



Frühjahrsmüdigkeit, Mitternachtssauna am 01. April

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Frühjahrsmüdigkeit](#)

[Mitternachtssauna "American Rock"](#)

[Die Wirkung der Sauna auf die Haut](#)

Frühjahrsmüdigkeit



Die Tage werden länger und wärmer, die Sonne steht höher. Trotzdem fühlen sich viele Menschen abgeschlagen und sind trüber Stimmung. In einer Emnid-Umfrage antworten 39 Prozent der Frauen und 22 Prozent der Männer, dass sie alljährlich zwischen März und Juni vom Gefühl der Frühjahrsmüdigkeit heimgesucht werden.

Es mehren sich wissenschaftliche Hinweise darauf, dass ihr Problem ernst zu nehmen ist: Lange Zeit glaubte man, dass wir unter Frühjahrsmüdigkeit leiden, weil wir im Winter nicht genug Obst und Gemüse essen. Die leeren Vitamin- und Mineralstoffspeicher sollten die Beschwerden auslösen.

Mittlerweile vermuten Ärzte jedoch, dass das Ungleichgewicht zweier Hormone uns müde macht. Bei den beiden Botenstoffen handelt es sich um das "Schlafhormon" **Melatonin** und das "Glückshormon" **Serotonin**. "Serotonin ist für die Aktivierung des Körpers und für gute Stimmung zuständig. Dieser Neurotransmitter wird unter Lichteinfluss produziert", erklärt Privatdozent Dr. Bernd Ahrens, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. "Und Melatonin sorgt dafür, dass wir in der Nacht erholsam schlafen können", so der Mediziner weiter.

Im Frühjahr gerät das Verhältnis dieser beiden neurobiologisch aktiven Komponenten ins Wanken. Der Körper braucht etwa zwei bis vier Wochen, um sich daran zu gewöhnen und ein neues Gleichgewicht herzustellen. Und bis das geschehen ist, sind manche Menschen besonders müde, haben Kreislaufprobleme und leiden an Kopfschmerzen. Sobald die innere Uhr wieder justiert ist, sollte die Frühjahrsmüdigkeit wieder nachlassen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass der vorausgegangene Winter an den Reserven eines

Biostoffes gezehrt hat, dessen Bildung von den Sonnenstrahlen abhängt: **Vitamin D**. „Im Winter waren die Tage kürzer“, erklärt Bernhard Uehleke vom Naturheilkunde-Lehrstuhl der Berliner Charité, „und durch die wettergemäße Kleidung wurden allenfalls noch Gesicht und Hände von der Sonne bestrahlt“. Mit der Folge: **Der Vitamin-D-Pegel geht in den Keller – und mit ihm oft auch die Stimmung**. Denn Wissenschaftler fanden unlängst Vitamin-D-Rezeptoren in genau jenen Hirnregionen, die für Gedächtnis und Stimmungslage zuständig sind.

Die Frühjahrsmüdigkeit hat also viele Ursachen. Was aber auch bedeutet, dass man mit vielen Maßnahmen dagegen steuern kann. Vermeiden sollte man, den Schlaf in die Länge zu ziehen, in der Hoffnung, dann tagsüber wacher zu sein. Besser ist es, man stellt den Wecker wie sonst auch – und nutzt stattdessen die länger werdenden Tage für Freiluftsportarten wie Joggen und Radfahren. Denn das mobilisiert nicht nur die Produktion von Vitamin D und stimmungsaufhellenden Hormonen, es wappnet auch Herz und Kreislauf für die Wetterumschwünge des Frühlings.

Das heißt: Tanken Sie Sonne, wann immer sich die Möglichkeit bietet. Ratsam ist, Gesicht, Dekolletée und auch die Arme direkter Sonnenbestrahlung auszusetzen. Zwanzig Minuten am Tag sind dabei ein guter Zielwert. Wichtig: Setzen Sie während dieser kurzen Zeitspanne am besten keine Sonnenbrille auf. Der Körper muss Licht auch über die Netzhaut der Augen aufnehmen, um Serotonin herstellen zu können.

„**Durch regelmäßige Saunagänge lässt sich das Blutgefäßsystem ebenfalls trainieren**“, betont Dr. Uehleke. Durch den extremen Wechsel der Temperaturen (Sauna 90°C / Luft 5-15 °C/ Kaltwasser 15 °C) beim Saunabaden werden nicht nur die Blutgefäße und der Kreislauf insgesamt trainiert. Der Kreislauf stellt sich nach der Sauna auch schneller auf Temperaturschwankungen um. Der Aufenthalt im Garten, selbst in eine Decke eingemummelt, steigert die Produktion von Vitamin D.

Zudem verlängert die Sauna die Tiefschlaf- und Traumphasen, was sich sehr positiv auf die Wiederherstellung unserer Energien auswirkt. Auch die Stimmungsschwankungen, die oft mit der Frühlingsemüdigkeit einhergehen, lassen sich durch Saunabaden günstig beeinflussen.

So können durch regelmäßiges Saunabaden im Winter / Frühling die Folgen und Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit gemildert oder gar beseitigt werden. Natürlich ist ebenso wichtig, regelmäßig Sport zu treiben und sich (weitgehend) gesund zu ernähren.

Das Schöne an der Sauna ist jedoch, dass die Wirkungen eintreten, ohne dass wir uns besonders anstrengen müssen.

Mitternachtssauna "American Rock"



Wir laden Sie am Samstag, 01. April 2023 herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna **“American Rock”**, von 22:00 Uhr bis 03:00 Uhr morgens – Einlass wie immer ab 20:00 Uhr.

Wegen des extrem hohen Andrangs zu unserer letzten Rock-Mitternachtssauna, bei der wir einige Gäste leider nicht mehr einlassen konnten, lassen wir es im April nochmal krachen: Begleiten Sie uns auf eine Reise durch ein **halbes Jahrhundert Rock**, von Bill Haley und Buddy Holly über den “King” Elvis Presley, Led Zeppelin und Aerosmith bis hin zu Metallica, Bruce Springsteen oder Foreigner – und vielen mehr! Nicht nur die Saunaöfen werden uns in dieser Nacht einheizen, auch die Boxen bringen wir zum Glühen. Dieses Mal **nur mit Reservierung**, damit jeder einen Platz in der Sauna bekommt. Nähere Informationen zur Veranstaltung sowie den Aufgussplan folgen in Kürze.

[Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!](#)

Wie immer mixen wir Ihnen um **00:00 Uhr den Mitternachtscocktail** (auch alkoholfrei) und servieren Bowle sowie einen kleinen Snack am Lagerfeuer.

Unsere **Finnischen Rituale** finden wie gewohnt um **22:30** und **00:30 Uhr** in unserer Erdsauna statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 5,- € (Anmeldung – auch telefonisch – bitte an der Saunabar).

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "American Rock" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Wirkung der Sauna auf die Haut



Die Haut erwärmt sich in der Saunahitze auf ca. 40 °C. Zuerst weiten sich die Blutgefäße im Hautbereich. Das Schwitz-Wasser verdunstet auf der Haut, die Verdunstungskälte führt große Wärmemengen über die Haut ab. Durch die Verdunstung des Schweißes kann ein Vielfaches der Wärmemenge (bis zum 30-fachen) abgeführt werden als beim „normalen“ Wärmeverlust über die Haut.

Der Stoffwechsel im Hautbereich beschleunigt sich für die Zeit in der Wärme und unmittelbar danach – d. h. es gelangen mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Haut, es wird die Bildung neuer Hautzellen angeregt. Die Durchfeuchtung der Haut weicht altes Epithel auf, Schmutzreste werden beim Duschen nach der Sauna abgespült, die Haut ist sauber wie selten. Die Hauterneuerung wird beschleunigt.

Giftstoffe in der Haut werden in der Sauna „ausgeschwitzt“ – die Haut wird entschlackt. Die Haut wirkt bei regelmäßigen Saunagängen frischer und jünger. Bei der anschließenden Abkühlung ziehen sich die Poren wieder zusammen und das Hautbild wird verfeinert. Will man diesen Effekt verstärken, bietet es sich an, vor der Sauna mit einem sanften Peeling die Hautzellen zu säubern.

Zitat von Nivea:

"Schöne Haut durch Schwitzen, geht das? Ja! Saunieren in der finnischen Sauna, im Dampfbad oder Hamam hat tatsächlich einen positiven Einfluss auf das Hautbild. Zum einen wirkt sich die Entspannung meist auch positiv auf unser Hautbild aus. Zum anderen gibt es auch ganz einfache physische Gründe, warum unser Teint nach dem Schwitzbad rosig strahlt. Den größten Anteil hieran hat eine verbesserte Durchblutung, wodurch die Haut optimal mit Nährstoffen versorgt wird.

Es gibt laut einer US-Studie sogar Hinweise darauf, dass regelmäßiges Saunieren einen Anti-Aging-Effekt haben könnte, da es die Fähigkeit der Haut verbessert, Feuchtigkeit zu speichern. So lässt sich möglicherweise kleineren Falten vorbeugen. Zusätzlich soll das verstärkte Schwitzen die hauteigene Schutzbarriere unterstützen, wodurch äußere Schadstoffe nicht so leicht in die Haut eindringen können.

Darüber hinaus können Wechselduschen nach der Sauna das Hautbild positiv beeinflussen. Der Temperaturwechsel wirkt hautstraffend und erfrischend."

[Hier geht es zur Sauna-Seite von Nivea.](#)

Eine Feuchtigkeitslotion nach der Sauna, von welcher Marke auch immer, wird der Haut in

jedem Falle nützen. Oder Sie besuchen einen unserer Honigpflege-Aufgüsse, in denen wir Bio-Honig aus dem Spessart zum Auftragen reichen.

Es grüßen Sie Marcel Rieß, Herrant Vortisch und das Eden-Team!

Garden Eden Wellness GmbH
Justus-von-Liebig-Str. 42 · D-63128 Dietzenbach
Telefon: +49 (0) 6074 / 28093 · Fax: +49 (0) 6074 / 32357
E-Mail: info@sauna-garden-eden.de · Internet: www.garden-eden.de

Wenn Sie diesen Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, dann klicken Sie einfach [hier](#) oder schreiben eine Email an info@sauna-garden-eden.de mit dem Betreff "loeschen".