

## **Medienmitteilung**

# **Entspannt mit Feuer und Eis**

**Brugg/Bern, 12.10.2022 – Von der Sauna in den Schneeraum und weiter zum Kneippen: Wie gesund das Wechselspiel von Wärme und Kälte ist, zeigen die Aargauer Bäder in Perfektion – beste Voraussetzungen für einen wohltuenden Herbstausflug.**

Mal sonnig, mal regnerisch-trüb, mal neblig, mal golden und klar: Das Herbstwetter reicht von eisigen Morgen bis zu warmen Nachmittagen. Dieses stete Wechselspiel von Erwärmung und Abkühlung fordert den Körper, es hat aber auch heilsame Effekte. Richtig eingesetzt, fungieren Hitze und Kälte nämlich als effizientes Gefässtraining. Dieses fördert die Durchblutung, steigert die Organleistung, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem. Und genau diese positiven Wirkungen machen sich die Bäder des Kantons Aargau zu Nutze: Die Therme Zurzach, Bad Schinznach, die Wellness-Welt sole uno im Parkresort Rheinfelden und die Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden verfügen alle über ein breites Angebot, um im Herbst ordentlich zu schwitzen und sich danach zu erfrischen. Somit liefern diese Adressen das passende Ausflugsprogramm zur aktuellen Wetterlage.

## **Saunieren in allen Variationen**

Die heilsame Wirkung der Wärme spüren BesucherInnen zum Beispiel in den Saunen von Bad Zurzach: Wenn dort die Haut- und Körpertemperatur steigt, werden Abwehrstoffe gebildet und der Blutdruck sinkt. So stehen in der Bohrturm-Sauna der lokalen Therme auf drei Ebenen elf verschiedene Saunen und Dampfbäder zur Verfügung. In Bad Schinznach herrschen in den drei Blockbohlensaunen ebenfalls Temperaturen zwischen 55 und 90 Grad – Gäste haben dort die Wahl zwischen einer finnischen, einer Bio- und einer Panorama-Variante. Düfte von Lavendel oder Zitronengras begleiten einen im Aromadampfraum, während der Erlebnis-Dampfraum auf Klang-, Licht- und Spezialeffekte setzt. Für ein starkes Immunsystem sorgt auch Saunabaden in der Wellness-Welt sole uno. In Rheinfelden stechen dabei etwa die russische Banja sowie die Erd- und Feuersauna im Park mit Blick auf knisterndes, offenes Feuer hervor. Der stimmungsvolle Ruheraum mit Cheminée ist an nass-kalten Herbsttagen aber ebenfalls eine wärmende Option. Die Badener Wellness-Therme FORTYSEVEN schliesslich bringt den Kreislauf derweil mit ihrer Saunalandschaft mit elf Abteilungen in Schwung. Dazu gehören sowohl die Panoramasauna mit langer Fensterfront als auch die

Limmat-Sauna mit Blick auf den Fluss. Die wohlige Wärme lässt sich zudem in den acht Innen- und Aussenbecken geniessen – im mineralstärksten Thermalwasser der Schweiz.

### **Erfrischende Abwechslung**

Nach Sauna und heissem Bad stehen die erfrischenden Angebote der Bäder auf dem Programm. In der Therme Zurzach kühlt man sich etwa beim Kneipp-Wassertreten ab. Als Kurzvariante bietet sich ein kaltes Armbad – der sogenannte «Kneippsche Espresso» – an. Auch in Bad Schinznach wird die Körpertemperatur auf erholsame Art und Weise wieder gesenkt: Schön abkühlen lässt es sich dabei im randlosen Kaltwasserbassin auf der Terrasse. Zudem stehen dafür ein Eisbrunnen, ein Fussbad oder verschiedene Duschen bereit. In der Wellness-Welt sole uno im Parkresort Rheinfelden sind Kontraste zur Hitze ebenfalls garantiert: Nach dem Feuerbad mit 40 Grad folgt das Eisbad mit 15 Grad – abends steigert das farbig beleuchtete Wasser das sinnliche Erlebnis zusätzlich. Auch der kalte Alpenwasserfall ist in Rheinfelden ein belebendes Element. In der Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden folgt man derweil den Traditionen der nördlichen Breitengrade und kühlt sich nach der Sauna im Schneeraum ab. Alternativ steigen Gäste an der Limmat in Plunge Pools, unter Erlebnisduschen oder in Fussbäder. Danach ist man bereit für eine weitere Runde an der Wärme – mit diesem gesunden und entspannenden Wechselspiel lässt sich das trübe Herbstwetter bestens aushalten.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Die Bilder (inkl. Copyrights) zur Medienmitteilung können Sie [hier](#) herunterladen.

#### **Für weitere Informationen (Medien):**

Gere Gretz & Ramona Bergmann, Medienstelle Aargau Tourismus, c/o Gretz Communications AG,  
Zähringerstrasse 16, 3012 Bern, Tel. 031 300 30 70  
E-Mail: [info@gretzcom.ch](mailto:info@gretzcom.ch)

**Über den Kanton Aargau:** Der Aargau zählt zu den vielfältigsten Kantonen der Schweiz. Er vereint eindruckliche Landschaften, touristische Attraktivitäten und historische Städtchen. Dies hat er allen voran den Römern und Habsburgern zu verdanken, die sich einst im Aargau niederliessen und von deren spannender Geschichte heute noch zahlreiche historische Bauwerke zeugen. Aber da sind auch die erlebnisreichen Bäder und Museen, ein breites Gastro-, Kultur- und Sportangebot sowie Action und Erholung in der Natur und am Wasser, die diesen Kanton der kurzen Wege prägen. Aargau Tourismus hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Aargau mit Herzblut und Leidenschaft als attraktiven Naherholungskanton zu etablieren.