht durch unser Technikteam steht. Obendrein werden die Wasserwerte mehrmals täglich von unseren Bademeistern gemessen und kontrolliert.

Das Frischwasser für die Duschen, Waschtische und WC-Spülungen stammt aus den betriebseigenen Quelfassungen im Stadtwald. Das Wasser wird im Hochbehälter Übelbach gefiltert, mit Ozon desinfiziert und zur Verwendung in der Caracalla Therme sowie im Friedrichsbad eingespeist.



LA MEILLEURE EAU THERMALE DU BADE-WURTEMBERG

Afin de mériter l'appellation d'eau thermale, une eau doit répondre à certains critères: elle doit provenir d'une source hydrothermale et en jaillir à plus de 20 degrés Celsius.

L'eau thermale la plus chaude et la plus riche en minéraux

Les bains à Baden-Baden sont exclusivement approvisionnés avec de l'eau thermale pure. Celle-ci provient d'une profondeur de 2.000 mètres. L'eau jaillit de douze sources à des températures entre 50 à 68 degrés.

Les principaux composants sont le sodium, le chlorure, le fluor, le lithium, la silice et le bore. Le débit journalier de 800.000 litres contient environ 2.400 kg de minéraux. L'eau Thermale chaude de 60 degrés est mélangée à de l'eau thermale refroidie à 28 degrés pour arriver à la température idéale dans les bassins. En une heure l'eau thermale des thermes Caracalla est complètement renouvelée grâce à une alimentation constante en eau thermale fraîche.

L'unité de traitement des eaux thermales est divisée en cinq systèmes indépendants qui sont sous la surveillance constante de notre directeur technique Alexander Frey et de son personnel. De plus les valeurs de l'eau sont mesurées et contrôlées plusieurs fois par jour par nos maitres-nageurs.

THE BEST THERMAL WATER IN BADEN-WÜRTTEMBERG

In order for thermal water to actually be called thermal water certain conditions have to be fulfilled: the water must originate from a hydrothermal spring and flow out from the ground above 20 degrees Celsius.

Hottest & most mineral-rich thermal water

The baths in Baden-Baden are supplied exclusively with pure thermal water whose source lies 2,000 metres below ground. The water emerges from 12 springs at temperature of between 50 and 68 degrees Celsius.

The water's principal elements are sodium, chloride, fluoride, lithium, silica and boron. With some 800,000 litres flowing from the springs each day approximately 2,400 kg of minerals are discharged. The approximately 60-degree hot thermal water is mixed with cooler 28-degree thermal water in order to achieve the pleasant temperatures found in the spa's pools. The thermal bathing water in the Caracalla Spa is completely renewed each hour due to the continuous supply of fresh thermal water.

The bathing water processing facility is divided into five independent systems which are constantly monitored by our technical manager Alexander Frey and his team. On top of this, the water values are measured and controlled several times a day by our pool attendants.



Das besondere Erlebnis: THERMALBADEN & SAUNIEREN IM SOMMER



Deutsche Sommer sind in der Regel weder tropisch noch nordisch. Aber sie pendeln meistens irgendwo zwischen diesen Extremen. Ideal für einen Aufenthalt im Thermalbad! Denn das warme mineralienreiche Wasser hat eine kreislaufstabilisierende Wirkung. Wenn Sie Ihren Aufenthalt in der Caracalla Therme optimal nutzen möchten, Körper, Geist und Seele etwas wirklich Gutes tun wollen, dann gilt es, im Ablauf einiges zu beachten. Auch und gerade im Sommer! Wir geben Ihnen einige Empfehlungen, damit es Ihnen bei uns so richtig gut geht und Sie maximale Entspannung erfahren. Vielleicht sogar ein echtes Glücksgefühl. Das nehmen Sie dann mit und erinnern sich an uns. Wie gut, dass Sie jederzeit wiederkommen können!

ANKOMMEN & DUSCHEN

Kommen Sie erstmal an, lassen Sie den Alltag hinter sich und duschen Sie alles ab, was Sie an der Entspannung hindern könnte. Am besten lauwarm, um Innen- und Außentemperatur anzugleichen. Unser duftendes Duschgel versetzt Sie gleich in die richtige Frische-Stimmung und bereitet die Haut auf das Baderlebnis der nächsten Stunden vor.

BEWEGEN & ENTSPANNEN

Lassen Sie sich ins Außenbecken gleiten und schwimmen Sie einige Runden, nehmen Sie an unserer Wassergymnastik teil oder genießen Sie die sprudelnden Attraktionen (Massagedüsen, Strömungskanal, Wasserpilz u. a.) um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen. Danach wechseln Sie ins Innenbecken. Die optimale Badedauer liegt bei 20 Minuten - je nach Außentemperatur und Konstitution. Hören Sie auf Ihren Körper - er weiß am besten, was Ihnen guttut.

RUHEN & TRINKEN

Was wäre das Thermalbad ohne die Ruhephasen? Denn auch wenn Sie sich so wohl fühlen wie der Fisch in seinem Element: Übertreiben Sie's nicht mit dem Aufenthalt im Wasser. Für Ihren Kreislauf ist diese Erwärmung nämlich tatsächlich ganz schön anstrengend: Das Baden in 38 Grad warmem Thermalwasser hat den gleichen Überwärmungseffekt wie Sauna oder Dampfbad! Während Ihrer 20- bis 30-minütigen Ruhephase sollten Sie viel trinken, um für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt zu sorgen. Danach fühlen Sie sich wieder fit für ein weiteres Baderlebnis.

SONNENBAD & SAUNA

Jetzt wäre Zeit für ein Sonnenbad oder einen Saunagang. Auf unseren bequemen Liegen können Sie auf der Sonnenwiese oder im Schlossgarten wunderbar relaxen, ein bisschen dösen oder lesen. Ob mit oder ohne Sonnenschirm, das entscheiden Sie nach Befinden und Hauttyp. In beiden Fällen wird die für das Wohlbefinden überaus wichtige Vitamin-D-Produktion angeregt. Sie kehren gelassen und gestärkt in den Alltag zurück. Die ruhige Atmosphäre der Caracalla Therme wirkt wie ein Kurzurlaub.

Sauna im Sommer? Aber wie: Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, kommen besser mit Temperaturschwankungen zurecht und schwitzen im Alltag weniger. Die Blutgefäße der Haut werden ebenso trainiert wie das Immunsystem gestärkt.

DUSCHEN & ANZIEHEN

Wechselduschen nach dem Thermalbad tun Ihrem Kreislauf gut. Beenden Sie die Wechseldusche mit einer Kalтанwendung, trocknen Sie sich gründlich ab und tragen Sie eine kühle Körperlotion auf. Ihre Haut ist nun gut durchblutet und freut sich über den Extra-Kick an Frische und Kühle.

GUTEN APPETIT!

Vor Ihrem Besuch in der Caracalla Therme haben Sie idealerweise nur wenig gegessen und nun knurrt der Magen? Kein Wunder: Ihr Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren (und noch besser wird er trainiert, wenn Sie uns regelmäßig besuchen)! Jetzt ist Zeit für eine leichte Mahlzeit in unserem ThermenRestaurant. Lassen Sie sich von unserer Sommerkarte inspirieren, probieren Sie einen unserer hausgemachten Burger oder Flammkuchen und wählen Sie Ihr Lieblingsgetränk aus unserer Karte. Danach ein fruchtiges Eisvergnügen, begleitet von einem frischen Espresso - voilà: ein appetitlicher Abschluss Ihres Sommertags in der Caracalla Therme!





UN ÉVÈNEMENT UNIQUE: BAINNADE AUX THERMES ET SAUNA EN ÉTÉ

L'été allemand est en règle général ni tropical, ni nordique. Mais oscille la plupart du temps entre ces deux extrêmes. Ceci est idéal pour un séjour dans les thermes ! L'eau chaude riche en minéraux à un effet stabilisateur sur la circulation. Si vous tenez à profiter pleinement de votre séjour aux thermes Caracalla en offrant au corps, à l'esprit et à l'âme quelque chose de vraiment bénéfique, il est essentiel de suivre certaines étapes.

ARRIVÉE & DOUCHE

Donnez-vous un peu de temps pour souffler et laissez lors de la douche le quotidienne et tout ce qui pourrait empêcher votre détente derrière vous. Préférez une douche tiède afin d'égaliser la température interne à la température externe.

MOUVEMENT & DÉTENTE

Laissez-vous glisser dans le bassin extérieur et nagez un peu afin d'activer votre circulation sanguine. La durée préconisée est de 20 minutes - en fonction de la température extérieure et de votre constitution.

REPOS & BOISSON

Que seraient les thermes sans phases de repos? Même si vous vous sentez à l'aise comme un poisson dans son élément: soyez prudents aux temps passé dans l'eau. Pensez à beaucoup boire pendant vos phases de repos de 20 à 30 minutes, afin de ne pas déshydrater.

BAIN DE SOLEIL & SAUNA

A présent il serait temps pour un bain de soleil ou un sauna. Nos canapés confortables vous offrent des îlots de détente dans notre espace thermal extérieur ou le jardin du château. Sauna en été? Absolument: les gens qui vont régulièrement au sauna gèrent plus facilement les changements de température et suent moins au quotidien.

DOUCHE & HABILLER

Des douches alternatives chaud/froid aident votre circulation. Veillez à achever les douches avec un arrosage à l'eau froide, bien se sécher puis appliquez une lotion rafraîchissante pour le corps.

BON APPÉTIT !

Avant votre visite aux thermes Caracalla vous avez idéalement mangé que très peu et à présent votre estomac gronde? Pas étonnant: votre métabolisme fonctionne à plein régime! Temps d'une petite collation dans notre Thermenrestaurant. Laissez-vous tenter par notre carte d'été. Essayez l'un de nos burger fait maison ou l'une de nos tartes flambées et choisissez votre boisson préférée dans notre carte.



THERMAL BATHING AND SAUNA IN SUMMER

The typical German summer is neither tropical nor Nordic but tends to fluctuate somewhere in between. Ideal therefore for a visit to the thermal baths! That's because the warm, mineral-rich water has a stabilising effect of your body's circulation. If you want to make the most of your visit to the Caracalla Spa, and do something really good for your mind, body and soul, then a number of things should be taken into consideration.

ARRIVE & SHOWER

Firstly, walk through the main entrance and leave the stresses of daily life behind. Then shower away everything that could stop you from relaxing. At best with lukewarm water to strike a balance between the inside and outside temperatures.

EXERCISE & RELAXATION

Let the water in the outside pool support your weight and swim several circuits to stimulate circulation. The ideal bathing time is 20 minutes depending on the outside temperature and your physique.

REST & DRINK

Periods of rest are an important part of thermal bathing. And even when you feel like a fish in the ocean, don't overdo your time in the water. A 20 to 30-minute rest period should be taken during which plenty of liquids should be drunk to ensure the body's water content remains in balance.

SUNBATHING & SAUNA

Now is the time for a spot of sunbathing or a session in the sauna. On our comfy loungers you can relax in style either on the sunbathing lawn or in the castle gardens. A sauna in the summer? But of course! People who regularly use saunas are better equipped to deal with changes in temperature and they perspire less in their daily lives.

SHOWER & GET DRESSED

Hot & cold showering after a thermal bath is good for your circulation. End with a cold water phase, dry yourself thoroughly and apply a cool body lotion to your skin.

BON APPÉTIT!

Ideally, you haven't had much to eat before visiting the Caracalla Spa and your tummy is now undoubtedly rumbling. No wonder! Your metabolism is running flat out! Now is the time for a light meal in our Spa Restaurant. Take inspiration from our summer menu and try one of our homemade burgers or a tarte flambée. And combine with your favourite drink from our drinks list.

ENTSPANNTES UND GESUNDES ABKÜHLEN



WARUM GELINGT DAS ABKÜHLEN IM SOMMER IN DER CARACALLA THERME BESONDERS ENTSPANNT UND GESUND?

Der menschliche Körper funktioniert am besten bei einer konstanten Temperatur von 37 °C. Bei tiefen Außentemperaturen wehrt er sich durch Frieren, bei Erwärmung durch Schwitzen. Die Wassertemperatur in unseren Becken entspricht annähernd der Körpertemperatur und sorgt so für eine Rückführung zu unseren Ursprüngen: Im warmen Wasser empfinden wir embryonales Wohlfühlgefühl.

Allerdings ist Thermalwasser kein „normales“ warmes Wasser! Die im Wasser gelösten Mineralstoffe haben eine tiefe Wirkung auf Haut, Organe und Stoffwechsel. Das Baden-Badener Thermalwasser gehört zu den mineralreichsten Wassern in ganz Baden-Württemberg. Man bezeichnet es auch als „fluoridhaltige Natrium-Chlorid-Therme“ und wirkt gezielt auf den Organismus ein: Es regeneriert, stimuliert und aktiviert den ganzen Körper. Darüber hinaus wirkt es entspannend auf die Muskulatur und kann den Stressabbau unterstützen. Schwimmbecken in Frei- und Hallenbädern haben i.d.R. eine Temperatur von 26 - 29 °C. Diese Temperaturen werden im ersten Moment als

abkühlend empfunden. Bei wenig Bewegung setzt jedoch nach einer gewissen Aufenthaltsdauer im kalten Wasser der Abwehrmechanismus des Körpers mit Frieren ein, was dem gewünschten Abkühlereffekt entgegenwirkt.

In unseren großen Thermalwasserbecken liegen die Temperaturen bei 34 °C im großen Innenbecken und 32 °C im großen Außenbecken und sind immer noch deutlich geringer als unsere Körpertemperatur. Deshalb ist der Abkühlereffekt ebenso gegeben - nur aufgrund der geringeren Temperaturdifferenz eben wesentlich entspannter und schonender für den gesamten Organismus.

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und genießen Sie auch an sonnigen Tagen die Caracalla Therme. Das wunderschöne Ambiente mit unserer Sonnenwiese und ihren Loungebereichen laden auch zum Sonnenbaden ein.



NATUR PUR!



Gold ist die Farbe des Prachtvollen, wird mit Sonne, Licht und Wärme assoziiert und steht für Klarheit, Weisheit und Lebenskraft. Was liegt also näher, als sich mit Gold zu umgeben? Es muss ja nicht das wirklich echte, wertvolle sein – auch eine gut gepflegte goldglänzende Haut, kleine Dekos und Accessoires vergolden uns den Alltag. Tolle Anregungen finden Sie bei uns im Caracalla Shop!

G
O
L
D

HIER IST ALLES GOLD, WAS GLÄNZT!

In unserem
Caracalla
Shop
erhältlich!



DAILY VITAMINS KOKOS SELF TANNING FLUID VON SANS SOUCIS

Das leichte Selbstbräuner Fluid verleiht der Haut eine natürliche Bräunung und schenkt ihr einen schönen Glow.

Preis: 19,90 Euro



TRAGETASCHЕ VON TOPTEAM

Gold glitzernde Tasche mit viel Platz für Ihre Badeutensilien.

Preis: 24,95 Euro



CHIC ANIMALIER SEIFE VON NESTI DANTE FLORENZ

Der Duft von Myrrhe und Ingwertee umarmt Patschuli in einer sinnlichen und provokanten Seife.

Preis: 5,95 Euro



GOLDEN CAVIAR GESCHENKSET VON BIODROGA

Das Pflege-Duo zum Vorteilspreis: 24h Pflegecreme für trockene Haut & Fluid für die Augenpartie.

Preis: 56,50 EURO (statt 96,- Euro)



INDIVIDUELLE BRÄUNE IM HANDUM-DREHEN VON BIODROGA

Makellose Tönung, die nicht von einer natürlichen Bräunung zu unterscheiden ist.

Preis: 24,50 Euro



DIE CLEVERE LÖSUNG FÜR ZUVERLÄSSIGEN SONNENSCHUTZ VON BIODROGA

Das innovative Sonnenschutzprodukt schützt zuverlässig vor UVA und UVB Strahlen.

Preis: 24,50 Euro

BIODROGA
BIOSCIENCE-INSTITUT

LEUCHTENDE FASZINATION!

GOLD ist von jeher ein Menschenfänger. Schon vor den Pharaonen im alten Ägypten schmückten sich Menschen in Bulgarien vor über 6.000 Jahren mit dem edlen Metall: Die ca. 3.000 goldenen Objekte aus den Gräberfeldern von Warna gelten als älteste Goldartefakte der Menschheit. Gold wurde in allen Zeiten als Herrschafts- und Machtinstrument zur Schau gestellt und zu rituellen Gegenständen und Schmuck verarbeitet. Im 6. Jahrhundert v. Chr. kamen Goldmünzen als Zahlungsmittel auf. Chemisch gehört das nicht sehr harte, schimmernde Edelmetall zusammen mit Silber und Kupfer in die Gruppe der „Münzmetalle“.

Bis heute übt „das Metall der Götter“ in allen Kulturen der Welt eine besondere Faszination aus. Goldjäger sind seit der Eroberung des amerikanischen Kontinents unterwegs und hoffen, aus unscheinbaren Gewässern Gold „waschen“ zu können. Doch nicht nur dort gibt es Goldvorkommen – auch im Schwarzwald, Harz, Hunsrück und im Erzgebirge finden sich Goldpartikel in ausgetrockneten Flussbetten, Uferböschungen und Kiesbänken.

Speziell in Krisen ist Gold als Wert an sich gefragt: In der Corona-Krise hat der Goldpreis 2020 einen neuen Rekordstand erreicht. Doch Gold steht auch für Aktivität, Harmonisierung und Gesundheit – seine antibakterielle Wirkung ist nachgewiesen.

Goldener Kurkuma Mojito



Zutaten für vier Personen:

- >> 3 Teebeutel Pukka „Goldene Kurkuma“ Bio-Tee
- >> 1-2 ganze Bio-Limetten
- >> Bio-Honig oder alternatives Süßungsmittel
- >> Frische Minze
- >> Frische Bio-Limonade

Zubereitung:

Drei Teebeutel Pukka „Goldene Kurkuma“ Bio-Tee mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen. Die Teebeutel für eine Stunde ziehen lassen, dann entfernen und den Tee abkühlen lassen. Limetten achteln und zusammen mit dem Süßungsmittel in ein hohes Glas geben. Limetten zerstoßen, Minzblätter zugeben und leicht zerdrücken. Eiswürfel und 50 ml der Goldene-Kurkuma-Essenz zugeben. Alle Zutaten mischen und etwas Bio-Limonade hinzugeben.

Das Getränk mit einem Minzblatt servieren und auf die Goldene Göttin anstoßen!

STRAHLENDER SOMMER MIT DER KRAFT DER GOLDGELBEN KURKUMA...

KURKUMA

Es ist die Sonne unter den Gewürzen, das exotische Geschmackserlebnis und verdauungsanregende Kurkuma. Die aus der Familie der Ingwergewächse stammende Pflanze stammt aus Südostasien und wird dort auch in religiösen Zeremonien verwendet. Bei uns wurde Kurkuma lange Zeit vor allem als preiswerter Safranersatz („indischer Safran“) genutzt. Erst in den vergangenen Jahren ist die medizinische Wirkung des Gewürzes untersucht worden. Mittlerweile sind über 3.000 klinische Publikationen erschienen.

Kurkuma enthält bis zu fünf Prozent ätherische Öle und bis zu drei Prozent Curcumin. Es wächst an bis zu einem Meter hohen, stark verzweigten Sträuchern und wird in Südostasien vor allem als Gewürzpulver verwendet. Mit seinem bitterwürzigen Geschmack ist Kurkuma ein wichtiger Bestandteil von Currypulver. Kurkuma gilt in der Ayurveda-Lehre als „heißes“ Gewürz; es gilt als reinigend, verdauungsfördernd und kräftigend. In der thailändischen Küche wird Kurkuma frisch gerieben verwendet und passt sich harmonisch in den Geschmack exotischer Gerichte ein. Vor allem Gerichten mit Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen verleiht es eine leichte Schärfe.

Auch bei uns gibt es Kurkumawurzeln zu kaufen. Das goldgelbe Innere der Wurzel ist stark und nachhaltig färbend - am besten trägt man bei der Verarbeitung Handschuhe und bringt das Gewürz nicht mit Gegenständen aus Plastik in Verbindung. Man kann aber auch zu guten Kurkuma-Fertigprodukten als Basis für ein wunderbares alkoholfreies Sommergetränk greifen. Genießen Sie den „Goldene Kurkuma Mojito“ an einem warmen Abend im Kreise Ihrer Liebsten!



Kurkuma wirkt entzündungshemmend

Kurkuma enthält „Curcuminoide“, die eine stark entzündungshemmende Wirkung haben. Viele Ärzte empfehlen, die ganze Kurkuma-Wurzel zu verwenden. In Kombination mit schwarzem Pfeffer wird die Wirkung um 2.000 Prozent erhöht. Da Curcumin fettlöslich ist, empfiehlt sich die mit Milch, Nüssen oder hochwertigen Ölen.

Kurkuma wirkt oxidativem Stress entgegen

Oxidativer Stress entsteht durch freie Radikale, die vom Körper bei Stoffwechselprozessen selbst gebildet oder von außen - z.B. in Form von Zigarettenrauch, Umweltgiften und UV-Strahlung - zugeführt werden. Man nimmt an, dass oxidativer Stress die Entstehung von Krankheiten fördert und vorzeitiges Altern begünstigt. Curcumin gilt als starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und die Aktivität körpereigener antioxidativer Enzyme im Körper steigern kann.

Curcumin stärkt die Hirnfunktion

Damit die Neuronen im Gehirn sich ein Leben lang teilen, vermehren und neue Verbindungen eingehen können, ist ein bestimmter Faktor notwendig: Ist der neurotrophe Faktor BDNF zu niedrig, ergibt sich ein verringerter Spiegel, der zu Depressionen und Alzheimer führen kann. Studien besagen, dass Curcumin den BDNF-Faktor im Gehirn erhöhen und damit diesen Krankheiten vorbeugen kann. Sogar von einer Verbesserung des Gedächtnisses ist die Rede.

Doppelte Wirkung durch Kombination von Kurkuma und Ingwer

Nicht nur Ingwer hat beträchtliche immunstärkende Eigenschaften. Gerade in Kombination mit Kurkuma werden die antiviralen Komponenten potenziert und können - rechtzeitig bei Erkältungssymptomen eingenommen - zu einer Senkung von Entzündungswerten im Körper beitragen und so die Immunfunktion verbessern.

Kurkuma wirkt gegen Depressionen

Durch die Erhöhung des BDNF-Spiegels (s.o.) können Veränderungen im Gehirn, die für Depressionen typisch sind, rückgängig gemacht werden. Eine klinische Studie hat ergeben, dass Curcumin ähnlich wirksam ist wie das Antidepressivum Prozac. Außerdem gibt es Hinweise, dass Curcumin die für die Stimmung verantwortlichen Neurotransmitter Dopamin und Serotonin verstärken kann.

Tipp!

In unserem ThermenRestaurant erwarten Sie tolle Kurkuma-Gerichte!

Saisonale Frische auf dem Teller

Wilert Jantabut ist seit fünf Jahren bei der CARASANA Bäderbetriebe GmbH beschäftigt. Seit dem herrscht „leichte Küche“ im ThermenRestaurant.

Seit fünf Jahren ist **Wilert Jantabut** im ThermenRestaurant beschäftigt. Der aus Thailand stammende und mit seiner Familie in Baden-Baden lebende Koch hat viele Jahre lang in einem beliebten Restaurant in Baden-Baden gearbeitet und schätzt an seinem Arbeitsplatz neben der angenehmen Atmosphäre und den kulinarischen Freiräumen vor allem die festen Arbeitszeiten. **Wilert Jantabut** und seine Kolleg*innen legen großen Wert auf gesunde Frische mit pikanten Elementen.

Die Speisekarte ist stets saisonal orientiert und bietet vom Frühstück über einen kleinen Imbiss und ein vollwertiges Mittagessen bis zum leichten Abendgenuss alles, was der Magen begehrt. „Die Küche ist leichter geworden“, bestätigt **Wilert Jantabut** den Eindruck. Schwere Saucen mit Sahne sind passé. Schnell, gesund und frisch lautet die Devise. Die Gäste wissen das zu schätzen und besuchen das ThermenRestaurant in der Caracalla Therme gerne und regelmäßig. Neben der saisonal wechselnden Speisekarte kann auch aus der Tageskarte das Passende gewählt werden. Zunehmend werden vegetarische und vegane Gerichte wie die saisonale Kartoffelsuppe nachgefragt, aber auch die Forelle mit Zitronenbutter und Petersilie und der knackige Eisbergsalat mit aromatischer gebratenen Hähnchenstreifen sind sehr beliebt. Derzeit gibt es im ThermenRestaurant auch - passend zu unserem Special auf Seite 20/21 - spezielle Gerichte mit Kurkuma, wie die Kurkuma-Tagliatelle mit Rinderhack und Tomatensauce. Damit auch zu Hause niemand auf diesen Genuss verzichten muss, verrät der Koch das Rezept. Guten Appetit!

Kurkuma-Rinderhackfleisch in Tomatensauce mit Tagliatelle

Rezept für 4 Personen
Kochzeit: 15 Min.

- » 1 Dose (350 ml) geschälte Tomaten, püriert
- » 320 g Rinder-Hackfleisch
- » 4 TL Kurkuma-Pulver
- » 500 g Tagliatelle
- » 1 Zwiebel
- » 3 EL Olivenöl
- » 1 TL Oregano getrocknet
- » 1 TL Basilikum getrocknet
- » 1/2 TL Zucker

Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig schwitzen. Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten und ablöschen. Oregano, Kurkuma, Zucker, Salz, Pfeffer und die geschälten Tomaten dazugeben. Zeitgleich die Nudeln al dente kochen. Die gekochten Nudeln zur Soße geben und alles gut mischen. Heiß servieren.

**Rezept-
Tipp**
von
Wilert Jantabut

**UNSERE
JOBANGEBOTE**
finden Sie unter
www.carasana.de

UNSERE HAUT IN ZAHLEN*

Notre peau en chiffres . Our skin in numbers

bis 2 m²

- >> ist das größte Organ des Körpers.
- >> est le plus grand organe du corps.
- >> is the body's largest organ.

Ø 14 kg

- >> macht ca. 14 kg des Körpergewichts aus.
- >> représente environ 14 kg du poids du corps.
- >> accounts for about 14 kg of the body's weight.

pro cm²

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| >> 150.000 Pigmentzellen | >> 150 000 cellules pigmentaires | >> 150,000 pigment cells |
| >> 5.000 Sinneszellen | >> 5000 cellules sensorielles | >> 5,000 sensory cells |
| >> 100 Schweißdrüsen | >> 100 glandes sudoripares | >> 100 sweat glands |
| >> 15 Talgdrüsen | >> 15 glandes sébacées | >> 15 sebaceous glands |
| >> 5 Haare | >> 5 cheveux | >> 5 hairs |
| >> 4 Meter Nervenbahnen | >> 4 mètres de voies nerveuses | >> 4 metres of nerve tracts |
| >> 1 Meter Blutgefäße | >> 1 mètre de vaisseaux sanguins | >> 1 metre of blood vessels |

Epidermis, Dermis, Subcutis

- >> besteht aus Ober-, Leder- und Unterhaut.
- >> se compose de l'épiderme, le derme et l'hypoderme.
- >> consists of the epidermis, the dermis and the hypodermis.



*Haut-Daten gelten für einen durchschnittlichen erwachsenen Menschen



CaraVitalis

BADEN-BADEN

Wellness und Therapien

HAUT REIN!

DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR FRAUEN- UND MÄNNERHAUT

Fast täglich ist die Gesichtshaut von Männern einer besonderen Belastung ausgesetzt: der Rasur. Rasieren reizt und strapaziert die Gesichtshaut. Daher sollten Männer ihre Haut mit Rasierprodukten schützen und ihr mit einem Aftershave zusätzlich etwas Gutes tun.

Männer sollten für die tägliche Pflege nicht zur Frauencreme greifen. Diese ist in der Regel fetthaltiger, kann die Poren verstopfen und Pickel verursachen. Stattdessen benötigt Männerhaut in erster Linie eine Feuchtigkeitspflege, die schnell einzieht und idealerweise einen mattierenden Effekt hat. Konzentrierte alkoholische Lösungsmittel sind hingegen ein absolutes No-Go. Sie entfetten die Haut, zerstören ihren natürlichen Schutzschild und können sie so austrocknen. Absolute „Crememuffel“ sollten wenigstens im Sommer ihrer Haut eine Portion Sonnenschutz gönnen.

Die weibliche Gesichtshaut ist sehr viel feiner und dünner und somit auch empfindlicher. Gleichzeitig tendiert Frauenhaut eher zu Trockenheit. Während die Androgene die Talgproduktion beim Mann fördern, bewirkt das weibliche Sexualhormon - das Östrogen -, dass die Frauenhaut die Talgproduktion mit zunehmendem Alter eher zurückfährt. Frauen müssen ihrer Haut daher häufiger mit fetthaltigen Cremes auf die Sprünge helfen. Besonders in den Wechseljahren wird die Frauenhaut dünner und speichert weniger Feuchtigkeit. So trocknet sie schneller aus und verliert ihre Spannkraft - insbesondere im Gesicht, am Hals und an den Händen. Regelmäßige Peelings und Gesichtsmasken können zu einem ebenen Hautbild und zu einem geschmeidigen Hautgefühl beitragen.

BEAUTY- UND WELLNESSTERMINE?

Wir beraten Sie gerne und geben Ihnen Ihren Wunschtermin. So ist dann auch alles bereit, wenn Sie zu Ihrer Schönheits- und Wohlfühl-Behandlung kommen.

Tel. +49 (0) 7221 / 2759-70

täglich von
9.00-18.00 Uhr



Anti-Aging Gesichtspflege

Lassen Sie sich von uns verwöhnen und vergessen Sie einfach mal Ihren Alltag! Unsere Anwendungen für Gesicht und Dekolleté garantieren Entspannung und Wohlbefinden. Hin und wieder muss man einfach mal nur an sich denken! Um strapazierter Haut ein wenig mehr an Pflege zu gönnen, oder den Stress zu vergessen.
Dauer: 90 Minuten

Nous allons vous chouchouter et vous allez oublier tous les tracas du quotidien! Nos soins cosmétiques personnalisés garantissent détente et bien-être. De temps en temps, il ne faut penser qu'à soi-même! Afin de faire des soins du visage longuement dû, ou afin d'oublier le stress.
Durée: 90 minutes

Enjoy a luxurious pampering treatment and let your cares melt away. Our face and décolleté treatments are sure to leave you feeling relaxed and restored. Sometimes, you need to do something just for yourself. When your skin needs a little bit of extra nourishment and you need to leave everyday stress behind for a minute.
Length of treatment: 90 mins

Preis: 99,- Euro

UNSERE SOMMER- FAVORITEN



Buisnessmen's Moisture treatment

Genießen Sie eine Gesichtsbildung mit den Produkten von BIODROGA. Nach systematischer Reinigung und Peeling versorgt die typgerechte Behandlung mit Wirkstoffkonzentrat und Maske optimal die Haut. Die folgende Gesichtsmassage entspannt und bereitet auf den pflegenden Abschluss vor: das „Moisture Hydra Power Fluid“ spendet der Augenpartie und dem Bartbereich extra Feuchtigkeit und gibt der Männerhaut den natürlichen Schutz zurück.
Dauer: 60 Minuten

Profitez d'un traitement du visage avec les produits BIODROGA. Après un nettoyage et un gommage de la peau, le traitement adapté à votre type de peau au concentré d'ingrédients actifs est appliqué en masque nourrissant. Le massage facial qui suit à pour but de vous détendre et de préparer la peau pour le „Moisture Hydra Power Fluid“, qui apporte une hydratation supplémentaire au niveau des yeux et de la barbe et redonne à la peau des hommes sa protection naturelle.
Durée: 60 minutes

Enjoy a facial treatment with BIODROGA beauty products. After systematic cleansing and exfoliation, the skintype-specific treatment with active ingredients concentrate and facial mask optimally cares for the skin. Relax with the facial massage and enjoy the nourishing completion: „Moisture Hydra Power Fluid“ provides extra moisturization to the area around the eyes and the beard and gives the skin's natural protection back.
Length of treatment: 60 mins

Preis: 65,- Euro



HANDY DETOX

Aurette, der gute Thermen-Geist,
weiß, wie`s geht...



GUTSCHEINE

Immer eine gute Geschenkidee!

Eine schöne Überraschung. Ob als Geburtstagspräsent, als Dankeschön oder einfach mal so zwischendurch: Gutscheine für Wellness, Fitness und Beauty kommen jederzeit gut an. Praktisch und persönlich: Sie können die Gutscheine in unserem Online-Shop unter www.shop-carasana.de von zu Hause aus erstellen, mit individuellem Text versehen und selbst ausdrucken.

Auf unserer Webseite unter www.carasana.de werden Sie übersichtlich und ausführlich über unser breites Angebot informiert. Tauchen Sie ein in unsere digitale Bäder- und Wellnesswelt.



TIPP!
Newsletter
abonnieren und die
besten Angebote
erhalten!

Liebe Gäste!

Hier bin ich wieder, Ihr Lieben, Euer guter Geist, die Aurette! Schon seit einiger Zeit wundere ich mich über diese kleinen Geräte, die aussehen wie Miniatur-Bildschirme. Ständig habt Ihr die in den Fingern und vorm Gesicht. Das müssen absolute Zauberdinge sein - denn ich muss neidlos anerkennen: Die scheinen ja Alleskönner zu sein! Ihr könnt sie im Stehen, Sitzen und Liegen bedienen - und manche von Euch sogar im Laufen. Aber das, so habe ich schon gesehen, ist wirklich gefährlich. Oh, ich bin abgeschweift...

Denn eigentlich wollte ich Euch sagen: Lasst die smarten Telefone doch einfach mal zu Hause. Dann könnt Ihr richtig gut entspannen - ohne Ablenkung und Termine, dafür mit allen Sinnen im Augenblick sein. Und dieses Ganz-Hiersein, das wollt Ihr doch gerade bei uns in der Therme finden, oder? Ich glaube, das würde euch allen guttun - auch denen, die sich nie sicher sein können, ob ihr gerade eine Nachricht abrufen oder sie fotografiert. Ihr würdet das sicher auch nicht mögen...

Ich bin sicher, dass Ihr wisst, was ich meine und wünsche euch glückselige Stunden abseits vom Alltag! Als Belohnung schwebt ich vielleicht ganz sanft an Euch vorbei und bringe Euch ein paar Streicheleinheiten. Wäre doch schade, wenn Ihr das verpassen würdet...

Wie immer grüße ich euch von Herzen,
Eure Aurette

HANDY DETOX



Chers visiteurs,

Me revoilà, votre Aurette. Depuis quelque temps, je m'interroge sur ces petits appareils qui ressemblent à des écrans miniatures. Vous les avez toujours entre vos doigts et devant votre visage. Ils semblent magiques - car je dois l'admettre: ils semblent pouvoir tout faire. Vous pouvez les utiliser debout, assis et couché - et certains d'entre vous en courant. Cela est vraiment dangereux. Mais je m'égare...

Je voulais simplement vous dire: laissez vos téléphones chez vous. Cela vous aidera à mieux vous détendre - sans distractions ni rendez-vous, vivez simplement l'instant présent de tous vos sens. N'est-ce pas ce que vous recherchez en venant chez nous? Je pense que cela profiterait à tout le monde, sans oublier les gens qui ne peuvent jamais être sûrs si vous lisez un message ou si vous prenez une photo d'eux. Cela ne vous déplaît-il pas également...

Je pense que vous avez compris mon message. Je vous souhaite des heures relaxantes loin du quotidien.

Salutations sincères et de tout cœur avec vous.

Sincèrement,
votre Aurette

HANDY DETOX



Dear spa guests,

it's me again, your benevolent spa spirit Aurette! I've been wondering about those little devices that look like miniature screens for a while now. You're constantly handling and staring at them. They must be quite magical - and I have to admit: They seem to be able to do everything! You can operate them standing, seated and lying down - and sometimes even while you're walking. Although I've noticed that's quite dangerous! But I digress...

Because what I really wanted to suggest is this: Why don't you leave those smartphones at home for a change? That will allow you to fully relax - without distractions and deadlines, so you can truly be in the moment with all your senses. And isn't this sense of being fully present what you're looking for here at the spa? I think it would do you good - and also those people who can never be quite sure whether you're accessing a new message or snapping a picture of them. You probably wouldn't like that, either.

I'm sure you know what I mean. I want you to enjoy a few hours of relaxation far removed from everyday worries. I might just reward you with a quick visit and the softest of touches. And you wouldn't want to miss that, now, would you?

Mindful greetings
from Aurette

TAGEN & ENTSPANNEN!



Exklusiv
bei uns!

Die perfekte Kombination für alle, die konzentriertes Arbeiten mit gesunder Entspannung verbinden möchten. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie das Arbeiten in der Leichtigkeit lichtdurchfluteter Räume mit exklusivem Charakter.

Wir beraten Sie gerne über die vielen Möglichkeiten in unserem Haus!
CARASANA Bäderbetriebe GmbH · Marketingabteilung
Tel. +49 (0) 7221/ 27 59-850 · marketing@carasana.de

REGENERATION – SO WICHTIG WIE DAS TRAINING

Je intensiver wir trainieren, desto länger sollten die Ruhephasen zwischen den Trainingseinheiten sein. Spitzensportler wissen um die Wichtigkeit der Regeneration, doch manche Freizeitsportler bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn sie ein paar Tage nicht trainieren und sehen Erholungstage nicht als Bestandteil ihres Trainings an. Dabei gilt: Nur wenn wir Körper und Geist ausreichend Ruhepausen gönnen, ist unser Training erfolgreich.

Hohe Belastungen im Beruf und auch in der Freizeit, negativer Stress, Leistungsdruck, ständige Überanstrengung und Sorgen können den Regenerationsprozess schwächen oder sogar völlig blockieren, indem das Stresssystem weiterhin aktiv bleibt.

WIE KANN MAN SEINE PSYCHISCHEN UND MENTALEN RESSOURCEN WIEDER AUFBAUEN?

>> Eine **ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung** ist nicht nur an Sporttagen, sondern auch in der Regeneration von großer Bedeutung: Ohne diesen Baustein kann die Zellteilung zum Aufbau von geschädigtem Gewebe (einer wichtigen Reaktion auf Training) nicht funktionieren. Verbrauchte Nährstoffe und Spurenelemente sollten ersetzt werden.

>> **Trinken Sie ausreichend!** Fast alle Stoffwechselprozesse benötigen Wasser. Es dient nicht nur zum Transport von Nährstoffen, sondern gleichzeitig auch zum Abtransport von Giften aus dem Körper.

>> Das **Eisbad** kennen wir von Fußballern. Die Kälte steigert die Durchblutung und regt damit die Regeneration der Muskeln an. Gleichzeitig reduziert sie auch Muskelschmerzen. Eine abgeschwächte Alternative des Eisbades sind die drei Tauchbecken in der Sauna (Wassertemperatur 18 Grad C). Nach dem Saunagang und dem anschließenden Duschen kühlen Sie Ihren Körper dort so lange ab, wie es Ihnen angenehm ist. Ihr Befinden ist wichtiger als die Zeit - denn es geht primär um den Kältereiz und nicht um die Dauer. Alternativ dazu kann man im Wechsel das Warm/Kaltbecken in der Therme benutzen. Diese Kneipp-Anwendung ist für die Durchblutung sehr förderlich. Beachten Sie hierbei die angegebene empfohlene Verweildauer in den Becken.

>> **Sauna.** entspannen das Gewebe und die Muskeln, kurbeln den Stoffwechsel und das Immunsystem an und sind pure Wellness für Körper und Geist. Die verschiedenen Saunen in der Saunalandschaft der Caracalla Therme bieten eine wunderbare Abwechslung und tragen zu einer perfekten Regeneration bei.

>> **Entspannungsverfahren** wie Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation helfen auch beim mentalen Entspannen. Unsere Gedanken tragen wesentlich zu unseren Körperreaktionen bei. Eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung ist förderlich für eine gute Erholung. Aktive Entspannung wie Stretching, Faszientraining, Yoga oder eine sehr leichte Trainingseinheit sind auch empfehlenswert. Das **ArenaVita-Kursprogramm** bietet derartige Kurse mehrmals pro Woche an.

>> Konzentrierte und zeitlich passende **Auf- und Abwärmphasen** werden beim Training oft übergangen oder halbherzig durchgeführt. Wie die eigentliche Einheit, um die es geht, sollten sie ein ebenso wichtiger Bestandteil des Trainings sein. Der Benefit dieser Arbeit wird eine Reduktion der Regenerationszeit sein. Lockere Trainingseinheiten oder alternative Sportarten als Ergänzung zur gewohnten Sportart bieten dem Körper eine Entlastung für die oft einseitig trainierte Muskulatur. Gleichzeitig wirkt ein schonendes Training durch lockeres Schwimmen oder einen Thermalbadbesuch leistungssteigernd. Auch ein Spaziergang in der Natur oder eine Atemübung können schon reichen, um abzuschalten und dem Körper einen Impuls zur Entspannung zu geben.

>> Die wichtigste und gleichzeitig einfachste Form der Erholung und Regeneration ist der **Schlaf**. Aber nur weil wir schlafen, bedeutet das nicht, dass wir uns auch optimal erholen. Unser Empfinden täuscht uns oft. Auch wenn der Schlafbedarf individuell unterschiedlich ist, wird ein erholsamer Schlaf bei den meisten Menschen mindestens 6 Stunden dauern. In der Tiefschlafphase werden

wichtige Wachstumshormone zur Zellerneuerung ausgeschüttet. Auf permanenten Schlafmangel reagiert der Organismus wie auf zu häufiges und intensives Training: Der Stoffwechsel wird reduziert, die Regeneration verlangsamt und das Immunsystem nachhaltig geschwächt. Achten Sie daher auf eine gute Schlafhygiene und -qualität, um vollständige Regeneration zu erlangen.

ArenaVita Premium Fitness - hier sind Sie in den besten Händen!

Vereinbaren Sie einen Termin:
Tel. +49 (0) 7221/ 27 59-75
www.arenavita.de

25 JAHRE 1996-2021

2 MONATE GRATIS

WIR SIND STARTKLAR! DU AUCH?

www.arenavita.de

Einzige Kombination aus Sport & Wellness - ArenaVita Premium Fitness & Caracalla Therme!

Unsere Wiedereröffnungsaktion:

Werden Sie Mitglied und trainieren Sie 2 Monate gratis. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.arenavita.de

BUCHTIPPS

In dieser Ausgabe unseres CARASANA Magazins empfehlen wir Ihnen einige Titel, die sich mit verschiedenen Facetten der Zuversicht beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen – und frohen Mut!



Charles Pépin:
Sich selbst vertrauen: Kleine Philosophie der Zuversicht

Wie gelingt es, sich die eigene Stimme zu bewahren – in all der Unsicherheit, den vielen tosenden Meinungen und Möglichkeiten? Nur wer sich selbst vertraut, sagt der 1973 geborene französische Schriftsteller und Philosoph Charles Pépin, kann bei sich bleiben und dadurch Zuversicht erlangen. Doch wie gelingt das? Und warum können einige Menschen das besser als andere? Worin liegt der Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein oder Selbstsicherheit? Antworten findet der Autor in vielen Beispielen aus der Psychologie, Pädagogik, Kunst und Literatur. In einer leichten und lebendigen Sprache gibt er uns in die Zuversicht und Kraft, die wir in unsicheren Zeiten brauchen.

Carl Hanser Verlag, 2019
ISBN 978-3446262263
224 Seiten, 17,- Euro



Cheryl Rickman:
Das kleine Buch der inneren Stärke: Die besten Übungen für Resilienz und Zuversicht

Egal, wie stürmisch die Zeiten sind, wir chronisch unter einem hektischen Alltag leiden, uns aus heiterem Himmel ein Schicksalsschlag ereilt: Wir können diese Herausforderungen meistern. Nicht umsonst haben viele Menschen vor uns auch schwerste Prüfungen nicht nur physisch überlebt, sondern sind daran auch nicht zerbrochen. Cheryl Rickman, eine der bekanntesten Vertreterinnen der Positiven Psychologie in Großbritannien, sagt: Alles, was wir brauchen, ist bereits in uns angelegt. Mithilfe einfacher Übungen können wir unsere seelischen Abwehrkräfte stärken – indem wir wieder Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten gewinnen, Veränderungen offen begegnen und lernen, sie als natürlichen Teil unseres Lebens anzunehmen.

Heyne Verlag, 2020
ISBN 978-3453703971
96 Seiten, 8,99 Euro



Ulrich Schnabel:
Zuversicht: Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je

Die Welt um uns herum wandelt sich radikal, die Zusammenhänge werden komplexer und schwerer zu durchschauen. Kein Wunder, dass so mancher in Hoffnungslosigkeit zu versinken droht. Wie kommt es aber, dass es Menschen gibt, die Krisen nicht nur gut meistern, sondern daraus gar Positives gewinnen? Der Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel (DIE ZEIT) stellt Menschen vor, die auch unter schwierigsten Bedingungen ihren Lebensmut nicht verloren haben; er befragt Psychologen, Philosophen, Soziologen und Politiker nach ihren Erkenntnissen. Der Autor findet bemerkenswerte Parallelen, die auf einem inneren Kompass beruhen. Dabei geht es keinesfalls um einen platten Optimismus oder ein naives „Alles wird gut“, sondern um eine Entscheidung für die Zuversicht als Halt und Haltung in unsicheren und krisenhaften Zeiten.

Karl Blessing Verlag, 2018
ISBN 978-3896675132
256 Seiten, 22,- Euro



Iris Seidenstricker:
Worte, die Kraft geben

Inspirierende Gedanken und prägnante Worte versammelt dieses von Coach und Trainerin Iris Seidenstricker herausgegebene Büchlein. Die gesammelten Zitate helfen, auch in schwierigen Zeiten neuen Mut zu schöpfen und mit Gelassenheit und Zuversicht über sich selbst hinauszuwachsen. So kann man eine Zeit der Krise für persönliches Wachstum nutzen. Nicht nur zum Jahreswechsel ein passendes Geschenk an sich selbst und die Liebsten!

dtv Ratgeber, 2012 . ISBN 978-3-423-34765-5 . 112 Seiten, 5,95 Euro

ERHOLUNG IN SICHT

RÄTSELSPASS!

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie **4-Sterne Komfort im Suitenhotel AQUA AURELIA, Baden-Baden**. Gewinnen Sie eine **Übernachtung für 2 Personen** in einem Doppelzimmer und lassen Sie sich tagsüber in der **Caracalla Therme Bade- & Saunalandschaft** (2 Tageskarten) verwöhnen (Wert 350,- Euro).



www.aquaurelia.de

Lösung:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

SUCHSPIEL!

In unserem Sommer-Magazin haben wir ein bisschen Farbe hineingebracht und einige Luftballons versteckt. Finden Sie sie und gewinnen Sie eine harmonisierende **Aromaölmassage** in unserer WellnessLounge in der Caracalla Therme (im Wert von 90,- Euro). Sie erhalten eine Aromaölmassage, die Körper und Sinne verwöhnt und Ihre Gedanken weit weg schweifen lässt.

Lösungszahl:



Mitmachen und gewinnen!

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Pyre-näen-volk | Samml-ung von Schrift-stücken | zweite Frau des letzten Schahs | erb-licher Nach-komme | Unter-arm-knochen | ▼ | systematische Unter-suchung | ▼ | veraltet; sogleich; kurz danach | Berüh-rungs-verbod | ▼ | Abk. für Europäi-sche Zen-tralbank | unbe-stimmt, ungewiss | Wäh-rungs-code für Euro | voll-ende-te Entwick-lung | ▼ | franz. Fluss in der Nor-mandie | orienta-lische Kopf-be-deckung |
| ▶ | | | | | | Brust-stück an Hose, Kleid | ▶ | | | | schlech-ter Leu-mund | | | | | | |
| Zusammen-bruch, Ruin | | | | 2 | | | | in seine Bestand-teile zerlegen | | | | | | | | Roman von Stephen King | |
| Unhold der nord-ischen Sage | | | | | | süd-deutsch: Junge | ▶ | | | zwingen | | | | | | | 5 |
| 7 | | | | | | Wüsten-insel | ▶ | Fein-gewicht für Edel-metalle | | | | | Tennis: Auf-schlag-verlust | | Wüste im Iran | | Ge-steins-flüssig-keit |
| irischer Dichter (Seamus) | edle Blume | | Schiff-fahrts-kunde | Schuld-summe, Fehl-betrag | | | | dt. Maler (Franz von) | | | Stadt in Nord-italien | Beweis-stück; Quittung | | | | | |
| ▶ | | | | | 8 | | | Titel arabi-scher Fürsten | | | | | 9 | islam. Rechts-gelehr-ter | | organ. Verbin-dung, Es-sigäther | |
| fruchtig-es Erfri-schungs-ge-trränk | | kurzes Ballett-röckchen | | Geliebte des Zeus | Absicht, Vor-haben | | | Verteidigungs-bündnis (Kzw.) | | | | | | | | | |
| breiter Auf-schlag an Ärmeln | | | | | | | | viele (ugs.) | | muster-haft, voll-kommen | | | | | aufge-brüh-tes Heiß-ge-trränk | | metall-haltiges Mineral |
| ▶ | 3 | | | | | Greif-werk-zeug | ▶ | | | | 1 | | Glieder-band; Schmuck-stück | | | | 4 |
| sack-ähnli-ches Be-hältnis | gesun-kenes Luxus-schiff | | | | | | | | | | 6 | schmal; begrenzt | | | großes Gewäs-ser | | |
| nord-amerika-nischer Strom | | | | | | Staat in West-afrika | ▶ | | | | | | Monats-name | | | | |

Machen Sie mit!

Sie möchten einen dieser hochwertigen Preise gewinnen? Dann machen Sie mit bei unserem Rätsel und/oder Suchspiel. Das Lösungswort bzw. die Lösungszahl senden Sie uns ganz einfach per E-Mail oder schicken eine Postkarte mit Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Anschrift an nebenstehende Adresse.

Einsendeschluss ist der 31.10.2021

Unter allen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden.

Es gelten unsere Datenschutzrichtlinien & Teilnahmebedingungen unter www.carasana.de.

CARASANA Bäderbetriebe GmbH . Stichwort: GEWINNSPIEL
Römerplatz 1 . 76530 Baden-Baden
oder per Mail an: gewinnspiel@carasana.de

GLÜCKS- GEFÜHLE DANK SHOPPING



Bei MODEWAGENER und in der WAGENERGALERIE finden Sie alles, was Ihr Modeherz begehrt. Das Unternehmen steht für höchste Qualität, größte Vielfalt im Sortiment und einen erstklassigen Service.

>> Ein Einkaufserlebnis wirkt auf Körper und Geist wie eine Wellnessbehandlung oder Bade-spaß. Es werden die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin - im Volksmund als „Glückshormone“ bezeichnet - ausgeschüttet.

>> Dopamin sorgt in Ihrem Gehirn für einen Belohnungseffekt und beeinflusst gleichzeitig Ihre Motivation, Konzentration, Gedächtnisleistung und Feinmotorik. Serotonin hingegen ist kein Stimmungsmacher, sondern sorgt vielmehr für Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Daher wird es auch oft als „Wohlfühlhormon“ bezeichnet. Nebenbei wirkt es beruhigend, stimuliert die Gedächtnisleistung und fördert einen tiefen Schlaf.

>> So erklärt sich, dass Sie bei oder nach einem Einkaufserlebnis glücklich bis euphorisch sind und sich rundum wohlfühlen. Dies kennen Sie auch von beispielsweise einer Wellnessbehandlung oder einem Baderlebnis? Kein Wunder, da auch hier dieselben Botenstoffe ausgeschüttet werden.

>> Folglich empfehlen wir: Kommen Sie vor oder nach Ihrem Besuch in der Caracalla Therme, dem Friedrichsbad, von ArenaVitalis oder CaraVitalis in einem unserer Häuser vorbei, MODEWAGENER oder WAGENERGALERIE. So verbinden Sie diese Erlebnisse und fördern damit Ihr Glücks- und

Zufriedenheitsgefühl gleich mehrfach während Ihres Besuchs in Baden-Baden.

>> **WAGENERGALERIE** - am „Eingang“ zur Baden-Badener Fußgängerzone, in der Lange Straße 44. Sie bietet auf fast 9.000 m² der ganzen Familie Mode, Taschen und Accessoires. Neben den eigenen Sortimenten finden Sie in der **WAGENERGALERIE** bei ausgewählten Partnern alles rund um Schuhe, Dessous, Küchenbedarf, Home & Living, Artikel aus Parfümerie & Drogerie sowie eine Filiale der Deutschen Post. Im 2. OG befindet sich ein weiteres Highlight - die MARKTHALLE, ein Paradies für Feinschmecker und Liebhaber von Lebensmitteln in Premium-Qualität.

>> **MODEWAGENER** - quasi unser Stammhaus in Baden-Baden - gehört zu den führenden Modehäusern Deutschlands. In einem historischen Gebäude in der Lange Straße 25, im Herzen der Baden-Badener Altstadt, finden Damen und Herren auf 5 Etagen und rund 3.500 m² die größte Modevielfalt in Mittelbaden und dem Nord-schwarzwald an nationalen und internationalen Premium- und Luxuslabels.

Eine besonders schönen Ausblick gewähren die hinteren Fenster im 3. OG, von denen KundInnen einen Blick auf die Trinkhalle, das Kurhaus und den Kurpark werfen können.

>> Erstklassiger Service - unser Anspruch. Unser Haus ist dafür bekannt, dass wir einen erstklassigen Service bieten, von der Begrüßung bis nach Ihrem Einkauf. Unsere KundInnen lieben uns dafür. Auch Sie werden den Unterschied merken und immer wieder gerne zu uns kommen.

Wir bieten unseren KundInnen - hoffentlich auch bald Ihnen - ein entspanntes, sorgenfreies Shopping-Erlebnis von der individuellen Beratung über eine Änderung in der hauseigenen Schneiderei (falls notwendig) bis hin zu einer Lieferung beispielsweise in Ihr Hotelzimmer.

>> Belohnen Sie sich selbst mit einem einzigartigen Shopping-Erlebnis bei **WAGENER** - entspannt & sicher!

Bei MODEWAGENER können Sie gerne auch einen persönlichen Shoppingtermin vereinbaren:

personalshopping@wagener.de
www.wagener.de

Aktuelles
finden Sie unter
www.wagener.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN



Caracalla Therme

BADEN-BADEN

Das Bad von Welt

Täglich 8.00 – 22.00 Uhr
Tel. +49 (0) 7221/27 59-40
www.caracalla.de



Friedrichsbad

BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad

Vorübergehend geschlossen!
Tel. +49 (0) 7221/27 59-20
www.friedrichsbad.eu

Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnungen muss das Friedrichsbad leider geschlossen bleiben!



ArenaVita

BADEN-BADEN

Premium Fitness

Täglich 8.00 – 22.00 Uhr
Tel. +49 (0) 7221/27 59-75
www.arenavita.de



CaraVitalis

BADEN-BADEN

Wellness und Therapien

Täglich 10.00 – 18.00 Uhr
Tel. +49 (0) 7221/27 59-70
www.caravitalis.de

IMPRESSUM

Ausgabe: Sommer 2021

Herausgeber: CARASANA Bäderbetriebe GmbH
Römerplatz 1 · 76530 Baden-Baden
Jürgen Kannewischer und Sven Malinowski
Kontakt: info@carasana.de · www.carasana.de
www.facebook.de/caracallatherme

Projektleitung: CARASANA Bäderbetriebe GmbH, Marketing · Produktion: heimvorteil - Netzwerk für Kommunikation, www.heimvorteil-freiburg.de
Redaktion: Sigrid Hofmaier · Bildnachweise: Titelseite: © sonyakamoz, stock.adobe.com · Seite 6: © Alexander Raths, stock.adobe.com · Seite 9/10: © Rido, stock.adobe.com · Seite 12: © Nathalie Dautel · Seite 14: © NDABCREATIVITY, stock.adobe.com; © .shock, stock.adobe.com · Seite 19 © BIODROGA, BADEN-BADEN · Seite 20: © Norbert, stock.adobe.com; © gitusik, stock.adobe.com · Seite 24: © PeopleImages, istockphoto.com · Seite 25: © New Africa, stock.adobe.com · Seite 26: © Kabardins photo, stock.adobe.com · Seite 28: © Day Of Victory Stu., stock.adobe.com · Seite 30: © travnikovstudio, stock.adobe.com · Seite 31: © AQUA AURELIA, Baden-Baden · Seite 32: © MODEWAGNER, Baden-Baden · Sonstige Fotos: © CARASANA Bäderbetriebe GmbH, Fotos u.a.: Jan Bürgermeister · Anzeigen: Seite 34: Skornia Werbetechnik, Baden-Baden · U2: AQUA AURELIA, Baden-Baden · U3: BOAR Distillery im Schwarzwald, Bad Peterstal · U4: BIODROGA, Baden-Baden.

Die im Magazin genannten Preise entsprechen dem Stand bei Drucklegung (06/2021). Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Digitaldruck
Beschriftungen
Fahrzeuge
Siebdruck
Messen
Lichtwerbung



SKORNIA
WERBETECHNIK
Schulz & Schmalz OHG

Sinzheimer Str. 48 · 76532 Baden-Baden
Fon 07221 17171 · Fax 07221 17340

www.SKORNIA.com

+++++ HÖCHSTPRÄMIERTER GIN DER WELT +++++

weltweit über 60 mal ausgezeichnet - Infos unter awards.BOARgin.de



„Echte Qualität ist Familiensache“

BRENNEREI IN TRADITION - SEIT 1844
IM SCHWARZWALD



**GIN
DES
JAHRES**

**SPIRIT
OF THE
YEAR!**

**BOAR
LOCKSTOFF®
REZEPT**

BIODROGA
BIOSCIENCE • INSTITUT

GIRLS JUST
WANNA
**HAVE
SUN!**

*Drop it
like it's hot*

Mix & Match für den Wunsch-Sommerteint! Ob natürlich aussehende Bräune oder zuverlässiger UV-Schutz, die Intensität kann individuell gewählt werden. Pur verwendet bieten die Drops maximale Wirkung, gemixt mit der Gesichtspflege erzielen sie dezente Bräunung und leichten UV-Schutz für den Indoor-Bereich.



Ausführliche Informationen erhalten Sie bei unserer **kostenlosen Info-Hotline* 0800 522 44 77** und auf unserer Homepage www.biodroga.com oder folgen Sie uns auf Facebook und Instagram. *kostenlose Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

BIODROGA COSMETIC GMBH · Im Rosengarten 7 · 76532 Baden-Baden · www.biodroga.com · info@biodroga.de