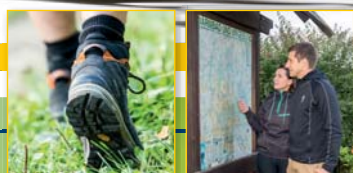


SILBER-THERME

aktuell

Angebote Wissenswertes Veranstaltungen Gewinnspiel

DAS GÄSTE-MAGAZIN



Frühlingswanderung zur Burg Scharfenstein (ca. 14 km)

Die Familien- und Erlebnisburg Scharfenstein zeigt mustergültig Mythos und Magie eines mittelalterlichen Herrschaftssitzes.

Heute beherbergt sie ein Weihnachts- und Spielzeugmuseum, ein Museum zur Burggeschichte, eine Ausstellung zum Gedenken an den einheimischen Volkshelden Karl Stülpner sowie wechselnde Sonderausstellungen. Diese weithin bekannte und viel besuchte Sehenswürdigkeit ist das Ziel unserer heutigen Wanderung.

Nach dem Start am Kurparksee biegen wir zwischen der Knappschaftsklinik und dem alten Kurhaus („Pawlowhaus“) auf die Lindenallee ein, auf der wir die Ortslage Warmbad verlassen. Am Waldrand stoßen wir auf den „Großen Brandring“, auf den wir nach links einschwenken.

Nach knapp 1 km bietet sich linkerhand ein Abstecher auf das Aussichtsplateau des Kellerlochfelsens mit Blick auf Floßplatz an. Ca. 700 m später verlassen wir den „Brandring“ und begeben uns auf dem „Heuweg“ hinunter ins Tal nach Hopfgarten. Bei den ersten Häusern des Ortes unterqueren wir die Eisenbahn, dahinter nutzen wir die Uferstraße (rechts) bis an den Grünauer Berg. Diesen gehen wir ein Stück hoch (Straße über den Bahnübergang), bevor wir nach links in den Waldweg einbiegen.

Wir halten uns weiter links und gelangen wieder ins Tal – bis ans Bahngleis, das wir jedoch nicht überqueren. Auf dem weiß-rot-weiß markierten Wanderweg oberhalb der Bahnstrecke entlang der Zschopau erreichen wir Scharfenstein. Wir kommen an die Großolbersdorfer Straße, auf der wir uns links halten. Bald sind wir an der Bahnhofstraße (am Bahnübergang) und erblicken bereits unser Ziel, die Burg Scharfenstein, zu der wir über den Schloßberg aufsteigen. Nach dem Besuch der Burg lädt der „Ess-Bahnhof“ zu einer Stärkung für den Rückmarsch ein (Ruhetage: So u. Mo). Anschließend laufen wir wieder auf dem weiß-rot-weiß markierten Zschopautalweg zurück bis Hopfgarten.



Liebe Gäste,

zum Einzug des Frühlings begrüßen wir Sie mit einer neuen Ausgabe der „Silber-Therme aktuell“. In dieser informieren wir ausführlich über unser neues Angebot, die Ganzkörper-Kältetherapie, die das Leistungsspektrum der Silber-Therme Warmbad um ein Alleinstellungsmerkmal im Erzgebirgsraum erweitert.

Zugleich laden wir Sie für den 2. März zur Saunanacht ein. Diese steht 2019 unter dem Motto „Italienische Nacht“ - freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm!

Für alle, die sich nach dem langen Winter in die erwachende Natur begeben möchten, haben wir eine Wanderroutenempfehlung. Dazu wie gewohnt eine leckere Rezeptidee und unser beliebtes Rätsel mit Gewinnspiel.

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

Von dort gelangen wir ebenso wieder auf dem Zschopautal-Radwanderweg durch den Brandwald nach Warmbad. Möglich ist aber auch, den Grünauer Berg in Hopfgarten zu erklimmen und den dort rechts abgehenden Höhenweg (Abzweig zur Wurzelbachschänke) und im weiteren Verlauf am bzw. im Wald wieder den Brandring nach Warmbad zu nutzen. So lassen sich noch mal schöne Ausblicke in Richtung Chemnitz sowie in Richtung Erzgebirgskamm genießen. Entsprechendes Kartenmaterial ist im Büro des Kur- & Gästeservices in der Silber-Therme Warmbad und im Museum & Gästebüro im Schloss Wolkenstein erhältlich.



Ganzkörperkältetherapie in der Silber-Therme Warmbad

Die heilsame Kraft der Kälte spüren

Zur Wirkungsweise:

Die Ganzkörperkältetherapie nutzt den schon lange bekannten Einfluss thermischer Reize auf Erregungszustände im peripheren und zentralen Nervensystem, auf Muskeln und Gelenke bzw. den Körper insgesamt. Durch den Kältereiz wird die Ausschüttung schmerz-erzeugender Mediatorstoffe gehemmt, Schmerzsensoren werden desensibilisiert und Entzündungsprozesse gebremst, es tritt eine deutliche Linderung des Schmerzempfindens ein. In der Folge nimmt die Beweglichkeit zu, was speziell auch physiotherapeutischen Behandlungen zugutekommt. Darüber hinaus regt die Kälte Durchblutung, Stoffwechsel und Endorphinausschüttung an, so dass sich der Anwender erfrischt bis regelrecht „gepusht“ fühlt. Sportler schätzen die regenerationsbeschleunigende Wirkung nach sportlicher Belastung, muskuläre Beschwerden nach intensivem Training werden vermieden. Ebenso profitieren sie von den leistungssteigernden Effekten.

Kryotherapie wurde erstmals 1980 in Japan zur Behandlung rheumatischer Arthritis eingesetzt. In Deutschland wird die Ganzkörperkältetherapie im medizinisch-therapeutischen Bereich seit 1984 angewandt, insbesondere in Reha-Kliniken. Inzwischen ist sie weltweit auch in Sportzentren, im Fitness- und im Wellnesskontext verbreitet.

Ihre Effektivität resultiert vor allem daraus, dass die Kältestimulation nicht nur punktuell (wie bei einem Kühlpad), sondern großflächig erfolgt und systemisch auf den gesamten Organismus wirkt.

Zum Ablauf der Ganzkörperkältetherapie (GKKT):

Zum Ausschluss von Kontraindikationen wie schweren Herz-/Kreislauf-Erkrankungen oder Durchblutungsstörungen ist vorab die Konsultation eines Facharztes und/oder des behandelnden Hausarztes ratsam.

Direkt vor der Anwendung finden ein Anamnesegespräch sowie eine Messung von Blutdruck und Puls statt. Der Aufenthalt erfolgt in Badekleidung mit geschlossenem Schuhwerk, Strümpfen, Handschuhen und Mütze oder Stirnband sowie einem Mund-/Atemschutz.

Zur Akklimationisierung und Verdampfung der Restfeuchtigkeit auf der Haut ist zunächst ein Kurzaufenthalt in der Vorkammer bei $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ erforderlich. Der nachfolgende Aufenthalt in der eigentlichen Anwendungskammer bei $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$ dauert in der Regel drei Minuten. Empfohlen wird dabei langsames Gehen im Kreis unter Vermeidung hektischer Bewegungen. Unter anderem wegen der fehlenden Verdampfungskälte (Luftfeuchtigkeit annähernd 0 %, trockene Haut) wird die Temperatur nicht als so

niedrig empfunden („gefühlte Temperatur“). Nach dem Verlassen ist ein leichtes Kribbeln zu spüren, die Haut ist leicht gerötet. Im Anschluss entspannt man sich oder fährt mit seinem individuellen Wellness-, Anwendungs- oder Therapie-Programm fort.

Die gesamte Kältekammer-Nutzung erfolgt unter Aufsicht geschulten Personals.

Mögliche Einsatzfelder im Überblick:

- Chronische Schmerzzustände
- Rheumatische Erkrankungen
- Sportverletzungen
- Neurodermitis und andere Hautprobleme
- Erschöpfungszustände



TERMINVEREINBARUNG:

Tel. 037369 151-40
(montags bis samstags)
info@warmbad.de

WEITERE INFOS
& PREISE UNTER:
www.warmbad.de



Ganzkörperkältetherapie in der Silber-Therme Warmbad

Die heilsame Kraft der Kälte spüren

Zur Wirkungsweise:

Die Ganzkörperkältetherapie nutzt den schon lange bekannten Einfluss thermischer Reize auf Erregungszustände im peripheren und zentralen Nervensystem, auf Muskeln und Gelenke bzw. den Körper insgesamt. Durch den Kältereiz wird die Ausschüttung schmerz-erzeugender Mediatorstoffe gehemmt, Schmerzsensoren werden desensibilisiert und Entzündungsprozesse gebremst, es tritt eine deutliche Linderung des Schmerzempfindens ein. In der Folge nimmt die Beweglichkeit zu, was speziell auch physiotherapeutischen Behandlungen zugutekommt. Darüber hinaus regt die Kälte Durchblutung, Stoffwechsel und Endorphinausschüttung an, so dass sich der Anwender erfrischt bis regelrecht „gepusht“ fühlt. Sportler schätzen die regenerationsbeschleunigende Wirkung nach sportlicher Belastung, muskuläre Beschwerden nach intensivem Training werden vermieden. Ebenso profitieren sie von den leistungssteigernden Effekten.

Kryotherapie wurde erstmals 1980 in Japan zur Behandlung rheumatischer Arthritis eingesetzt. In Deutschland wird die Ganzkörperkältetherapie im medizinisch-therapeutischen Bereich seit 1984 angewandt, insbesondere in Reha-Kliniken. Inzwischen ist sie weltweit auch in Sportzentren, im Fitness- und im Wellnesskontext verbreitet.

Ihre Effektivität resultiert vor allem daraus, dass die Kältestimulation nicht nur punktuell (wie bei einem Kühlpad), sondern großflächig erfolgt und systemisch auf den gesamten Organismus wirkt.

Zum Ablauf der Ganzkörperkältetherapie (GKKT):

Zum Ausschluss von Kontraindikationen wie schweren Herz-/Kreislauf-Erkrankungen oder Durchblutungsstörungen ist vorab die Konsultation eines Facharztes und/oder des behandelnden Hausarztes ratsam.

Direkt vor der Anwendung finden ein Anamnesegespräch sowie eine Messung von Blutdruck und Puls statt. Der Aufenthalt erfolgt in Badekleidung mit geschlossenem Schuhwerk, Strümpfen, Handschuhen und Mütze oder Stirnband sowie einem Mund-/Atemschutz.

Zur Akklimationisierung und Verdampfung der Restfeuchtigkeit auf der Haut ist zunächst ein Kurzaufenthalt in der Vorkammer bei $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ erforderlich. Der nachfolgende Aufenthalt in der eigentlichen Anwendungskammer bei $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$ dauert in der Regel drei Minuten. Empfohlen wird dabei langsames Gehen im Kreis unter Vermeidung hektischer Bewegungen. Unter anderem wegen der fehlenden Verdampfungskälte (Luftfeuchtigkeit annähernd 0 %, trockene Haut) wird die Temperatur nicht als so

niedrig empfunden („gefühlte Temperatur“). Nach dem Verlassen ist ein leichtes Kribbeln zu spüren, die Haut ist leicht gerötet. Im Anschluss entspannt man sich oder fährt mit seinem individuellen Wellness-, Anwendungs- oder Therapie-Programm fort.

Die gesamte Kältekammer-Nutzung erfolgt unter Aufsicht geschulten Personals.

Mögliche Einsatzfelder im Überblick:

- Chronische Schmerzzustände
- Rheumatische Erkrankungen
- Sportverletzungen
- Neurodermitis und andere Hautprobleme
- Erschöpfungszustände



TERMINVEREINBARUNG:

Tel. 037369 151-40
(montags bis samstags)
info@warmbad.de

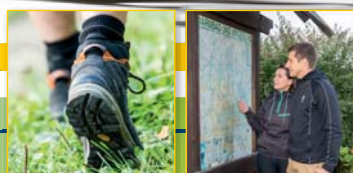
WEITERE INFOS
& PREISE UNTER:
www.warmbad.de

SILBER-THERME

aktuell

Angebote Wissenswertes Veranstaltungen Gewinnspiel

DAS GÄSTE-MAGAZIN



Frühlingswanderung zur Burg Scharfenstein (ca. 14 km)

Die Familien- und Erlebnisburg Scharfenstein zeigt mustergültig Mythos und Magie eines mittelalterlichen Herrschaftssitzes.

Heute beherbergt sie ein Weihnachts- und Spielzeugmuseum, ein Museum zur Burggeschichte, eine Ausstellung zum Gedenken an den einheimischen Volkshelden Karl Stülpner sowie wechselnde Sonderausstellungen. Diese weithin bekannte und viel besuchte Sehenswürdigkeit ist das Ziel unserer heutigen Wanderung.

Nach dem Start am Kurparksee biegen wir zwischen der Knappschaftsklinik und dem alten Kurhaus („Pawlowhaus“) auf die Lindenallee ein, auf der wir die Ortslage Warmbad verlassen. Am Waldrand stoßen wir auf den „Großen Brandring“, auf den wir nach links einschwenken.

Nach knapp 1 km bietet sich linkerhand ein Abstecher auf das Aussichtsplateau des Kellerlochfelsens mit Blick auf Floßplatz an. Ca. 700 m später verlassen wir den „Brandring“ und begeben uns auf dem „Heuweg“ hinunter ins Tal nach Hopfgarten. Bei den ersten Häusern des Ortes unterqueren wir die Eisenbahn, dahinter nutzen wir die Uferstraße (rechts) bis an den Grünauer Berg. Diesen gehen wir ein Stück hoch (Straße über den Bahnübergang), bevor wir nach links in den Waldweg einbiegen.

Wir halten uns weiter links und gelangen wieder ins Tal – bis ans Bahngleis, das wir jedoch nicht überqueren. Auf dem weiß-rot-weiß markierten Wanderweg oberhalb der Bahnstrecke entlang der Zschopau erreichen wir Scharfenstein. Wir kommen an die Großolbersdorfer Straße, auf der wir uns links halten. Bald sind wir an der Bahnhofstraße (am Bahnübergang) und erblicken bereits unser Ziel, die Burg Scharfenstein, zu der wir über den Schloßberg aufsteigen. Nach dem Besuch der Burg lädt der „Ess-Bahnhof“ zu einer Stärkung für den Rückmarsch ein (Ruhetage: So u. Mo). Anschließend laufen wir wieder auf dem weiß-rot-weiß markierten Zschopautalweg zurück bis Hopfgarten.



Liebe Gäste,

zum Einzug des Frühlings begrüßen wir Sie mit einer neuen Ausgabe der „Silber-Therme aktuell“. In dieser informieren wir ausführlich über unser neues Angebot, die Ganzkörper-Kältetherapie, die das Leistungsspektrum der Silber-Therme Warmbad um ein Alleinstellungsmerkmal im Erzgebirgsraum erweitert.

Zugleich laden wir Sie für den 2. März zur Saunanacht ein. Diese steht 2019 unter dem Motto „Italienische Nacht“ - freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm!

Für alle, die sich nach dem langen Winter in die erwachende Natur begeben möchten, haben wir eine Wanderroutenempfehlung. Dazu wie gewohnt eine leckere Rezeptidee und unser beliebtes Rätsel mit Gewinnspiel.

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

Von dort gelangen wir ebenso wieder auf dem Zschopautal-Radwanderweg durch den Brandwald nach Warmbad. Möglich ist aber auch, den Grünauer Berg in Hopfgarten zu erklimmen und den dort rechts abgehenden Höhenweg (Abzweig zur Wurzelbachschänke) und im weiteren Verlauf am bzw. im Wald wieder den Brandring nach Warmbad zu nutzen. So lassen sich noch mal schöne Ausblicke in Richtung Chemnitz sowie in Richtung Erzgebirgskamm genießen. Entsprechendes Kartenmaterial ist im Büro des Kur- & Gästeservices in der Silber-Therme Warmbad und im Museum & Gästebüro im Schloss Wolkenstein erhältlich.