



Neue Öffnungszeiten ab 11. April 2022

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Motivation in die Sauna zu gehen](#)

[Die Geschichte der Sauna](#)

[Neue Öffnungszeiten](#)

[Kosmetik-Special im April](#)

[Günstige Sommer-Zehnerkarten](#)

Die neue Motivation in die Sauna zu gehen

Manch eine/r hat während der Coronazeit seine Kontakte radikal eingeschränkt, vielleicht ist er/sie gar nicht mehr in die Sauna gegangen.

Die aktuelle Virusvariante Omikron hat eine gewisse Entspannung der Lage gebracht.

Die Ansteckungszahlen im Frühling/Sommer gehen zurück, fürs Erste wird sich die Lage entspannen. Wie es im Herbst wird, werden wir sehen.

Laut unseren Erfahrungen sind etwa 70-75 % der Menschen weiter in die Sauna gegangen. Sie haben es nicht bereut. Die Allermeisten haben auch keine Corona-Ansteckung durchgemacht.

Was geschieht beim Saunabad im menschlichen Körper?

Die Temperatur der Haut steigt in der Saunahitze von ca. 30°C auf ca. 40°C. Die Wärme wird durch Strahlung (65 % je nach Saunatyp) und 35 % Übertragung über die heiße Luft auf den Körper übertragen.

Die Temperatur der Luftschicht, die den Körper umschließt (ca. 2 cm) beträgt durch das Schwitzen nur 45 - 55°C (je nach der Saunatemperatur).

Die Blutgefäße in Haut, Hirn, Herz und den Harnwegen weiten sich. Die Herzfrequenz steigt auf 125 bis 140 pro Min. Der Körper versucht, die Hitze durch Schwitzen abzuführen. Hierzu wird Wasser aus dem Blutkreislauf entnommen und durch die Schweißdrüsen ausgeschieden.

Die Kälte, die beim Verdunsten entsteht, nimmt einen Teil der Wärme der Haut auf. Die Hitze kann jedoch nicht vollkommen durch das Schwitzen abgewehrt werden: Die Kerntemperatur des menschlichen Körpers steigt um 1 bis 1,5°C an.

Durch das Schwitzen kann man pro Saunagang 100-500g Wasser "verlieren".

Der Mineralanteil des ausgeschiedenen Wassers ist sehr gering.

Das ausgeschiedene Wasser aus dem Blutkreislauf wird durch Flüssigkeit aus dem Verdauungstrakt und dem Zwischenzellbereich ersetzt.

Hierher rührt der Entschlackungseffekt, da die Flüssigkeit aus dem Zwischenzellbereich viele Stoffwechsel-Endprodukte (Schlacke) enthält, die über die Nieren ausgeschieden werden.

Durch die erhöhte Haut- und Kerntemperatur wird die Körperabwehr aktiv: Sie produziert Substanzen, die auch bei

Fieber produziert werden.

Die erhöhte Körperwärme wird beim Abkühlen wieder aus dem Körper abgeführt. Hier kann man die Senkung der Kerntemperatur beschleunigen, wenn man das warme Fußbad benutzt. Durch die Erwärmung der Füße weiten sich die Blutgefäße in der Haut und die Wärme kann aus dem Körperinneren über den Blutkreislauf schneller abgeführt werden.

Beim Abkühlen ziehen sich die Blutgefäße sehr schnell zusammen (automatische Reaktion auf Kälte). Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Das trainiert die Blutgefäße und den Kreislauf.

Zusammenfassung der Wirkungen der Sauna

Die Haut wird durch Saunahitze und anschließendes Abduschen tief gereinigt, die Zellneubildung im Hautbereich wird angeregt. Loses Hautepithel löst sich, ebenfalls die oberflächlichen Verunreinigungen der oberen Hautschicht. Die Haut und die Schleimhäute der Atemwege werden besser durchblutet.

Die Veränderungen des Blutkreislaufs trainieren die Fähigkeit der Kreislaufanpassung an verschiedene Temperaturen. Durch die Anregung der Körperabwehr werden Atemwegserkrankungen und Infekte bei regelmäßiger Sauna seltener nachgewiesen.

Der Körper wird durch Kälte- und Hitzereize abgehärtet.

Das Hypophysen-Nebennierenrindensystem wird angeregt.

Die Muskelentspannung durch die Wärme und die Umstimmung des vegetativen Nervensystems führen zu einem starken Entspannungseffekt.

Machst du dir gerade mehr denn je Sorgen um deine eigene oder die Gesundheit eines anderen? Egal ob du einen fleißigen Job hast, bei dem Wetter mit den Kindern und deinem Haushalt zuhause bist oder einfach einen Tag für dich selbst brauchst... Entspannung, Ruhe und Gesundheit sind sehr wichtig. Und, sie gehören zusammen. Ein Besuch in unseren Saunen ist vielleicht der schönste Weg, seinen Widerstand zu stärken. Und natürlich zum Entspannen und Ausruhen! Wann ist dein Tag geplant?

Die Geschichte der Sauna

In unserer Geschichte der Sauna laden wir Sie ein, den Ursprung des Saunabadens kennenzulernen und wie sich aus den verschiedenen Kulturräumen die Sauna entwickelt hat, die wir heute kennen und lieben.

[Die Geschichte der Sauna](#)

Neue Öffnungszeiten ab 11. April 2022

Ab kommendem Montag erweitern wir unsere Öffnungszeiten. Nachdem der Garden Eden seit vergangener Woche von Montag bis Donnerstag wieder bis 23:00 Uhr geöffnet hat, öffnen wir ab dem 11. April auch wieder eine Stunde früher.

Montag bis Freitag: 12:00 bis 23:00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag: 10:00 bis 22:00 Uhr

Kosmetik-Special im April

Wegen der hohen Nachfrage für unser **Kosmetik-Special im März, der ayurvedischen Ganzkörper-Ölmassage 'Udvardana', bieten wir das Special auch noch im April an.**

Falls Sie die günstige Gelegenheit noch nicht genutzt haben, das **älteste Heilsystem der Welt** auszuprobieren, haben Sie dafür auch noch im April Zeit.

KOSMETIK SPECIAL IM APRIL UDVARTANA

60 Verwöhnminuten
statt 75,50 Euro
nur 65,- Euro

Günstige Sommer-Zehnerkarten

Wie immer zum Frühlingsbeginn bieten wir Ihnen wieder die **besonders günstigen Sommerzehnerkarten** an: Für nur **245,- €** (Nachlass zur normalen 10er-Karte: 25,- €)

Egal ob die warme Jahreszeit heiß wird oder Regen bringt: Das ist ein guter Preis für einen Tag Urlaub um die Ecke, ob in der Sauna oder im schönen, bunten Garten!

Und: Sauna im Frühling und Sommer hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, stärkt unser Immunsystem und gibt uns neue Energien.



**Sommer
Zehnerkarten**

nur **245,- €**
Sie sparen 25,- €

Vorverkauf vom 27. März bis 15. Mai 2022

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit freundlichen Grüßen

Marcel Rieß, Herrant Vortisch und das Garden Eden Team