

0	N	10	19		
1		11	20		
2		12	T	21	O
3		13	R	22	W
4		14		23	
5		15		25	I
8		17			
9		18			

15	17	25	0	E	17	12	19	20	3	2	17	0	25	13	10			
	11						25			13		21	22	0				
23	21	11	G	17	3	15	4	19	17	5	4	19	17	19	2	8		
25				1			17			0		13	20		25	E		
5	12			9		8	25	0	20	0	14	25	17	3	3	13		
0	25	13		8		17							20		0			
18	25			19	20	5	12	10	13	20	0	10	19	17	25	12	20	
17	13	0	20	0		12		17		10		25			25		1	
13		17	C		11		11	5	17	13	12	17	3	13	21	15	17	
4				13											0		0	
21		19	20	20	13	10	5	17	0	15	12	3	17	13			12	
23	9		15				15		15				25		12		T	
17	B	13	20	5	1	9	A	B	3	D	17	11	17	13	25	0	13	R
13		21		13				3						10	25	17	15	I

Bitte senden Sie eine Postkarte/E-Mail oder ein Fax mit dem richtigen Lösungswort unter dem **Kennwort** **Rätsel – Silber-Therme aktuell** an:  
**Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH**  
Am Kurpark 3  
09429 Wolkenstein OT Warmbad  
Fax: 037369 151-17  
oder E-Mail: info@warmbad.de

Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und erscheint in der Ausgabe Februar 2014 „Silber-Therme aktuell“.

**Zu gewinnen gibt es: Kosmetikbehandlung**  
Spa find „Color“ mit Reinigung, Färben, Zupfen, Peeling, Ausreinigung, Tonic, Serum, Pflegemaske, Nachpflege (45 min)

Einsendeschluss: 15.01.2014

LÖSUNGSWORT

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

Der Gewinner der letzten Ausgabe „Silber-Therme aktuell“ mit dem Lösungswort „Sommerfrische“ ist: **Mandy Günther aus Drebach** – Herzlichen Glückwunsch!

# SILBER-THERME

## aktuell

Angebote Wissenswertes Veranstaltungen Gewinnspiel

### DAS GÄSTE-MAGAZIN



## Natürlich zu Fuß

### Wandern im Kurort Warmbad

#### Terrainkurweg 4: Königsbachtal

Wegelänge: 2,4 km

Wie der kleine Waldring nimmt auch der Königsbachtalweg seinen Ursprung an der Informationstafel unter den Linden. Die Wanderroute führt zunächst gemächlich über einen grasbewachsenen Waldpfad an der Seite des Königsbaches hinab in das Königsbachtal, später stark abfallend weiter ins wild-romantische Tal der Zschopau.

Unfern der Talsohle eröffnet eine kleine steinerne Brücke zur Rechten den Übertritt über den Königsbach. Auf der anderen Uferseite des Baches verläuft der Weg parallel bergan zurück. Die vielfältige Flora und Fauna dieser Wegstrecke lassen den Spaziergang zu einem wahren Naturerlebnis werden. Eine Begehung wird allerdings nur trittsicheren Wanderern mit festem Schuhwerk angeraten.

### Liebe Gäste,

das Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Passend zur nass-kühlen Jahreszeit beginnt damit in der Silber-Therme Warmbad die neue Saunaison. In der neuen Ausgabe der „Silber-Therme aktuell“ lesen Sie wissenswertes über unsere neuen Kosmetikangebote, wie Sie am besten einer Erkältung vorbeugen können und sie finden zudem attraktive Geschenkideen rund um das Warmbader Thermalheilwasser – nicht nur zur Weihnachtszeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mit einem herzlichen „Glück Auf“ grüßt Sie das Team der Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH



### Informationen:

Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH  
Am Kurpark 3  
09429 Wolkenstein / OT Warmbad  
Tel. 037369 151-15 · Fax 037369 151-17  
info@warmbad.de  
www.warmbad.de

IMPRESSUM  
Herausgeber: Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH  
Layout: BUR Werbeagentur GmbH  
Fotos: Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH, BUR Werbeagentur GmbH

## Silber-Therme Warmbad



Schließtag der Silber-Therme: 24./31. Dezember

Gesundheits- & Wellness-Angebote ...die Spaß machen!

## BERGSTADT WOLKENSTEIN

Staatlich anerkannter Erholungsort



20. Oktober Tag des traditionellen Handwerks  
30. Nov./1. Dez. Schwibbogenfest mit Weihnachtsmarkt  
15. Dezember Leuchtender Advent in Kirche und Schloss

www.stadt-wolkenstein.de  
Museum und Gästebüro im Schloss Wolkenstein · Tel. 037369 87123  
mit Ausstellung „Land der Amethyste“





# Kosmetik Angebote



**Die Haut ist das Spiegelbild des Wohlbefindens.**

Die Haut umhüllt unseren Körper und liefert uns einen ungeahnten Schutz. Daher soll sie liebevoll behandelt werden, um lange intakt zu bleiben.



spa find  
NATURAL MINERAL THERAPY  
FINDERS GERMANY

**Wir verwöhnen Sie gern mit unseren vielseitigen Angeboten!**

Nähere Informationen/Buchungen unter Tel. 037369 151-40 oder 151-50



Unsere Angebote umfassen:  
Make-Up (Tag, Event), Maniküre,  
Beauty für Frauen (trockene,  
sensible Haut, unreine Haut)  
Beauty für Männer

## Die Sauna

### Gesundheitsaspekte

#### Werden Viren einfach weggeschwitzt?

Die Sauna ist die beste Vorbeugung gegen Erkältungen. Aber hilft sie auch, wenn die Viren einen schon erwischt haben? Leider nein.

Mediziner sind sich einig: Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann sich nicht mehr so leicht erkälten, da das Immunsystem durch die extremen Temperaturschwankungen innerhalb weniger Minuten gestärkt wird. Die Schutzwirkung hält normalerweise eine Woche an.

Hat man sich aber bereits angesteckt, ist es nicht möglich, die ausgebrochene

Erkrankung oder Grippe mit einem Saunabad zu unterdrücken oder gar zu kurieren.

#### Frischer Infekt und Saunabad vertragen sich nicht!

Hitze und Kältereize bewirken, dass sich die Krankheit besonders heftig entwickelt. Außerdem wird der Körper durch die Anstrengung zu sehr belastet.

Richtig ist es deshalb, erst nach Abklingen der Krankheitszeichen (zum Beispiel Fieber) wieder in die Sauna zu gehen, um dann durch das Schwitzbad die restlichen Krankheitsstoffe loszuwerden.



## Saunafest mit Feuerwerk



am **5. Oktober 2013**  
ab 18.00 Uhr

- Hüttensauna: stündl. Aufgussattraktionen
- Finnsauna: Aufgüsse mit Birkenquasten
- Aromasauna: Fichtelbad
- Mühlensauna: erzgebirgische Heusauna
- Livemusik
- Grillen im Sauna-Außenbereich, uriges Beisammensein am Lagerfeuer, Salatbuffet
- ab 21 Uhr Nacktbaden im Thermen-Bereich

## Weihnachtswertkartenaktion im November und Dezember!

- 50 €-Wertkarte 5 % Bonus
- 150 €-Wertkarte 10 % Bonus
- 250 €-Wertkarte 15 % Bonus

Bitte beachten Sie, dass Pauschalangebote, Leistungen der Physiotherapie und des Thermenrestaurants sowie Sondertarife (z. B. Feierabend) nicht mit der Geldwertkarte bezahlt werden können.

## Tolle Geschenkidee

### Ein Wellnessstag in der Silber-Therme Warmbad

Verschenken Sie das, was sich heute viele wünschen – Zeit. Ein Wellnessstag in der Silber-Therme lässt Sie entspannen und zur Ruhe kommen. Mit neuer Energie können Sie frisch in den Tag starten.



### Unser Tipp: Der Wellnessstag Silber-Therme genießen

- ganztägiger Thermen- und Saunabesuch
- **1 Ganzkörperpflegepackung nach Wahl auf der Klangwellenliege** und danach ein Getränk
- **1 Aromaöl-Rückenmassage**
- 1 Nutzung des Salinariums oder der Collagen-Lichttherapie

Preis: **58,00 €**

Wir beraten Sie gern: **037369 151-15**



## Gesund in den Herbst Kürbissuppe

Hokkaido-Kürbis waschen und evtl. schadhafte Stellen wegschneiden. Dann zerteilen, die Kerne entfernen und den Rest in ca. 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem erhitzten Topf andünsten. Dann salzen und die Kürbiswürfel dazugeben. Ca. 750 ml Brühe angießen und frischen Ingwer (gerieben oder klein geschnitten), bis zu 1 TL Currypulver, bis zu 1 TL Cumin (Kreuzkümmel), frischen Pfeffer aus der Pfeffermühle, frischen Chili (oder etwas Sambal Olek), bis zu 1/2 TL Salz, 1 EL Zucker (wichtig!) und nach Geschmack etwas Kerbel dazugeben.

Die Suppe wird recht sämig und ist fertig und wenn die Schale weich ist, nach ca. 20-25 Min. vorsichtig pürieren (Vorsicht dabei - die Flecken sind hartnäckig). Wer die Suppe mit Biss mag, püriert nicht. Mit 1 Becher Crème fraîche oder Sahne abschmecken.

**Tipp:** In diesem Süppchen schwimmen gern Krabben oder Lachs, auch Schinkenwürfel passen gut darin.

**Wissenswertes zum Hokkaido-Kürbis:** Orangerote Schale, sehr aromatisch, wird beim Kochen weich und wird mitgegessen. Ernte im Oktober/November, ist mehrere Wochen lagerfähig.

### Zutatenliste für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis (Ø ca. 20 – 25 cm)
  - 1 Zwiebel(n)
  - 750 ml Brühe
  - 60 g Ingwer, frischer
  - 1 TL Currypulver
  - Chili, frischer (alternativ Sambal Oelek)
  - 1 TL Kreuzkümmel
  - 1 Becher Crème fraîche oder Sahne
  - 1/2 TL Salz
  - 1 EL Zucker
  - Pfeffer
  - etwas Kerbel bei Bedarf
- Arbeitszeit: ca. 40 Min.

