

CARASANAMAGAZIN

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

Frühling 2022

KLEINE SCHRITTE - GROSSE WIRKUNG

VERÄNDERUNG - IMPULSE FÜR DEN WANDEL

PETITS PAS, GRANDS EFFETS
LE CHANGEMENT -
DES IMPULSIONS POUR CHANGER

SMALL STEPS, BIG EFFECTS
CHANGE -
AN INCENTIVE FOR TRANSFORMATION



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

ENTSPANNT SPAREN MIT IHREM VIP-CHIP!

bis zu
**22 %
Rabatt**

VIP-Chip: Bonus für Ihren Besuch!

Mit Ihrem persönlichen VIP-Chip bieten wir Ihnen Ermäßigungen auf unsere Thermeneintritte.

Nutzen Sie den VIP-Eingang ohne langes Anstehen und parken Sie bei Ihrem Besuch in unseren Einrichtungen die ersten drei Stunden kostenfrei.

Der VIP-Chip ist übertragbar.

Aufladebeträge*	Caracalla Therme	Friedrichsbad
bei 100,- Euro	13 %	18 %
bei 200,- Euro	15 %	20 %
bei 500,- Euro	17 %	22 %

*zzgl. 5,00 Euro Pfand (Erstattung bei Rückgabe)

www.carasana.de



Sven Malinowski

Liebe Gäste,

endlich Frühling! Mit diesem tiefen Erleichterungsseufzer verbinden wir den Wunsch nach Licht, Leichtigkeit und Wohlergehen für uns alle. Unser Titelthema „Veränderung - Impulse für den Wandel“ (Seite 6 ff.) haben wir mit Bedacht und aus Überzeugung gewählt: Bereitschaft zu Veränderung verbindet Offenheit für Neues mit dem Loslassen nicht mehr brauchbarer Glaubenssätze, mit Vertrauen auf die Zukunft und der Chance auf einen gemeinschaftlichen Prozess.

Dass wir kleine und große Herausforderungen nur zusammen bewältigen, haben die vergangenen Monate eindrucksvoll bewiesen: Wir haben gesehen, wie wichtig es ist, solidarisch, freundlich, rücksichtsvoll und geduldig miteinander umzugehen. Jede und jeder kann an sich selbst feststellen, wie wertvoll ein Lächeln, ein Gespräch, ein Austausch ist. Nutzen wir die Kraft der Zuwendung, schenken wir uns und anderen damit Zuversicht und Lebensfreude!

Wir freuen uns sehr, dass Sie bei uns in den Thermen Energie tanken! Anfang März durften wir für Sie auch wieder die Tore des Friedrichsbades öffnen. Hier wird römische Badekultur in Reinstform zelebriert. Tauchen Sie ein in eine Welt, die Sie ganzheitlich umfängt und Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele reinigt, erfrischt und entspannt.

Besuche im Thermalbad und in der Sauna sind übrigens auch allerbeste Booster für das Immunsystem. Das kommt uns allen zugute, ganz besonders Allergikern. Überreaktionen werden gedämpft und die Wirkung des Thermalwasser hat nachweislich positive Effekte auf die oberen Atemwege. Lesen Sie hierzu auch auf der Seite 15 den Artikel „Pollenflug - Thermalbad & Sauna stärken das Immunsystem“.

Zusammen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wünsche ich Ihnen, dass Sie gut erholt, gestärkt und gesund in die warme Jahreszeit kommen.

Ihr **Sven Malinowski**
Geschäftsführer der CARASANA Bäderbetriebe GmbH



TITELBILD CARALETTEN 2022

Rutschhemmende, leichte Badepantolette mit Fußbett aus elastischem EVA, ohne Weichmacher; Größen: 36 bis 46 (Unisex)
Preis: 19,95 Euro
Lieferung ab Ende Mai 2022. Vorbestellung per Mail an caracallashop@carasana.de oder direkt im Caracalla Shop.

06 VERÄNDERUNG

Raus aus den alltäglichen Routinen, auf zu neuen Ufern! Wie kleine, feine und doch so wirkungsvolle Veränderungen den Alltag beleben.



12 WENN POLLEN FLIEGEN

Wer unter einer Pollenallergie leidet, sollte sein Immunsystem im Thermalbad und in der Sauna stärken. So lassen sich die Eindringlinge bestens abwehren.



Wohlfühlen in der Caracalla Therme



Entspannen im Kaiserbad



Trainieren in der ArenaVita



Verwöhnen in der Saunalandschaft im Schlossgarten

INHALTSVERZEICHNIS

TITELTHEMA

Veränderung - Impulse für den Wandel 6

CARACALLA THERME & FRIEDRICHSBAD

VIP-Chip! Bonus für Ihren Besuch 2
Zeit und Welt vergessen: 145 Jahre Friedrichsbad 10
Pollenflug - Thermalbad & Sauna stärken das Immunsystem 15
Mitarbeitervorstellung:
Jessica Bopp - „Dieser Job ist ideal für mich“ 18
Gutscheine - Immer eine gute Geschenkidee 26

CARAVITALIS WELLNESS & BEAUTY

In guten Händen! Streichelweiche Haut durch Peeling 12

ARENAVITA PREMIUM FITNESS

Auf die Kombi kommt es an!
Training ohne bewusste Ernährung ist nur die halbe Miete 20

TIPPS / GEWINNSPIEL

„Very Peri“ ist da! Die Pantone-Trendfarbe 2022 16
Produkt-Tipps aus unserem Caracalla Shop 16
KAFFEE - heißgeliebt und oft getrunken 22
Buchtipps 24
Erholung in Sicht: Mitmachen und gewinnen 25

ÖFFNUNGSZEITEN 26
IMPRESSUM 26

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

VERÄNDERUNG - IMPULSE FÜR DEN WANDEL



Veränderung - das klingt verheißungsvoll und aufregend nach Aufbruch und Neuanfang. Aber auch anstrengend und risikoreich nach Mühe und Anstrengung. Dabei geht es hier gar nicht um die großen Veränderungen im Leben. Nicht um Geburt oder Tod, Beziehung oder Trennung, Wechsel der Arbeitsstelle oder Umzug. Es geht um die kleinen, feinen und doch so wirkungsvollen Veränderungen, die wir auch „Wandel“ nennen könnten. Zum Menschsein gehört beides: die unbändige Lust auf Wandel und das träge Verharren in alten Mustern. Allzu oft widerstreiten zwei Stimmen in uns, die Seelen-ach-in-unserer-Brust, sie sind ja so uneins... Ganz schnell sind die üblichen Gesellen zur Stelle, wenn es darum geht, etwas zu verändern - noch dazu ohne Garantie auf Verbesserung: Der innere Mahner, der träge Schweinehund und die alarmierende Furcht warten nur auf Momente wie diesen. Diesen Moment, in dem wir spüren, dass etwas nicht mehr ganz stimmig ist in unserem Leben. Dabei hatten wir uns doch so gut eingerichtet, hatten es uns gemütlich gemacht in unserer Komfortzone. So sehr, dass wir vieles für selbstverständlich hielten...

Es geht ums Anfangen

Allzu oft ignorieren wir die Signale, verdrängen Symptome oder reden uns eine Unstimmigkeit schön: Ach, nur eine kleine Krise, ein vorübergehender Zustand, das wird schon wieder... Doch irgendwann spüren wir, dass es so nicht weitergehen kann. Dass wir etwas „tun“ müssen, vom Merken ins Handeln kommen müssen, damit wir uns nicht verlieren. Wenn wir das spüren, dann sind wir schon mitten im Prozess des Nachdenkens, Loslassens und Anfangens. Denn genau darum geht es: um das Anfangen! Würden wir immer rechtzeitig realisieren, dass Veränderung nötig ist, dann zeitnah überlegen, was zu tun ist, schnell reagieren und dann mutig handeln - dann wäre schon viel gewonnen. Und nicht zuletzt trainieren wir damit unseren Veränderungsmuskel: Wer immer wieder erlebt, dass der Wandel - bei aller Mühe - letztendlich ein Gewinn ist, der kann nicht mehr Stimmiges besser loslassen und sich auf das vermeintliche „Risiko“ leichter einlassen. Die Expertinnen und Experten wissen aus ihren Untersuchungen, dass Veränderungen Zeit brauchen, um sich als Selbstverständlichkeiten zu etablieren. Hier gilt wie beim Muskelaufbau: Nur wer täglich „trainiert“ wird auf längere Sicht Erfolge sehen.

Kleine, konsequent geübte Veränderungen im Alltag bewirken letztendlich einen Wandel - und sei es auch „nur“ in der Wahrnehmung, wie brüchig bislang als „sicher“ empfundene „Gewissheiten“ sind. Die große Chance der kleinen Veränderung liegt in der Summe ihrer enormen positiven Auswirkungen.

Mindsetting: die Kraft der Gedanken

Wir sind, was wir denken - das ist kurz gefasst die Essenz des Begriffs „Mindset“. Dabei geht es um die inzwischen gut erforschte Erkenntnis, dass Denkweise und innere Haltung großen Einfluss auf unser Leben haben. Gedanken und Glaubenssätze über uns selbst steuern uns mehr als uns bewusst ist. Oft handelt es sich um tradierte Familiennarrative, wie „Wir können keine Mathematik“. Also ist es ja kein Wunder, wenn die Tochter das auch nicht „kann“ und schlechte Mathenoten schreibt. Übrigens freut sich das Gehirn darüber: Es lechzt nach Bestätigung und „belohnt“ uns - ohne jegliche Wertung - für Stabilität, sprich: Die Hirnforschung bestätigt, dass Veränderung auch physiologisch eine Herausforderung ist. Eine Herausforderung, die wir nicht alleine bewältigen müssen. Um das eigene Leben nicht nur zu ändern, sondern das Ändern dann auch zu leben, kann eine vertraute Person hilfreich sein. Erzählen Sie einer wirklich guten Freundin oder einem guten Freund von ihren Plänen. Und bitten Sie ihn oder sie darum, immer mal wieder Feedback von außen zu geben - mutmachendes und kritisches. Übrigens löst diese Initiative ja vielleicht auch ein Umdenken bei der Person aus, die Sie ins Vertrauen ziehen: Es könnte sein, dass sie beginnt über den eigenen Wandel nachzudenken. Auch hier gilt: Die Hoffnung stirbt zuletzt - und die Vorfroide auf neue Ufer trägt uns durch Zeiten der Veränderung.

TIPPS: Raus aus den alltäglichen Routinen, auf zu neuen Ufern!

Routinen sind 2H - gleichermaßen hilfreich wie hinderlich: Sie vereinfachen das Leben, weil wir nicht mehr darüber nachdenken müssen, werden aber in ihrem Automatismus zu Verhinderern einer Veränderung. Warum nicht mal überprüfen, was noch stimmig ist und was abgelöst gehört?

Da dürfen auch mal die schon längst wieder die in der hintersten Ecke des Bewusstseins vergrabenen guten Vorsätze hervorgekramt werden. Ganz nebenbei macht es auch noch Spaß, neue Routinen als Rituale zu etablieren: Ob veränderte Morgenroutine, gesünderes Essen, freudige Bewegung, das Ausmisten alter Glaubenssätze oder andere Ansätze: Jede kleine Veränderung bewirkt einen Wandel im Alltag!

ERNÄHRUNG

Mal was anderes als das Butterbrot mit Marmelade am Morgen? Probieren Sie doch zur Abwechslung ein selbst zusammengestelltes Müsli mit unterschiedlichen Zutaten nach eigenem Geschmack! Damit starten Sie gut in den Tag.

BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt Körper und Geist. Ganz „nebenbei“ trainieren Sie Ihr Immunsystem und Ihre Resilienz. Wenn es Ihnen alleine schwerfällt, verabreden Sie sich zu festen Uhrzeiten mit anderen.

SCHLAF

Finden Sie heraus, ob Sie Lerche oder Nachtigall sind. Achten Sie darauf, wann Sie abends richtig müde sind und richten Sie sich nach dieser „inneren Uhr“. So finden Sie Ihren idealen Schlaf-Wach-Rhythmus und können die für Sie passende Ruhezeit herausfinden.

LIEBE

Wann haben Sie einem nahen Menschen zuletzt gesagt, was er für Sie bedeutet? Es müssen keine „großen Worte“ sein. Kleine, aber regelmäßige Gesten machen Sie beide ebenso glücklich wie echte Überraschungen.

SINN

Sie haben das Gefühl, nur im Urlaub wirklich zu leben? Könnte es sein, dass Ihnen der Sinn im Alltag verlorengegangen ist? Suchen Sie sich ein Thema, das Sie wirklich interessiert und steigern Sie Ihr Engagement in diesem Bereich.

PETITS PAS, GRANDS EFFETS LE CHANGEMENT - DES IMPULSIONS POUR CHANGER



Le changement - cela sonne prometteur et excitant comme un départ et un nouveau commencement. Mais aussi fatigant et risqué, comme la peine et l'effort. Pourtant, il ne s'agit pas ici de grands changements dans la vie. Pas de naissance ou de décès, de relation ou de séparation, de changement d'emploi ou de déménagement. Il s'agit des petits changements, subtils et pourtant si efficaces. La condition humaine implique les deux : l'envie irrésistible de changement et la persistance paresseuse dans les vieux schémas. Trop souvent, deux voix s'opposent en nous, elles sont tellement en désaccord... Très vite, les compagnons habituels sont là lorsqu'il s'agit de changer quelque chose - qui plus est sans garantie d'amélioration : l'avertisseur intérieur, la paresse et la peur alarmante n'attendent que des moments comme celui-ci. Ce moment où nous sentons que quelque chose ne va plus tout à fait dans notre vie. Nous nous étions pourtant si bien installés, nous avions pris nos aises dans notre zone de confort. Au point que nous tenions beaucoup de choses pour acquises...

IL S'AGIT DE COMMENCER

Trop souvent, nous ignorons les signaux, refoulons les symptômes ou embellissons un désaccord : ah, ce n'est qu'une petite crise, un état passager, ça va s'arranger... Mais à un moment donné, nous sentons que cela ne peut pas continuer ainsi. Que nous devons « faire » quelque chose, passer de l'observation à l'action, pour ne pas nous perdre. Lorsque nous ressentons cela, nous sommes déjà au milieu du processus de réflexion, de lâcher prise et de commencement : Car c'est bien de cela qu'il s'agit : commencer ! Si nous réalisons toujours à temps qu'un changement est nécessaire, si nous réfléchissons ensuite en temps réel à ce qu'il faut faire, si nous réagissons rapidement et si nous agissons ensuite avec courage, nous aurions déjà beaucoup gagné. Et enfin, nous entraînons ainsi notre muscle du changement : celui qui fait régulièrement l'expérience que le changement - malgré tous les efforts - est finalement un gain, peut mieux lâcher ce qui n'est plus cohérent et s'engager plus facilement dans le « risque » supposé. Les experts savent, grâce à leurs études, que les changements ont besoin de temps pour s'établir

comme des évidences. Il en va ici comme pour la musculation : Seuls ceux qui « s'entraînent » quotidiennement verront des résultats à long terme. De petits changements pratiqués de manière conséquente au quotidien finissent par provoquer un changement - ne serait-ce « que » dans la perception de la fragilité des « certitudes » perçues jusqu'ici comme « sûres ». La grande chance du petit changement réside dans la somme de ses énormes effets positifs.

MINDSETTING : LE POUVOIR DE LA PENSÉE

Nous sommes ce que nous pensons - c'est en résumé l'essence du terme « mindset ». Il s'agit de la constatation, désormais bien étudiée, que la manière de penser et l'attitude intérieure ont une grande influence sur notre vie. Les pensées et les croyances à notre sujet nous dirigent plus que nous ne le pensons. Il s'agit souvent de récits familiaux traditionnels, comme « nous ne savons pas faire de mathématiques ». Il n'est donc pas étonnant que la fille ne « puisse » pas non plus et qu'elle ait de mauvaises notes en maths. D'ailleurs, le cerveau s'en réjouit : Il a soif de confirmation et nous « récompense » - sans aucun jugement de valeur - pour la stabilité, c'est-à-dire que la recherche sur le cerveau confirme que le changement est aussi un défi physiologique. Un défi que nous ne devons pas relever seuls. Pour non seulement changer sa vie, mais aussi pour vivre le changement, une personne de confiance peut être utile. Parlez de vos projets à un(e) ami(e) très proche. Et demandez-lui de vous donner de temps en temps un feedback extérieur - encourageant et critique. D'ailleurs, cette initiative déclenchera peut-être aussi un changement d'attitude chez la personne que vous mettez en confiance : Il se peut qu'elle commence à réfléchir à son propre changement. Ici aussi, l'espoir est le dernier à mourir - et l'anticipation de nouveaux rivages nous porte à travers les périodes de changement.

CONSEILS : SORTIR DES ROUTINES QUOTIDIENNES, ALLER VERS DE NOUVEAUX HORIZONS !

Les routines sont aussi utiles que gênantes : elles nous simplifient la vie parce que nous n'avons plus besoin d'y penser, mais deviennent, par leur automatisme, des obstacles au changement. Pourquoi ne pas vérifier de temps en temps ce qui est encore cohérent et ce qui doit être remplacé ? On peut aussi ressortir les bonnes résolutions



enfouies depuis longtemps dans le coin le plus reculé de la conscience. En outre, il est amusant d'établir de nouvelles routines en tant que rituels : Qu'il s'agisse d'un changement de routine matinale, d'une alimentation plus saine, d'une activité physique joyeuse, de l'élimination de vieilles croyances ou d'autres approches : Chaque petit changement entraîne un changement dans la vie quotidienne !

SMALL STEPS, BIG EFFECTS CHANGE - AN INCENTIVE FOR TRANSFORMATION



Change - the word itself sounds promising and exciting, like a new start, a new beginning. But it also sounds strenuous and risky - it sounds like something that requires effort and exertion. But we are not talking about major life changes like births, deaths, relationships, divorce, new jobs or relocation. Instead, we are talking about those small, subtle, yet highly effective changes that lead to true transformation. Being human involves both the irrepressible desire for change and the inertia that makes us want to persist in our old patterns. All too often, the two voices in our head, the two hearts that beat within our chest are at odds with each other and anything but in unison. When the time has come to make a change - or, worse, a change that does not guarantee improvement - familiar inner voices are quick to pipe up. Our inner critic, the complacent person inside us and our fears are ready to strike at moments like this. In moments when we feel that something is no longer quite right in our lives, even though we had everything set up just so and had gotten cozy inside our comfort zone. So cozy, in fact, that we took a lot of things for granted.

IT'S ALL ABOUT TAKING THAT FIRST STEP

All too often, we ignore the signals, push away symptoms or tell ourselves that this disharmony we are feeling is actually fine - just a little crisis, a temporary state, sure to normalize again. But sooner or later, we realize that we cannot go on like this. That we have to DO something, move from noticing to acting, so we don't lose ourselves. When this feeling sets in, we are already in the midst of a reflective process, of letting go and starting anew. Because that is the heart of the matter - starting anew! If we always realized in time that change is necessary and then reflected quickly on what to do, reacted rapidly and then acted with courage, we would be far ahead of the game. This also allows us to strengthen our "change muscles": When we repeatedly experience that change, with all its challenges, ends up leading to improvement, we are more easily able to let go of what no longer works and take that perceived "risk". Expert-led studies have shown that it takes time for change to become the new normal. And just like with our physical muscles, the old adage applies: Only by "working out" regularly will we be successful in the long run.

Small, consistently practiced changes in everyday life finally lead to transformation - even if this is "only" the realization that some of the "certainties" we used to rely on are actually on shaky ground. The tremendous opportunity of small changes lies in the sum of their (tremendous) positive effects.

MINDSETTING: THE POWER OF THOUGHT

We are what we think - this sums up the concept of "mindsetting". By now, it has been well researched that our thoughts and our overall attitude have a tremendous impact on our lives. Thoughts and beliefs about ourselves control us more than we realize. Often, it is a traditional family narrative such as "we are bad at math". So it's no wonder when your daughter is also "bad" at it and brings home poor grades in math. Our brain, by the way, loves this: It is hungry for affirmation and "rewards" stability - without any valuation. Specifically, brain research confirms that change also presents a challenge on a physiological level. The good news is that this is a challenge we do not have to master alone. In order to not just change

our own life but also live that change, a trusted person can be helpful. Tell a good friend about your plans. And ask them to provide repeated external feedback - to cheer you on and to provide critical input. This may also initiate a change of thinking in the person you decide to trust: They might begin to reflect on changes they might want to make. Thankfully, hope springs eternal - looking forward to new experiences carries us through the uncertainty of change.

TIP: GET OUT OF YOUR DAILY ROUTINE AND LOOK FOR NEW FRONTIERS!

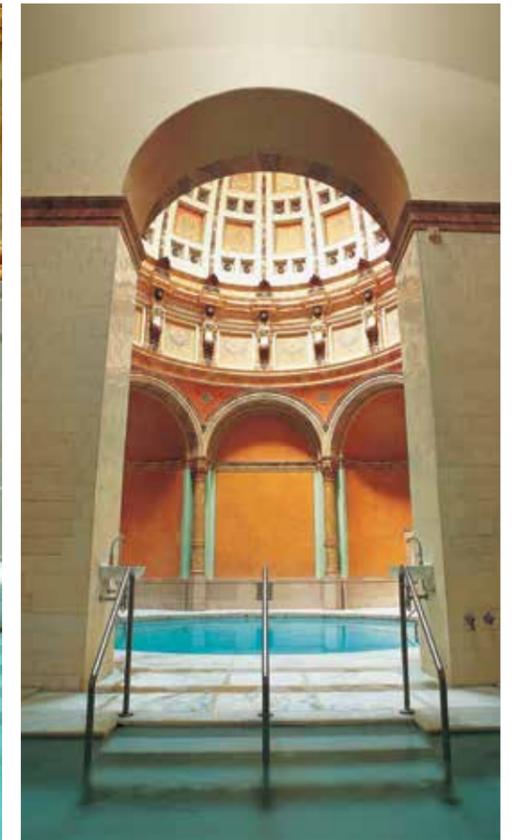
Routines are "2H" - simultaneously helpful and a hindrance: They simplify life because we no longer have to reflect on them, but in their automation, they become hindrances that hamper change. Why not do a check-in about what still works and what is ready for an overhaul? This is also an excellent opportunity to revisit those good intentions we have long since pushed to the back of our consciousness. Finally, don't forget that it is also fun to establish new routines as rituals: Whether we change up our morning routine, opt for a healthier diet, have fun with movement, toss out old convictions or choose another approach: Every single, small change shakes up the day-to-day!



145
JAHRE
1877-2022



Zeit und Welt vergessen: 145 Jahre Friedrichsbad



„Hier im Friedrichsbad vergessen Sie nach 10 Minuten die Zeit und nach 20 Minuten die Welt.“ Mark Twain 1878 in einem Brief an einen Freund

Als das Friedrichsbad 1877 seine Pforten öffnete, waren die Gäste begeistert und die Kunde von den Stationen, die römische Badekultur und irische Heißluftbäder miteinander kombinierten, machte in Windeseile die Runde. Duschen, Wärme, Hitze, Duschen, Dampf, Heißdampf, Vollbad, Sprudelbad, Lockern, Duschen, Kaltbad, Abtrocknen, Cremen, Ruhen, Lesen - und dazwischen optional noch eine porentief reinigende Seifenbürstenmassage: Besser lässt sich ein Wellness-Tag nicht gestalten!

Das Friedrichsbad wurde am 15. Dezember 1877 von Großherzog Friedrich von Baden eröffnet. Mit diesem im Auftrag des Großherzogs gebauten großen Badehaus im Renaissance-Stil aus weißem und rotem Sandstein mit 17 Meter hoher Kuppel gelang Baden-Baden der Sprung an die Spitze der europäischen Heilbäder. Neben den medizinischen Anwendungen des Thermalwassers setzte man mit dem „großen Gesellschaftsbad“ auf die römisch-irische Badetherapie, die das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden sollte. Der amerikanische Romancier und Vater von „Tom Sawyer und Huckleberry Finn“ zählte im Winter 1877/1878 zu den Ersten, die das Friedrichsbad besuchten und bewunderten. „Das Friedrichsbad“, so notierte

er in seinem Tagebuch, „ist ein sehr großes und schönes Gebäude, und in ihm kann man jedes Bad nehmen, das jemals erfunden wurde - mit all den Kräutern und Essenzen, die für die Heilung des Leidens, von dem man befallen ist, gut sind oder die der Badearzt für eine nützliche Badewasser-Beigabe hält.“ Mark Twain selbst litt unter rheumatischen Beschwerden und suchte das neue Badehaus täglich auf. Nach 14 Tagen bereits war er von seinen Schmerzen befreit und schrieb: „Ich glaube voll und ganz, dass ich mein Rheuma in Baden-Baden gelassen habe. Es sei der Stadt gegönnt. Es war wenig genug, aber alles, was ich zu geben hatte.“ In seinem nächsten Reisebuch schilderte er ausführlich seine Erlebnisse mit den Kassiererinnen und Badedienern des Friedrichsbades.

In einem Artikel des „Badischen Tagblatt“ zum 100-jährigen Jubiläum 1977 wird das Friedrichsbad als „Herzstück des Baden-Badener Badewesens“ bezeichnet. Die Marketing-Abteilung der Kurdirektion jubelte: „Dieses Bad füllt eine Marktlücke. Es bietet Heilung und Badevergnügen zugleich, nicht zuletzt Kommunikation - das ‚Römisch-Irische‘ ist ja ein Gemeinschaftserlebnis. Es ist auch für die Genießer da. Wenn wir es nicht hätten, wir müssten es erfinden!“

„Ici, au Friedrichsbad on oublie après 10 minutes, le temps et après 20 minutes le monde.“ Mark Twain 1878 dans une lettre à un ami

“Here in the Friedrichsbad you lose track of time after ten minutes and track of the world after twenty.” Mark Twain in a letter to a friend in 1878

145 ANS FRIEDRICHSBAD

Le Friedrichsbad fut inauguré le 15 décembre 1877 par le grand-duc Frédéric 1er de Bade. Grâce à cet imposant édifice de bain, construit au nom du grand-duc, dans le style Renaissance en grès blanc et rouge avec un dôme de 17 mètres, Baden-Baden se catapulte aux sommets des stations thermales en Europe. Mark Twain fut en hiver 1877/1878, l'un des premiers à visiter et à admirer le Friedrichsbad. Il souffrait de rhumatismes et visita le nouvel établissement de bain tous les jours. Après 14 jours, il était libéré de ses douleurs, et décrivit en détail dans son récit de voyage ses expériences avec le personnel du Friedrichsbad.

Dans un article paru dans le « Badisches Tagblatt » pour son 100ème anniversaire en 1977, le Friedrichsbad est appelé « le joyau de la culture balnéaire à Baden-Baden ». Le département marketing de la direction touristique jubila: « Ce bain comble un manque sur le marché. (...) si nous ne l'avions pas, il nous faudrait l'inventer ! »

145 YEARS OF THE FRIEDRICHSBAD

The Friedrichsbad opened its doors on 15 December 1877. Commissioned and officially opened by Frederick I, Grand Duke of Baden, the Renaissance style, red and white sandstone bathhouse with its 17-metre-high dome, was responsible for propelling Baden-Baden to the pinnacle of the European spa scene. In the winter of 1877-78, Mark Twain was one of the first to visit and admire the Friedrichsbad. He himself suffered from rheumatic pains and visited the bathhouse daily. After 14 days he was relieved of his discomfort and he described in detail his experiences with the Friedrichsbad staff in his next book.

In a newspaper article in the Badisches Tagblatt commemorating the bath's centenary in 1977, the Friedrichsbad was described as the “heart of Baden-Baden's bathing culture”. The spa administration's marketing department jubilantly claimed: “This bath fills a market niche. (...) If we didn't have it, we would have to create it!”

Wellness-
Tipp!

Körperpeelings & Packungen

Die ideale Kombination für Ihre Haut: Mit unseren Körperpeelings reinigen Sie Ihre Haut intensiv. Verwöhnen Sie Ihre Haut im Anschluss mit einer Körperpackung. Durch das Peeling können die pflegenden Inhaltsstoffe noch besser von der Haut aufgenommen werden. Wählen Sie Ihren Favoriten aus unserem vielfältigen Angebot und erleben Sie das Gefühl streichelzarter Haut.

Körperpeeling/Packung
Dauer: je 25 Min. Preis: je 34,- Euro



IN GUTEN HÄNDEN!

Streichelweiche Haut durch Peeling

Alle vier Wochen erneuert sich unsere Haut komplett. Gerade im Sommer können wir sie bei diesem Prozess mit einem Peeling unterstützen: Die Ganzkörper-Behandlung entfernt abgestorbene Hautschüppchen und reinigt die Haut intensiv. Dadurch wird die Haut gleichmäßiger braun, weil die UV-Strahlen der Sonne besser in die Hautschicht gelangen können. Außerdem regt das Peeling die Zellerneuerung an, die Hauptbedingung für mehr Spannkraft und Frische Ihrer Haut.

Je nach individuellem Geschmack können die Gäste aus einem Salt-, Fruit- oder Green Tea-Peeling wählen. Besonders effektiv ist das 25-minütige Behandlungspaket aus Peeling und anschließendem Aufenthalt auf der Softpackliege, einer Art warmem Wasserbett, das die Wirkung des Peelings intensiviert.

Die ideale Ergänzung zum Peeling ist eine unserer 5 Körperpackungen. Auch sie wird „schwebend“ auf der Softpack-Liege genossen und gibt der Haut die nötige Feuchtigkeit, die sie braucht. Je nach Hautzustand verwöhnt die Packung die Haut mit pflegenden Inhaltsstoffen, die nach dem Peeling ideal von der Haut aufgenommen werden können.

Die Behandlungen können wahlweise in der WellnessLounge der Caracalla Therme oder im Erdgeschoss des Friedrichsbades gebucht werden. Um auch wirklich den Wunschtermin zu erhalten, empfiehlt sich eine Buchung einige Tage im Voraus.



CaraVitalis

BADEN-BADEN

Wellness und Therapien

BEAUTY- UND WELLNESSTERMINE

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

Tel. +49 (0) 7221 / 27 59-70

täglich von
9.00-18.00 Uhr

ENTRE DE BONNES MAINS !

Une peau douce grâce au gommage

Toutes les quatre semaines, notre peau se renouvelle complètement. En été, nous pouvons l'aider dans ce processus avec un gommage : Ce traitement du corps entier élimine les peaux mortes et nettoie la peau de manière intensive. La peau bronze ainsi de manière plus uniforme, car les rayons UV du soleil peuvent mieux pénétrer dans la couche cutanée. En outre, le gommage stimule le renouvellement cellulaire, la condition principale pour que votre peau soit plus tonique et plus fraîche.

Selon les goûts de chacun, les clients peuvent choisir entre un gommage au sel de mer, aux fruits ou au thé vert. Le forfait de traitement de 25 minutes comprenant un gommage suivi d'une séance sur le lit



softpack, une sorte de lit à eau chaud, qui intensifie l'effet du peeling. Le complément idéal au gommage est l'un de nos 5 enveloppements corporels. Aussi il se savoure «en flottant» sur le lit softpack et apporte à la peau l'hydratation dont elle a besoin. Selon l'état de la peau, l'enveloppement gâte la peau avec des ingrédients de soin qui peuvent être idéalement absorbés par la peau après le gommage.

Les soins peuvent être réservés au choix dans le WellnessLounge des thermes Caracalla ou au rez-de-chaussée du Friedrichsbad. Pour être sûr d'obtenir la date souhaitée, il est recommandé de réserver quelques jours à l'avance.



Cara Vitalis
BADEN-BADEN

Wellness und Therapien



IN GOOD HANDS!

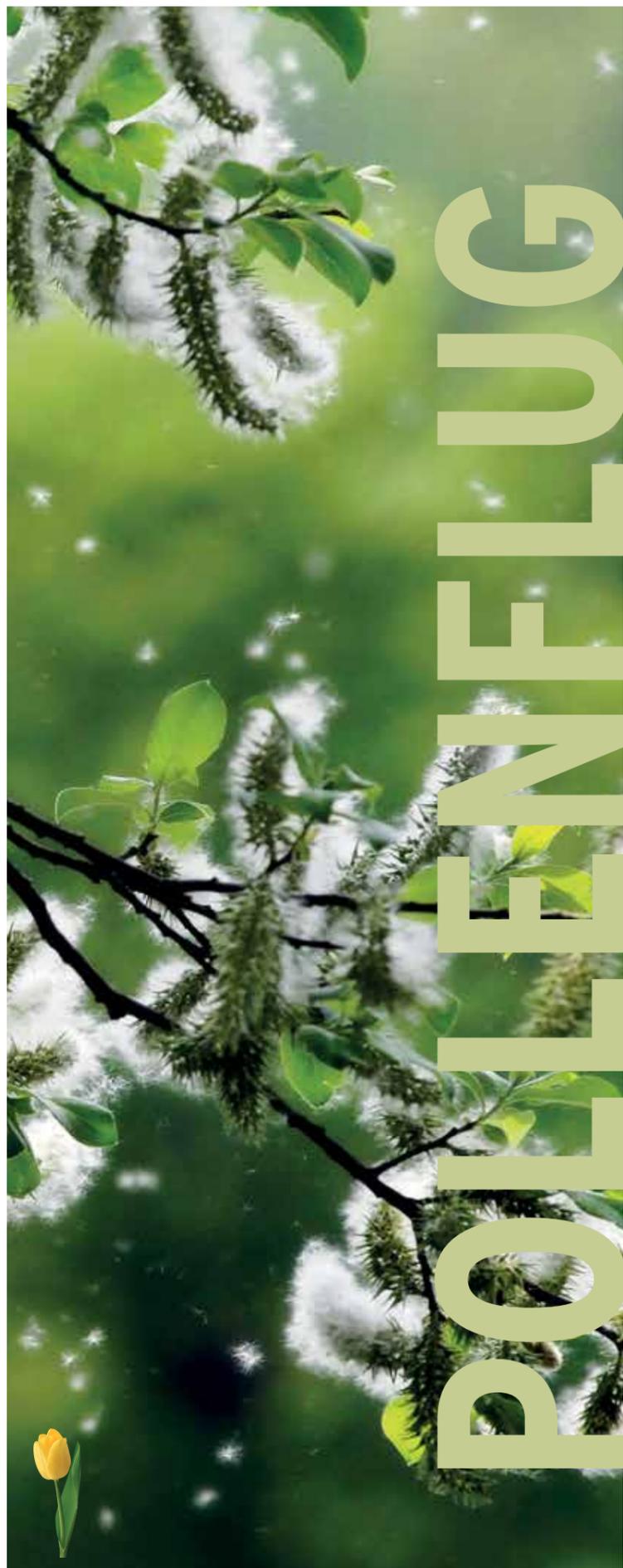
Exfoliation for skin that is soft to the touch

Every four weeks, our skin completely renews itself. Especially in summer, we can support this process with an exfoliating treatment - a whole-body treatment that is deeply cleansing and removes excess keratinization. This allows the skin to tan more evenly because UV rays can more easily reach the skin layer where tanning occurs. In addition, the treatment triggers cell renewal, the key requirement for more toned and fresher-looking skin.

Depending on their preference, our guests can choose between a salt, fruit or green tea exfoliating treatment. One particularly effective option is our 25-minute treatment package consisting of an exfoliating treatment and subsequent rest on our soft pack lounger, which resembles a warm waterbed that intensifies the effects of the exfoliating treatment.

An ideal add-on to the exfoliating treatment is one of our 5 full-body pack. They can also be enjoyed "floating" on the soft pack lounger and infuse the skin with much-needed moisture. Depending on the skin concern, this treatment supplies nourishing ingredients that are easily absorbed by the skin after exfoliation.

These treatments can be booked for your choice of the Caracalla Spa WellnessLounge or the wellness area located on the ground floor of the Friedrichsbad. We highly recommend booking several days in advance to ensure your time and date of choice is available.



THERMALBAD & SAUNA STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM GEGEN EINDRINGLINGE

Die ersten Anzeichen stellen sich schon ein, wenn der Frühling noch entfernt ist: Bereits bevor sich die Frühblüher in unseren Breitengraden zeigen, beginnt für Pollenallergiker - immerhin 16 Prozent der deutschen Bevölkerung - die schlimmste Zeit des Jahres. Menschen, die nicht von dieser überschießenden Reaktion des Immunsystems betroffen sind, können nicht ansatzweise nachvollziehen, wie sehr man unter einer Pollenallergie leiden kann. Die Formen reichen von leichtem Heuschnupfen über die permanente Gereiztheit der Schleimhäute bis zu schwerem Asthma in lebensbedrohlichem Ausmaß. Die meisten dieser Allergien werden in teils langwierigen Verfahren erkannt und mit modernen Medikamenten auch mehr oder weniger erfolgreich symptomatisch behandelt. Doch hinter der - selbstverständlich sehr willkommenen - Symptomlinderung ist keine endgültige Heilung in Sicht.

Doch Pollenallergie muss kein lebenslanges Schicksal sein. Gerade die permanente Stärkung des körpereigenen Immunsystems kann dazu beitragen, die Überreaktion zu dämpfen. Regelmäßige Besuche im Thermalbad und in der Sauna gehören dazu. Studien belegen die positive Wirkung des Thermalwassers bei allergischen Erkrankungen der oberen Atemwege.

Wer regelmäßig in die Sauna geht, trainiert darüber hinaus die Durchblutung der Schleimhäute: „Der Organismus bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, ist viel besser in der Lage, die eindringenden Pollen abzuwehren“, sagt Professor Dr. med. Karl-Ludwig Resch, Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Bad Elster. Die Abwechslung zwischen starken Wärme- und Kältereizen trainiert die Fähigkeit aller Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten, sich schnell zusammenzuziehen und wieder zu öffnen. Bei allergischem Asthma löst die Wärme die verkrampften Muskeln der Bronchien.



Caracalla Terme
BADEN-BADEN

Das Bad von Welt



Friedrichsbad
BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad

IMMUNSTARK

NATUR
PUR!

BESTES
THERMALWASSER

Heißestes und
mineralreichstes
Thermalwasser
Baden-Württembergs

Color of the Year 2022

PANTONE®

„Very Peri“ ist da!

Jedes neue Jahr bringt auch eine neue Trendfarbe mit sich. Ge- und erwählt wird sie vom amerikanischen Farbinstitut Pantone. War die Wahl im vergangenen Jahr noch auf „ultimate gray“, ein doch eher tristes Grau gefallen, so ist es 2022 ein rötlich-violetter Blauton. Das Institut will mit dieser Farbe „die globale Innovation und den Wandel widerspiegeln“. Optimistisch und fröhlich soll uns diese dynamische Farbkombi- stimmung stimmen, sie sei freundlich, warm, spielerisch, überschwänglich, dynamisch – so Pantone. Die Vizepräsidentin, Laurie Pressman, ergänzt: „Very Peri drückt die Hoffnung aus, dass Menschen in Farben Antworten finden.“ Die Mischung aus dem vertrauten Blau und dem abenteuerlustigen Rot sei ein Symbol für

den Wandel, den wir gerade durchmachen. Nach einer intensiven Zeit der Isolation veränderten sich unsere Vorstellungen und Standards, unser physisches und digitales Leben verschmelze auf neue Weise. Die Farbe stehe für kühne Neugier, die unseren kreativen Geist belebt. „Sie hilft uns, diese veränderte Landschaft der Möglichkeiten anzunehmen und öffnet uns für eine neue Vision“, so Laurie Pressman. Dass dieses Jahr ganz bestimmt ein besseres wird als das letzte, kann man trefflich interpretieren, wie beispielsweise die Süddeutsche Zeitung, die nach der Präsentation im Dezember 2021 meinte: „In diesen tristen Zeiten brauchen wir dringend mehr Frequenz an bunter Ablenkung.“ Sie ortet die Farbe „irgendwo zwischen Milka-Kuh und Microsoft Teams“.

PANTONE KÜRT DIE PERFEKTE FARBE FÜR VERÄNDERUNG UND WANDEL ZUR TRENDFARBE 2022

Den Ursprung der Farbbezeichnung haben die Redakteure der Münchner Tageszeitung auch gleich ausfindig gemacht: „Die Namenscreation Very Peri kommt von Periwinkle, der englischen Bezeichnung für Immergrün, dessen Blüten zwischen einem blassen Purpur und Pastellviolett changieren.“ Nicht ganz unwichtig: Mit Very Peri hat Pantone erstmals seit 23 Jahren eine Farbe kreiert, die es zuvor im Farbfächer des Instituts nicht gab. „Ganz neue Zeiten erfordern eben ganz neue Töne“, meint die Süddeutsche Zeitung. Und die „Elle“ meint: „Ob diese Farbe eine bessere Zukunft prognostizieren kann, bleibt dahingestellt. Modisch bekommt das Jahr mit ihr auf jeden Fall jede Menge Extravaganz!“



ÖL-BAD LAVENDEL VON BIOMARIS
Öl-Bad mit beruhigender Wirkung. Blumiger Lavendel-Duft mit zitrischen Akzenten. Sorgt für Ausgeglichenheit und bringt Körper und Geist in Einklang.
Preis: 15,90 Euro



TRAGETASCHE VON PUCKATOR
Ultra leichte Tragetasche für Ihren Einkauf oder Ihre Badeutensilien.
Preis: 4,49 Euro



COLLI FIORENTINI LAVANDA VON NESTI DANTE FLORENZ
Seifenstück für Damen und Herren mit dem entspannenden Duft von Lavendel aus den majestätischen Hügeln der Toskana.
Preis: 5,49 Euro



FACE MASK VON IROHA NATURE
Firming & Anti-Age Maske mit Bakuchiol. Geeignet für alle Hauttypen. Fördert die Zellerneuerung und die Kollagenproduktion, verbessert die Festigkeit und Elastizität der Haut.
Preis: 5,49 Euro



SPECIAL ACTIVE TAGESPFLEGE VON SANS SOUCIS
Schützt die sehr trockene, fettarme Haut vor Feuchtigkeitsverlust; extra reichhaltig, 50 ml.
Preis: 41,- Euro



BADEHAUBE
Luftgefüllt, Einheitsgröße.
Preis: ab 9,95 Euro

Alle
Produkte im
Caracalla
Shop
erhältlich!

BIODROGA
BIOSCIENCE • INSTITUT



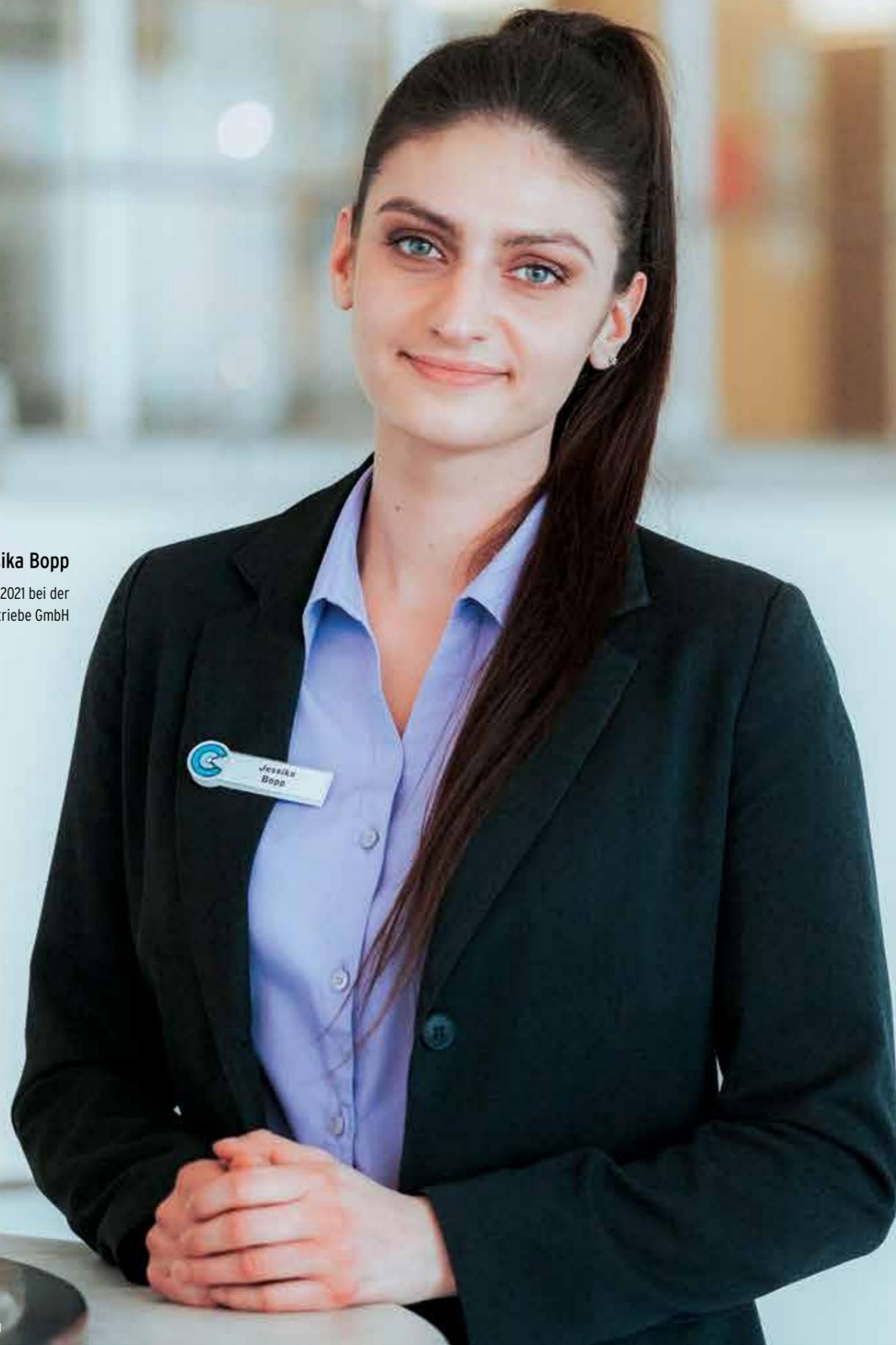
PERFECT AGE FORMULA GESCHENKSET VON BIODROGA
Rekonturierende 24h Pflege für trockene Haut & Rekonturierendes Serum.
Preis: 89,- Euro



SPECIAL CARE OVERNIGHT LIP MASK VON BIODROGA
Glättende Lippenpflege mit niedermolekularer Hyaluronsäure und einem Komplex aus wertvollen Ölen. Mildert vertikale Fältchen in der Lippenkontur.
Preis: 19,50 Euro

Jessika Bopp

arbeitet seit Sommer 2021 bei der
CARASANA Bäderbetriebe GmbH



„DIESER JOB IST IDEAL FÜR MICH!“

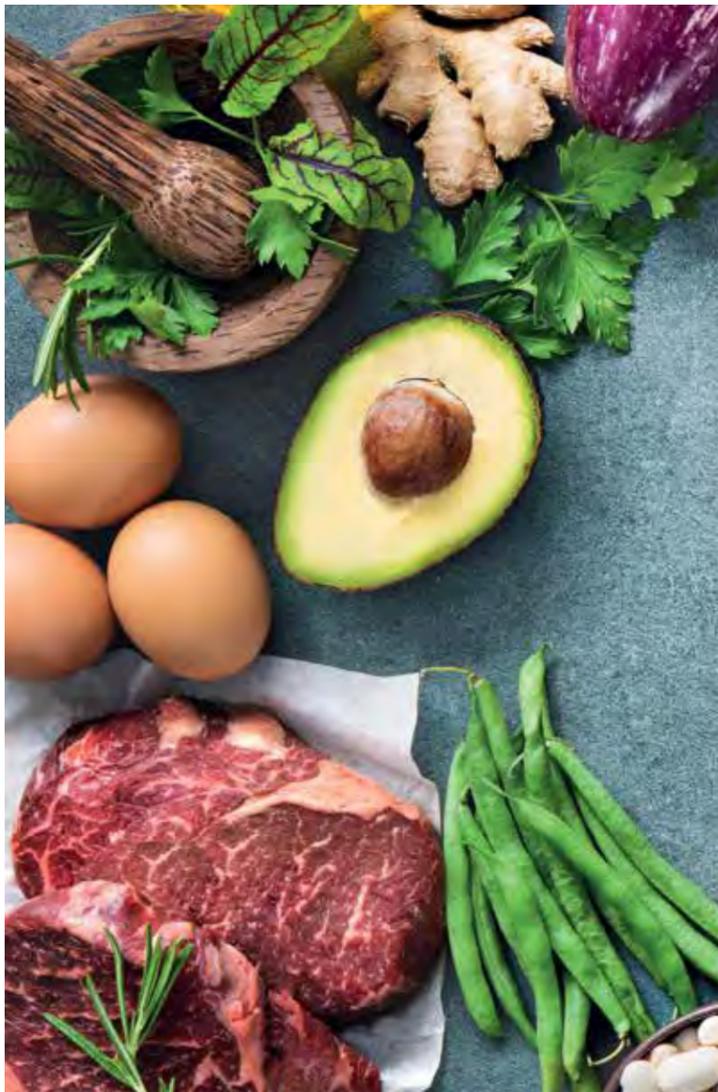
Jessika Bopp kann ihre Interessen täglich leben.

Jessika Bopp ist seit dem Sommer 2021 bei der CARASANA Bäderbetriebe GmbH beschäftigt. Damit erfüllte sich für sie ein Traum: „Schon immer“, sagt sie, habe sie in der Therme arbeiten wollen. Nicht zuletzt, weil die in Baden-Baden gebürtige 25-Jährige viele Stunden in ihrem jungen Leben in der Therme verbracht hatte. Eine prägende Zeit mit ihren Eltern, an die sie sich gerne erinnert - und aus der eine große Leidenschaft wurde: Auch nach ihrer Jugendzeit als aktive Leistungsschwimmerin hat sie sich die Freude am Wasser bewahrt: „Wasser ist einfach mein Element, auch insofern ist dieser Job ideal für mich!“ Auch? Ja, denn **Jessika Bopp** interessiert sich darüber hinaus für Geschichte, vor allem für das Altertum. Dazu hat sie in der Caracalla Therme ebenfalls ideale Voraussetzungen, denn neben ihrer Tätigkeit im Caracalla Shop und im Fitnessstudio ArenaVita Premium Fitness ist sie ab Mitte März auch in den Römischen Badruinen tätig. Hier gewinnen die staunenden Gäste einen realen Einblick in die Anfangszeit der Badekultur im damaligen Aqua Aureliae, wie Baden-Baden vor mehr als 2000 Jahren hieß. Der Spaziergang durch die einmalig gut erhaltenen Badeanlagen (mit Fußbodenheizung!) unter dem Friedrichsbad ist ab 16. März täglich von 11 bis 12 und von 15 bis 16 Uhr möglich. Audioguides werden auf Wunsch ohne Aufpreis zur Verfügung gestellt, Führungen können auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten vereinbart werden.

Jessika Bopp lebt seit vier Jahren in einem Ort nahe der Kurstadt und freut sich täglich auf ihre Arbeit. An die gute Fee hat sie einen dreiteiligen Wunsch: „Ich wünsche mir, dass es genauso weitergeht, dass ich weiter viel lernen kann und wir als Team alles zusammen wuppen können.“ Sicher kommt sie dann auch noch dem Geheimnis der heißen Quellen auf die Spur...

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





GESUND



AUF DIE KOMBI KOMMT ES AN!

Training ohne bewusste Ernährung ist nur die halbe Miete

Seit Juni 2021 gehört Jennifer Merkel zum Team des Fitnessstudios ArenaVita in der Caracalla Therme. Die studierte Fitness-Ökonomin widmet sich dort 35 Stunden pro Woche den Gästen: Neben ihrem Einsatz auf der Trainingsfläche erstellt sie individuelle Trainingspläne und unterstützt die Mitglieder bei persönlichen Fragen zu ihrem Programm. „Nebenbei“ absolviert sie ein Fernstudium in Ernährungswissenschaften. Nicht von ungefähr: „Viele unserer Gäste trainieren sehr viel und ausgiebig, erreichen aber nicht die gewünschten Ergebnisse“, bestätigt sie die Vermutung, dass nicht jeder und jedem bewusst ist, welche große Rolle die richtige Ernährung beim Muskelaufbau und Abnehmen spielt. Wer sich das Ziel gesetzt hat, nicht nur fitter zu werden, sondern auch abzunehmen, ist oft enttäuscht, dass sich die harte Arbeit am Körper nicht auf der Waage niederschlägt. Die Fortschritte lassen sich objektiv an den Ergebnissen der regelmäßigen Bodyanalyse ablesen, die

die ArenaVita in ihren Coaching-Paketen anbietet. Das entsprechende Gerät stellt nicht nur das aktuelle Gewicht dar, sondern auch die Muskel-, Fett- und Wasseranteile des Körpers. „Allzu oft sind Menschen nach einer längeren Trainingsphase enttäuscht, dass sich der Körperfettanteil nicht wesentlich verringert hat“, sagt Jennifer Merkel. Dass sportliche Betätigung ohne eine Veränderung des Essverhaltens nicht automatisch zum Abnehmen führt, sei für manche eine Überraschung. Oft handele es sich nur um Kleinigkeiten, die verändert werden müssten. Besonders bewährt habe sich das Führen eines Ernährungstagebuchs. Daran könne man gut ablesen, was verändert werden muss, um Erfolg zu haben. Ein falsches Verständnis von „gesunder Ernährung“ tue ein Übriges: „Manche denken, dass es genügt, einfach wenig zu essen; doch das ist genau der falsche Ansatz“, bestätigt Jennifer Merkel. Der Körper schalte auf Hungerstoffwechsel und komme mit noch weniger Kalorien aus.

Unterschätzt: Darmbakterien

Doch wie gestaltet sich die „richtige“ Ernährung? Dafür gibt es kein Patentrezept und erst recht keine für alle passende Diät, sagt die Trainerin. Sehr genau müsse man die persönliche Konstitution und die Lebensumstände des Mitglieds anschauen. Wer schon als Kind auf Fertiggerichte und hochkalorische, aber „leere“ Lebensmittel konditioniert worden sei, habe oft jahrzehntlang krank und dick machende Darmbakterien regelrecht gezüchtet und dadurch ein völlig verschobenes Darmmilieu. Krankheiten wie Diabetes oder Reflux, aber auch Allergien und Unverträglichkeiten gehen häufig auf diese Dysbalance zurück. Doch auch, wenn sich diese Schiefelage schon durch das ganze Leben ziehe, könne man mit Willen, Bewusstsein und Zeit gegensteuern. Gerade die Aussage „Ich habe keine Zeit frisch zu kochen“, sei in vielen Familien zu

einer täglich gebrauchten Ausrede für mangelnde Motivation und Kreativität geworden: Wer diese Aussage in seiner Kindheit ständig gehört hat, wird es alleine kaum schaffen, gegenzusteuern.

Ein gutes Stichwort für die angehende Ernährungsberaterin im Fitnessstudio: „Das Umfeld ist enorm wichtig. Jeder braucht Unterstützung, Ansporn und Ermutigung, denn Gewohnheiten, die sich über Jahre gefestigt haben, lassen sich nicht von heute auf morgen ändern.“ Ihre Aufgabe sieht Jennifer Merkel auch in der kontinuierlichen Begleitung derer, die willens sind, etwas in ihrem Leben zu ändern und das Ändern dann auch zu leben. „Ich bin offen für alle Fragen und gebe gerne Tipps zur Unterstützung. Dabei ist es mir wichtig zu betonen, dass es gar nicht um Verzicht geht, sondern um kleine wirkungsvolle Veränderungen.“

Die Gesundheit stehe bei ArenaVita immer im Vordergrund, das Ausschöpfen der persönlichen Ressourcen und Potenziale richte sich nach den Zielen der Gäste. Besonders wichtig, so Merkel, sei die Bereitschaft des ganzen Teams, inspirierend und motivierend zusammenzuarbeiten. Und das, so hat sie bereits in den ersten Monaten ihrer Tätigkeit in der ArenaVita erfahren, trifft hier für alle zuzukommen, inklusive der besonders idealen Synergien zwischen Thermalbad, Sauna, Fitnessstudio und Restaurant.



ArenaVita
BADEN-BADEN
Premium Fitness



JENNIFER MERKEL
Fitness-Ökonomin
in der ArenaVita Premium Fitness

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

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Probetraining mit einem Trainer.
Tel. +49 (0) 7221/27 59-75
www.arenavita.de

KAFFEE - HEISSGELIEBT UND OFT GETRUNKEN

Kaffee ist nicht länger nur der hastig getrunkene Wachmacher am Morgen oder nach dem Mittagessen. Lange Zeit gerade in unserer Kultur nicht beachtet, erobern die Kaffeerituale unserer Nachbarn mit Macht den deutschen Markt. Neben den bekannten Varianten wie Espresso, Cappuccino, Latte Macchiato, Café au Lait und Schümli werden auch Kombinationen mit Sirup oder Schnaps und Cold Brew gesellschaftsfähig. Immer mehr Kaffeeröster und -sommeliers bringen den Deutschen bei, wie sich das Kultgetränk zelebrieren lässt. Nicht zuletzt erhöht sich durch das wachsende Qualitätsbewusstsein auch die Wertschätzung für die Powerbohne.

Der noch vor Kurzem als „altmodisch“ verachtete Filterkaffee ist zurück! Noch dazu mit wissenschaftlich fundierten Studien ausgezeichnet: Filterkaffeetrinker stärken Herz und Kreislauf durch die Filterung der für die Erhöhung des Cholesterinspiegels verantwortlichen Diterpene. Diverse Studien weisen auch darauf hin, dass die regelmäßige Zufuhr von Koffein die alzheimerartigen Ablagerungen im Gehirn vermindert und Espresso sich schmerzlindernd auswirkt. Wer seinen Kaffee mit Milch trinkt, vermeidet Magenprobleme: Die Milchproteine binden die Chlorogensäure des Kaffees. Wie bei allen Genussmitteln gilt aber auch für Kaffee: Allzu viel ist ungesund, das Maß macht's!

Zahlen und Fakten zum Kaffeekonsum in Deutschland:

164 Liter Kaffee trinkt jeder Deutsche statistisch pro Person und Jahr. Auf den Filterkaffee entfallen rund zwei Drittel der insgesamt verkauften Menge, wegen des vergleichsweise niedrigen Preises aber nur gut die Hälfte des Umsatzes, der mit Kaffee gemacht wird.

Rund 72 % der Bevölkerung trinken täglich oder regelmäßig Kaffee. Damit liegt Deutschland im europäischen Vergleich auf dem 4. Platz, gleich hinter den Niederlanden, Finnland und Schweden.

57,1 % der deutschen Kaffeeliebhaber trinken mehrmals täglich Kaffee, 4,1 % etwa einmal in der Woche, 1,6 % etwa einmal im Monat. Bei den Millennials (ab 1980 geboren) trinken gerade einmal 45,1 Prozent aller Befragten täglich Kaffee, während es bei der Generation X (von 1960 bis 1979 geboren) 65,9 Prozent sind. 60,9 Prozent der Best Ager (vor 1960 geboren) trinken täglich das Heißgetränk.

Brasilien ist weltweiter Marktführer in der Kaffeeproduktion. Das Land baut auf knapp 2 Mio. Hektar rund 33% des weltweiten Rohkaffees an. In Vietnam, dem zweitgrößten Kaffeeproduzenten (19 % Weltmarktanteil) ist es nicht mal ein Drittel dieser Anbaufläche, gerade mal 600.000 Hektar. Auf den weiteren Plätzen folgen Kolumbien, Indonesien und Äthiopien.

ANGEBOT

in unserem ThermenRestaurant

**1 Tasse Kaffee +
1 Stück Apfelkuchen**

5,90

anstatt 7,- Euro

und oft getrunken • Kaffee • heißgeliebt

Bis zu fünf Tassen Kaffee am Tag wirken auf unterschiedlichste Weise gesundheitsfördernd: Jede Tasse Kaffee verringert das Diabetes-Risiko um 7 Prozent.

Zwei oder mehr Tassen verringern das Risiko für eine nicht viral bedingte Leberzirrhose um zwei Drittel.

Das Risiko eine Demenz zu entwickeln, sinkt um 65 Prozent, wenn man drei bis fünf Tassen Kaffee täglich trinkt.

Vier Tassen Kaffee pro Tag senken das Hautkrebsrisiko um 20 Prozent. Bei Männern schützt diese Menge vor Gicht.

Ab sechs Tassen Kaffee pro Tag steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 22 Prozent.

BUCHTIPPS



Wer sich mit Veränderungen im eigenen Leben beschäftigt, kann auf eine große Anzahl zuverlässiger Ratgeber zurückgreifen. Wir haben einige Titel ausgewählt, die sich ebenso pragmatisch wie optimistisch mit den Chancen gelingender Veränderungen im Leben beschäftigen. Viel Spaß beim Lesen und gutes Gelingen beim Umsetzen!



James Clear
Die 1%-Methode - Minimale Veränderung, maximale Wirkung

„Die 1%-Methode“ liefert das nötige Handwerkszeug, mit dem eigene Ziele erreicht werden können. Der erfolgreiche Coach und Experte für Gewohnheitsbildung James Clear zeigt praktische Strategien - er nennt sie „Micro Habits“ -, mit denen man täglich besser schafft, was man sich vorgenommen hat. Seine Methode fundiert auf gesicherten Erkenntnissen aus Psychologie, Neurowissenschaften und Biologie und funktioniert in allen Lebensbereichen.

Goldmann Verlag, 2020
ISBN 978-3442178582
368 Seiten, 14,- Euro



Christine Marsan & Rosette Poletti
Mut zur Veränderung

Das Buch versteht sich als kompakte Selbstcoaching-Hilfe beim mutigen Sprung aus der ach so bequemen, aber oft nicht mehr passenden Komfortzone. Es will die Angst vor dem Unbekannten nehmen und Loslassen zu üben. Christine Marsan ist Psychologin und beschäftigt sich in ihrer Arbeit besonders damit, wie man sich von Beschränkungen, Widerständen und Ängsten befreit und dadurch seine Träume verwirklicht. Rosette Poletti hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert.

Scorpio Verlag, 2021
ISBN 978-3958033740
120 Seiten, 14,- Euro



Sibylle Tobler
Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen

Ziel des Buchs ist es, an Veränderungen nicht zu leiden, sondern persönlich zu wachsen. Die Autorin unterstützt die Leserinnen und Leser darin, ihre Situation klar zu benennen. Sie regt mit praktischen Tipps und Hilfen dazu an, eine der eigenen Persönlichkeit entsprechende Motivation aufzubauen. Die Begleitung im Prozess der Veränderung beruht darauf, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und den Weg der Umsetzung aktiv zu beschreiten. Die Kraft des Neuanfangs als Chance gehört ebenso dazu wie das Vertrauen ins Gelingen.

Verlag Klett Cotta, 2012
(5. Auflage 2019)
ISBN 978-3608861150
176 Seiten, 17,- Euro



Karl Allmer
Vorsicht! Veränderung macht glücklich: Die Angst vor Veränderung überwinden

An einem Wendepunkt im Leben stecken viele Menschen in ihren Gewohnheiten fest, möchten eine Verbesserung herbeiführen, wissen aber nicht, wie. Veränderungen brauchen Zeit, sollten aber nicht verschoben werden. Denn allzu oft träumt man sich in ein „anderes Leben“ und scheut doch davor zurück, Veränderungen umzusetzen. Der Autor zeigt, wie man Schritt für Schritt Ängste und Sorgen überwinden und Freude am Prozess der Veränderung entwickeln kann. Der Lohn ist alle Mühen wert: ein erfülltes Leben mit innerer Gelassenheit und Zufriedenheit.

Independently published, 2018,
ISBN 978-1728733203, 148 Seiten,
9,90 Euro

ERHOLUNG IN SICHT

RÄTSELSPASS!

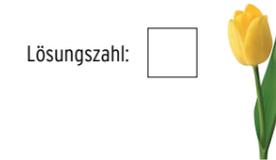
Finden Sie die Lösung mit 10 Buchstaben und gewinnen Sie eine Auszeit vom Alltag. **Genießen Sie zu zweit unser Wellness-Paket „Harmonie“ im Wellnessbereich des Friedrichsbads** (im Wert von 225,- Euro). Lassen Sie sich bei einem Körperpeeling sowie einer Massage von Kopf bis Fuß ausgiebig verwöhnen. Zwischen den Anwendungen entspannen Sie in Ihrem exklusiven Kaiserbad mit Privatpool. Wir reichen Sekt und Selters - Erholung pur, mit einem Hauch von Luxus!



www.friedrichsbad.eu

SUCHSPIEL!

In diesem Magazin haben wir ein bisschen Frühling hineingebracht und für Sie einige Tulpen versteckt. **Finden Sie sie und gewinnen Sie unsere 70-minütige Aromaölmassage „Sinfonie der Düfte“** in der WellnessLounge der Caracalla Therme (im Wert von 90,- Euro). Lassen Sie sich entführen in eine faszinierende Welt harmonisierender Gerüche und erleben Sie ein kaum zu steigendes Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele.



Mitmachen und gewinnen!

gebiete, den Auftrag geben	zarte, anmutige Märchengestalt	Wasserlache	Hauptstadt von Vietnam	somit, mithin	süd-amerikanischer Indianer	Romanheld bei Walter Scott	Bilder-rätsel	Bezeichnung	eine Zahl	unbeweglich	kleine Rechnung	
▶					medizinisch behandeln				4			
Evangelist				5	Stirnschmuck			Jazzstil			altes Apotheker-gewicht	
U-Bahn (bes. in Paris, Moskau)		Altersruhegeld		See in Schottland (Loch ...)	Freund (spanisch)	beunruhigt						
▶	9			bibl. Stammvater (Arche)			Zahnfüllung	Quellfluss der Weser				
japanischer Zwergbaum	waagerechte Reihe				kurzhaariger Schoßhund			3	ein Erdteil	8	Alphabet	Trennlinie
▶			Hohlmaß	Freizeitbeschäftigung			Beginn					
an einer höher gelegenen Stelle	Wink, Hinweis			alltrömische Mondgöttin	antikes arab. Königreich	Straßenbenutzungsgebühr	anfänglich		ein Balte		Mannsbild, Bursche	
▶				7	Jahreszeit				10	Winkel des Boxrings		
zustehende Menge, Quantum		Blechblasinstrument				Abbruch eines Gebäudes	1				französisch: in	
▶			6	barsch, schroff						Fechthieb	2	
schweizerische Münze		Preisnachlass					listenförmige Übersicht					

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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 15.07.2022**

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

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



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: Frühling 2022

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 . Redaktion & Texte: Sigrid Hofmaier Bildnachweise: Seite 4,8: © masterzphotofo, stock.adobe.com . Seite 6: © Tierney, stock.adobe.com . Seite 14: © Alkimson, istockphoto.com . Seite 16: © dark_blade, stock.adobe.com; © LiliGraphie, stock.adobe.com; © photopixel, stock.adobe.com . Seite 20: © NDABCREATIVITY, stock.adobe.com; © laplateresca, stock.adobe.com . Seite 22: © juliasudnitskaya, Baden-Baden . Seite 24: © Delphotostock, stock.adobe.com . Sonstige Fotos: © CARASANA Bäderbetriebe GmbH, Fotos u.a.: Jan Bürgermeister, Dimitri Dell . Anzeigen: U3: Skornia Werbetechnik, Baden-Baden . Radio Karlsruhe GmbH & Co. KG, Karlsruhe . U4: BIODROGA, Baden-Baden.

Die im Magazin genannten Preise entsprechen dem Stand bei Drucklegung (03/2022). Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



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.

Kennen Sie unseren Produkt-Shop? Unter www.caracalla-shop.de können Sie einen Auszug aus dem breitgefächerten Sortiment unseres Thermo-Shops, wie Badebekleidung, Gesicht-, Hand- und Fußmasken, Seifen, Taschen und Accessoires ganz unkompliziert und schnell bestellen. Hier finden Sie außerdem neueste Trends und verschiedenste Angebote.

www.carasana.de
www.shop-carasana.de
www.caracalla-shop.de

AUFKLEBER
MAGNETFOLIEN
MESSEBESCHRIFTUNGEN

BANDENWERBUNG
WERBEBANNER
LEITSYSTEME

SCHRIFTEN + LOGOS
AUS FOLIE
ROLLUPS
PRAXISSCHILDER
FAHNEN
STOFFDRUCKE
WANDTATTOOS

BAU- U
FIRMENSCHILDER
DIGITALDRUCKE
T-SHIRTS
LICHTWERBUNG
SIEBDRUCK
SCHEIBENMOTIVE

PLAKATE
BESCHRIFTUNGEN
FAHRZEUGE, LKW, BUSSE

BESCHRIFTUNGEN
SCHAUFENSTER, MARKISEN
UND VIELES MEHR...



SKORNIA
WERBETECHNIK
Schulz & Schmalz OHG

Im Rollfeld 7a · 76532 Baden-Baden
Fon 07221 17171 · Fax 07221 17340
info@skornia.com · www.skornia.com

WERBUNG SIND WIR!
professionell...zuverlässig...innovativ

Wellness
für die Ohren.



Immer meine Lieblingsmusik.

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