



## Entschlackung, Aufgussplan, Bauarbeiten und Umleitung

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Entschlackung in der Sauna](#)

[Aufgussplan "Welcome to the Jungle"](#)

[Öffnungszeiten am 1. Mai und Christi Himmelfahrt](#)

[Bauarbeiten an der Justus-von-Liebig-Straße](#)

### Wie Entschlackung in der Sauna abläuft



Die Zeit der Biergärten steht vor der Tür - da kann es schon einmal passieren, dass man ein wenig über den Durst trinkt und sich am nächsten Tag mit den Folgen auseinandersetzen muss. Die Sauna kann hier Abhilfe schaffen.

Wir schwitzen pro Saunagang 150 bis 600g Wasser über die Haut aus. Das Wasser hierfür entnimmt der Körper aus dem Blutkreislauf.

Damit das Blut nicht „dicker“ wird, führt der Körper vermehrt Wasser aus anderen Bereichen in den Blutkreislauf zu:

- Aus dem Zwischenzellbereich, wo sich „Stoffwechselabfälle“, Ausscheidungen der Zellen etc. tummeln, die über das Blut nach und nach in die Nieren transportiert werden und dort als Harn entsorgt werden
- Aus dem Dünndarm (40-60%)

Es wird also in der Sauna mehr Flüssigkeit und die darin enthaltenen Abfallprodukte des Stoffwechsels aus dem Zwischenzellbereich in den Blutkreislauf überführt und durch die Nieren ausgeschieden.

Die Medizin ist sich noch nicht im Klaren darüber, was Kopfschmerzen und Übelkeit beim "Kater" auslöst.

- Der Körper wird durch starken Alkoholgenuss **dehydriert**
- **Acetaldehyd** (Zwischenprodukt der Verstoffwechslung von Alkohol) spielt wohl eine negative Rolle bei der Produktion von Eiweißen
- **Freie Radikale** werden vermehrt gebildet
- **Fuselöle** werden auch als Ursache des Katers verdächtigt. Sie kommen in vielen Weinen und Digestifs vor.

Durch den beschleunigten Abtransport des Wassers aus dem Zwischenzellbereich werden diese störenden Abfallprodukte des Alkoholabbaus beim Saunieren schneller ausgeschieden. So kann ein wilder Abend nach drei Saunagängen in eine angenehme Mattigkeit transformiert werden.

#### Aufgussplan "Welcome to the Jungle"



"Welcome to the Jungle" am Samstag, 06. Mai im Garden Eden! Zwischen dem Karneval Brasiliens, den Inka-Ruinen Perus und dem mächtigen Amazonas bahnen wir uns unseren Weg durch den Dschungel. Immer begleitet von Ohrwürmern aus dem reichen Fundus der lateinamerikanischen Musik!

#### Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!

Wir starten um **22:00 Uhr** mit dem **Carneval de Brasil** und einer Auswahl feuriger Rhythmen, die uns auf unsere Reise durch Südamerika einstimmen. Dazu gießen wir **Ingwer-Limette** auf und reichen dazu einen **Mojito**.

Um **22:30 Uhr** geht es nach **Ecuador**. Zum Duft von **Mocca-Sahne** genehmigen wir uns ein **Kaffee-Peeling** aus den höchsten Anbaugebieten der Erde.

„**Ei Condor Pasa**“ kennen wir spätestens von Simon & Garfunkel, geschrieben wurde es aber weit früher als Inka-Freiheitshymne aus den Anden. Der Kondor fliegt um **23:00 Uhr**, dazu gießen wir **Matamba** auf und servieren dazu einen kleinen **Snack**.

Um **23:30 Uhr** begeben wir uns mit einem **Früchteteller** auf eine Reise entlang des **Amazonas** und gießen dazu den fruchtigen **Tropic-Duft** auf. Für **00:00 Uhr** ist ein **Tropensturm** angesagt. Zwischen heißem **Höllenfeuer** und frischen **Mentholkristallen** nutzen wir die Gelegenheit für unseren **Anti-Relax-Aufguss**.

Wer schon vom Sommer träumt, ist um **00:30 Uhr** beim Aufguss „**Bacardi Feeling**“ bestens aufgehoben: Wir reichen ein leckeres **Eis** und gießen zu karibischen Klängen **Eis-Kiwi** auf.

Entspannt geht es um **01:00 Uhr** bei unserem **Relax-Aufguss „Bambus und Lianen“** zu. Beim Aufguss mit **natürlichen Ölen** genießen wir das einzigartige Klima des südamerikanischen Regenwaldes.

Der Aufguss um **01:30 Uhr** führt uns bei **Lakota**-Duft den **Rio de la Plata** entlang nach Buenos Aires, wo wir uns eine **Honigpflege** gönnen.

Zuletzt lassen wir um **02:00 Uhr** bei einer **Duftreise mit Tarzan und Jane** unsere Dschungelexpedition Revue passieren und genehmigen uns dazu einen **Absacker**, bevor wir uns auf die Heimreise begeben.

Wie immer mixen wir Ihnen um 00:00 Uhr den Mitternachtscocktail (auch alkoholfrei), am Lagerfeuer servieren wir Ihnen eine südamerikanische Süßkartoffel-Kokos-Suppe.

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

Wir wünschen viel Spaß bei unserer lateinamerikanischen Mitternachtssauna "Welcome To The Jungle" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 38,- € pro Person

[\*\*Hier geht es zum Aufgussplan.\*\*](#)

### **Öffnungszeiten am 1. Mai und Christi Himmelfahrt**



Am **01. Mai** und **Christi Himmelfahrt (18. Mai)** hat der Garden Eden zu den üblichen Sonn- und Feiertags-Öffnungszeiten geöffnet, also von **10:00 Uhr bis 22:00 Uhr**.  
(Küchenöffnungszeiten: 10:00 Uhr bis 20:30 Uhr, Speisen von der Tageskarte ab 12:00 Uhr)

### **Bauarbeiten an der Justus-von-Liebig-Straße**



In Dietzenbach stehen wieder einmal Bauarbeiten an, die die An- und Abreise zum und vom Garden Eden bis Ende Juli beeinträchtigen.

Im **ersten Bauabschnitt**, geplant vom **08. Mai bis 10. Juli**, ist die Kreuzung an der Shell-Tankstelle vom und zum Garden Eden **voll gesperrt** – auch die Zufahrtsstraße, die aus **Richtung Götzenhain** kommt, wird **zeitweise gesperrt**.

[\*\*Hier\*\*](#) finden Sie die Bauplanung.

Die Umleitung erfolgt über die **Johannes-Gutenberg-Straße** und die **Alfred-Nobel-Straße**. Die Kreuzung ist in beide Richtungen weiterhin befahrbar

[\*\*Hier\*\*](#) finden Sie den Umleitungsplan.

Über die weiteren Bauabschnitte sowie die geplanten Zeiträume können Sie sich [\*\*HIER\*\*](#)

informieren, wir halten Sie aber natürlich auch per Newsletter auf dem Laufenden.

Der Frühling ist in unserem Garten angekommen: Das Außenrestaurant ist an schönen Tagen geöffnet, die Blätter an den Bäumen sprießen und die Liegen laden dazu ein, entspannt die Frühlingssonne zu genießen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Viele Grüße vom Garden 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](mailto:info@sauna-garden-eden.de) · Internet: [www.garden-eden.de](http://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](mailto:info@sauna-garden-eden.de) mit dem Betreff "loeschen".