



Sauna macht klug, Mitternachtssauna am 03. Juni

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna macht klug](#)

[Mitternachtssauna "Electronic Paradise" am 03. Juni 2023](#)

[Vorverkauf Sommerzehnerkarten - verlängert bis Ende Mai!](#)

Sauna macht klug



Die entspannende Wirkung der Sauna ist uns allen bekannt. Was weniger bekannt ist: **Saunabesuche können sogar die Gedächtnisleistung steigern!**

Zwar haben nur Frauen an den durchgeführten Studien teilgenommen, die Ergebnisse können aber wahrscheinlich auch auf Männer übertragen werden. Die Teilnehmerinnen besuchten einmal pro Woche für mindestens 15 Minuten die Sauna, wobei die Temperatur bei mindestens 70 Grad Celsius lag. Laut Wissenschaftlern, die ihre Ergebnisse im European Journal of Applied Physiology veröffentlicht haben, haben höhere Temperaturen keine negativen Auswirkungen.

Die wichtigste Auswirkung der Sauna auf die Gehirnleistung ist die Bildung neuer Gehirnzellen. Deren Neubildung - auch Neurogenese genannt - wurde früher fälschlicherweise im Erwachsenenalter für unmöglich gehalten. Die Forscher haben jedoch herausgefunden, dass dies nicht der Fall ist.

Eine solche Neubildung hängt von verschiedenen Einflüssen ab, darunter Sport oder regelmäßige Saunabesuche.

Die kontrollierte Wärme in der Sauna führt zur vermehrten Freisetzung von BDNF, einer Substanz, die das **Wachstum von Gehirnzellen anregt und bereits vorhandene Zellen schützt**. Eine höhere Anzahl von Gehirnzellen bedeutet eine höhere Speicherkapazität und **verbessert somit das Langzeitgedächtnis**.

Ein weiterer Effekt des regelmäßigen Saunagangs ist die **Freisetzung von Noradrenalin**, einem Botenstoff, der als Stresshormon und Neurotransmitter wirkt. Der gesteigerte Ausstoß

hat langfristig positive Effekte, darunter **verbesserte Konzentration und Wachsamkeit**. In einigen Fällen könnte der Saunabesuch sogar dazu beitragen, ADHS-Symptome zu lindern, da die Wärme die Produktion von Noradrenalin anregt.

Gesunde Menschen profitieren ebenfalls von der Wirkung der Sauna, insbesondere dann, wenn eine hohe Konzentration gefordert ist. Vor einer Prüfung oder einer Besprechung mit dem Vorgesetzten kann ein Saunabesuch helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.

Quelle: [Saunazeit.com](https://www.saunazeit.com)

Mitternachtssauna "Electronic Paradise" am 03. Juni 2023



An diesem Abend widmen wir uns ganz der **elektronischen Musik** und laden dafür einen **Live-DJ** ein, der sowohl Restaurant und Garten, als auch die Aufgussaunen bespielt. Einlass wie immer ab 20:00 Uhr.

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

Für alle Eintracht-Fans: Das DFB-Pokalfinale wird natürlich auch auf dem TV im externen Restaurant gezeigt.

Näheres zur Veranstaltung sowie der Aufgussplan folgen in Kürze!

Wie immer mixen wir Ihnen um 00:00 Uhr den Mitternachtscocktail (auch alkoholfrei), auch am Lagerfeuer servieren wir Ihnen eine kleine Leckerei. Unsere Finnischen Rituale finden um 22:30 und 00:30 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 5,- €. Anmeldung bitte entweder telefonisch oder an der Saunabar.

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "Electronic Paradise" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 38,- € pro Person.

Bitte beachten Sie, dass es sich um eine Sonderveranstaltung handelt, die unabhängig vom Tageseintritt berechnet wird.

Vorverkauf Sommerzehnerkarten - verlängert bis Ende Mai



Wegen der hohen Nachfrage haben wir uns dazu entschlossen, Ihnen die vergünstigten Sommer-Zehnerkarten zum Sonderpreis von 240,- € **bis Ende Mai** anzubieten (Nachlass im Vergleich zur normalen Zehnerkarte: 40,- €). Ab Juni beträgt der Preis 250,- €.

Mit den steigenden Temperaturen und dem sonnigen Wetter kann es schon mal passieren, dass man den Saunabesuch hinten anstellt. Im Garden Eden finden Sie aber nicht nur Entspannung und Erholung, sondern auch eine willkommene Abkühlung an heißen Tagen. Ein Saunabesuch sorgt für eine bessere Durchblutung, stärkt das Immunsystem und hilft dabei, Stress abzubauen - all das kann Ihnen auch bei warmen Temperaturen wohl tun.

Zudem bieten wir in unseren Außenbereichen eine angenehme Abkühlung, sei es in unserem erfrischenden Pool oder auf unserer baumbeschatteten Liegewiese. Genießen Sie die warmen Sonnenstrahlen und lassen Sie sich von unserem Wellnessangebot verwöhnen.

Wir freuen uns darauf, Sie im Garden Eden begrüßen zu dürfen und stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Viele Grüße von Marcel Rieß, Herrant Vortisch und dem 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 · 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".