

Bäder und Genuss

Bad Zurzach, Bad Schinznach, sole uno Rheinfelden: die bekannten Bäder im Kanton Aargau warten just zum Beginn der kühleren Jahreszeit mit

wohltuenden Angeboten auf, welche nicht nur den Körper sondern auch den Kopf stärken. Ganz nach dem Motto: «Mens sana in corpore sano».

Der Herbst kündigt sich ganz allmählich an: die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die Natur verwandelt sich in ein prächtiges Farbenkleid. Viele Menschen aber neigen in dieser Jahreszeit zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit; man spricht

dabei auch von «Herbstblues». Der Herbst kann aber nicht nur auf die Stimmung schlagen, sondern auch die Abwehrkräfte des Körpers stark beanspruchen, und der Witterungsumschwung ist eine Belastung für das Immunsystem. Neben gesunder Ernährung,

Licht und frischer Luft, regelmässiger Bewegung, ausgiebigem Schlaf und... viel Lachen helfen auch die Angebote der Aargauer Bäder mit ihren Angeboten, diese Jahreszeit hervorragend zu meistern.

aargautourismus.ch



sole uno – Saunabaden in Rheinfelden

Ganz besonders gemütlich an nasskalten Tagen sind die russische Banja sowie die Erd- und Feuersauna im Park mit Blick auf knisterndes, offenes Feuer. Geniesser des wechselwarmen Badevergnügens schätzen auch die grosszügige finnische Aufguss-Sauna, das Dampfbad und die Bio-Sauna, in der man bei sanften Temperaturen und angenehmer Luftfeuchtigkeit langsam und schonend zum Schwitzen kommt. Für die wohltuende Entspannung nach dem Saunabad wartet ein stimmungsvoller Ruheraum mit Cheminée und herrlichem Blick über den Park bis zum Rhein. Ein heisser Tipp der Wellness-Welt sole uno sind auch die authentisch zelebrierten «Wenik-Rituale» in der Banja. Hier lernen die Gäste neben der russischen Saunakultur auch die traditionelle Birkenwedel-Massage kennen, ein „Abschlagen“ des Körpers mit frischen, in warmem Wasser eingeweichten Birkenzweigen. Wer wechselwarmen Wassergenuss schätzt, kommt im Feuer- und Eisbad und unter den Erlebnisduischen, dem eiskalten Alpenwasserfall oder dem angenehm warmen Tropenregen, auf seine Kosten.

www.parkresort.ch



Bad Schinznach – Ayurveda & Aquarena Sauna

Ayurveda ist eine besondere Form der Medizin und ganzheitlicher Lebensphilosophie mit Ursprung in Indien. Sie versteht den Menschen als Einheit von Körper und Geist. Das ganzheitliche Medizinsystem bezieht alle wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte mit ein. Bei den Anwendungen wird warmes Kräuteröl mit langen Streichungen in die Haut massiert. Dies wirkt beruhigend und löst tiefe Entspannung aus. Dabei kann der Gast zwischen verschiedenen Angeboten wählen: Abhyanga (der ganze Körper), Mukabhyanga (tiefe Geborgenheit), Upanahsveda (leichter Rücken), Padabhyanga (fest auf der Erde).

In der Aquarena Sauna gibt es drei Saunen, zwei Dampfräume, ein Gradierwerk und verschiedene Ruhebereiche. Im Aussenbereich ermöglichen das randlose Kaltwasserbecken und die Panoramasauna einen sensationellen Ausblick auf die Parklandschaft.

www.bad-schinznach.ch



Bad Zurzach – Immunsystem stärken

Saunabesuche schützen vor Infektionen und stären das Immunsystem nachhaltig. So beugen regelmässige Saunabesuche unter anderem Erkältungen vor, denn das Wechselspiel von Wärme und Kälte bereitet die Haut, aber vor allem die Schleimhäute im Nasen-Rachenraum besser auf plötzliche Temperaturveränderungen im Alltag vor. Ein Sauna-Besuch in den nasskalten Herbstwochen leistet aber auch einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung der Seele und des allgemeinen Wohlbefindens, denn die Wärme im Saunaraum führt zu einer mentalen Erholung und die sich daran anschliessende Abkühlung zu einer Erfrischung der Nerven. Die Ausschüttung von so genannten Glückshormonen (Endorphinen) während des Saunabadens und danach sorgt für eine merkbare psychische Entspannung. Und diese unterstützt wiederum das Immunsystem. Das Thermalbad Zurzach verfügt über zehn Saunen und vier Dampfbäder.

www.thermalbad.ch