

Garant für Regeneration

Guter Schlaf ist ein Lebenselixier – nicht nur am Weltschlaftag Mitte März. Im Hotel DAS KRANZBACH profitieren Gäste von Ruhe und Natur. In den Thermen der Kannewischer Collection unterstützt wohltuendes Thermalwasser Stressabbau und Entspannung.

Rund ein Drittel ihres Lebens verbringen Menschen schlafend. Und das aus gutem Grund: Während dieser Ruhephase wird das Herz-Kreislaufsystem heruntergefahren. Im Gehirn werden Informationen abgespeichert, reorganisiert oder gelöscht. Im Rest des Körpers Stoffwechselprodukte abgebaut, wichtige Stoffe zur Immunabwehr freigesetzt, Zellen repariert und Wachstumshormone ausgeschüttet. Schlafmangel oder -störungen haben gravierende Auswirkungen – angefangen bei Konzentrations- und Gedächtnisstörungen über verminderte Leistungsfähigkeit und Stimmungsschwankungen bis hin zu erhöhtem Herzinfarkt oder Schlaganfallrisiko. Erholsamer Schlaf ist deshalb ein Garant für ganzheitliche Regeneration und Wohlbefinden – nicht nur am Weltschlaftag, der 2022 auf den 18. März fällt.

Ruhige Rahmenbedingungen

Im Hotel DAS KRANZBACH stimmen die wichtigsten Rahmenbedingungen, um während eines Aufenthalts gut zu schlafen: Umgeben von Wäldern und Wiesen liegt das *****S-Hotel ohne direkte Nachbarn oder vorüberführende Hauptstraßen in einem geschützten Bergtal 15 Kilometer von Garmisch-Partenkirchen entfernt. Nachts stört deshalb nichts die Stille, wenn Gäste mit geöffnetem Fenster schlafen. Aufgrund der Seehöhe von 1.030 Metern bleibt die Luft auch in den wärmeren Sommermonaten angenehm frisch. Unterschiedlichsten Schlaf-Bedürfnissen kommt das Hotel mit einer Auswahl an Kissen und Decken entgegen. Abdunkelnde Schlafmasken und beruhigendes Lavendelöl stehen zur Verfügung.

Die Einstimmung auf eine erholsame Nacht beginnt im DAS KRANZBACH aber nicht erst abends: Egal ob beim Wandern oder Radeln – Ausflüge über Almen oder hinauf zum Königshaus am Schachen machen angenehm müde. Zusätzlich helfen Angebote wie Yoga und Meditation sowohl Körper als auch Geist dabei, zur Ruhe zu kommen. Anschließend kann man sich beim Floaten im 40 °C warmen Onsen – einem Heißwasserbecken – unter freiem Himmel tiefentspannt fallen lassen. Nach dem sechsgängigen Abendmenü wartet am Restaurant-Ausgang ein „Gute-Nacht-Tee“ mit Zutaten aus dem hoteleigenen Kräutergarten. Ihn können Gäste nicht nur vor Ort genießen, sondern auch zum Mitnehmen kaufen – Schluck für Schluck gesunder Schlaf für den Hausgebrauch (www.daskranzbach.de).

Entspannender Thermalwasser-Effekt

Egal ob Baden-Baden, Bad Ems, Bad Kissingen, Bad Salzuflen oder im Spreewald: An fünf Standorten der Kannewischer Collection hat Thermalwasser aus lokalen Quellen einen entspannenden Effekt. Denn laut einer Studie der Medizinischen Universität Graz und des Landeskrankenhauses St. Pölten lässt schon ein Thermalwasser-Bad von 25 Minuten den Gehalt des Stresshormons Kortisol im Speichel signifikant sinken. Gelegenheit dazu gibt es in insgesamt sechs Thermen mit unterschiedlich temperierten Innen- und Außenbecken. Danach laden um diese herum sowie in separaten Ruheräumen Liegen und Sessel zum Relaxen ein.

Die Schlummer-Wahrscheinlichkeit ist im römisch-irischen Friedrichsbad in Baden-Baden besonders hoch. Gäste absolvieren hier auf einem vorgegebenen Parcours insgesamt 17 Stationen quer durch hochherrschaftliches Ambiente aus dem Jahr 1877. Die vorletzte ist ein Ruheraum, wo sie in vorgewärmte Laken eingewickelt und nach 30 Minuten auf Wunsch wieder aufgeweckt werden. Nach Corona-bedingter Schließung ist dieses außergewöhnliche Bade- und Ruherlebnis ab 9.3.2022 wieder möglich.

Wer länger Abstand vom Alltag braucht, kann an zwei Standorten der Kannewischer Collection über Nacht bleiben: 2012 eröffnete in Burg neben dem „SoleBad in der Natur“ das Spreewald Thermenhotel, Ende 2021 neben der Emser Therme das Emser Thermenhotel. Sie verbindet jeweils ein überdachter Bademantelgang. Nach dem Besuch der Thermen, der im Übernachtungspreis enthalten ist, können Gäste bequem in ihr Zimmer und Bett gelangen, um dort tiefenentspannt ein- und durchzuschlafen. Willkommen im Wohlfühlen (kannewischer-collection.com/de/).