



Mitternachtssauna Flower Power am 07. Mai

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Wirkung des Aufgusses](#)

[Mitternachtssauna "Flower Power" am 07. Mai 2022](#)

[Kosmetik-Special im Mai: Facial Wellness](#)

[Bau der Erdsauna](#)

[Verbessertes WLAN](#)

Wirkung des Aufgusses



Was passiert eigentlich im Aufguss mit unserem Körper (und Geist)

Der ideale Zeitpunkt des Aufgusses ist das Ende der Hitzephase.

Richten Sie Ihren Saunagang also so ein, dass der Aufguss am Ende stattfindet.

Vom Standpunkt der Gesundheit bringt ein Aufguss keine wesentliche Verbesserung.

Im Aufguss finden wir also nur Aufguss-Liebhaber.

Aufgüsse dauern heute zwischen 5 und 15 Minuten, mit 1 bis 4 „Durchgängen“, d. h. es wird bis 4-mal Wasser auf den Ofen gegossen und dann die Hitze mit dem Handtuch oder Fächer verteilt.

Die Hitzewirkung des Aufgusses können wir selbst steuern, indem wir die passende Stufe der Saunabänke wählen.

Nach oben zu wird es heißer. In einer 90°C – Sauna können es auf der unteren Stufe nur noch 65°C sein.

Die intensive Hitzeempfindung beim Aufguss beruht auf mehreren Ursachen:

1. Durch das Wedeln mit dem Handtuch wird die kühlere „Haftschrift“ (Luftschicht ca. 55-65°C) um unseren Körper entfernt und die heiße Luft trifft ungekühlt auf die Haut.
2. Der Dampf, der beim Verdunsten Teil der Saunaluft wird, transportiert weit mehr Hitze als die

„normale“ Saunaluft

3. Es kondensiert Dampf auf unserer Haut, dabei wird sehr viel Wärme auf die Haut freigegeben (über 500 Kcal pro Gramm Wasserdampf).

Alle drei Faktoren führen zu einer Hitzeeinwirkung, momentan verstärkt bis zu Faktor 5

Normalerweise wissen die Aufgiesser, wie viel die Gäste vertragen.

Wenn es Ihnen jedoch zu viel wird, wechseln Sie auf eine oder zwei Stufen tiefer und wenn das nicht hilft, verlassen Sie die Sauna.

In manchen Saunen protestiert das Publikum gegen die Öffnung der Türe (Verlust an Hitze). In diesem Fall sind Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit aber wichtiger als alles andere und Sie können die Saunakabine verlassen.

In Finnland wird nicht mit dem Handtuch oder Birkenbüscheln gewedelt. Die Beigabe von Aromaölen wird dort nicht immer praktiziert.

In Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden gibt es inzwischen eine riesige Auswahl an Saunadüften.

Die Aufgussrituale werden immer vielfältiger und phantasievoller. (Im Garden Eden zum Beispiel bei der Mitternachtssauna)

Wichtig: Aromaöle nur stark mit Wasser verdünnt auf den Ofen gießen, sonst kann es eine Stichflamme geben, die schon das Holz der Saunakabine entzündet hat!

Unterschiedliche Wirkung zum normalen Saunagang:

Die Kerntemperatur kann bis 2,0°C über normal steigen.
Die Hauttemperatur steigt ebenfalls ca. 45° - 50° C.

Kurzzeitig wird der Stoffwechsel im Körper noch mehr beschleunigt, die Schweißproduktion steigt noch mehr an. Das Kreislauftraining ist natürlich auch intensiver.

Für Saunageübte ist das kein Problem:

Beim Verlassen der Kabine langsam aufstehen.

Im Freien kurz an der Luft abkühlen und sich dann von den Extremitäten her (Arme/Beine/Kopf) mit Wasser kalt abgießen, um einen Kollaps zu vermeiden.

Die Abkühlphase kann bis 10 Minuten länger dauern. (Erhöhte Kerntemperatur des Körpers)

Die Wirkung auf Geist und Seele ist bei jedem unterschiedlich:

Zuerst ist einmal das Gemeinschaftserlebnis als Bewährungserlebnis wichtig und positiv.

Nach jeder bestandenen Sauna-Prüfung werden verstärkt Endorphine ausgeschüttet – unsere Glückshormone.

Das Nachlassen der Hitze wird als große Erleichterung erlebt.

Die Stimmung nach dem Aufguss ist bestens. Der Kreislauf ist angeregt, wir fühlen uns aktiviert.

Wie schnell das vegetative Nervensystem dann in die Ruhephase übergeht, ist bei jedem unterschiedlich.

Das „Frischegefühl“ nach der Sauna ist bei mir intensiver, wenn ich ein paar Aufgüsse mitgemacht habe.

Mitternachtssauna "Flower Power" am 07. Mai 2022



Wir laden Sie am 07. Mai 2022 herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna "Flower Power" von 22:00 bis 03:00 Uhr morgens. Begleiten Sie uns in eine unbeschwertere Zeit voller Lebensfreude, Optimismus und verflucht guter Musik - das haben wir uns nach den letzten zwei Jahren verdient. **Diesmal wieder ohne Anmeldung!**

Zu Beginn um **22:00 Uhr** lassen wir die Sonne in unsere Herzen und genießen die sonnigsten Hits der 60er, reichen eine **Rum-Cola** und gießen **Saunagold-Citrus** auf. **"The Mamas & The Papas"** beschallen uns um **22:30 Uhr** zum Duft von **Sandelholz-Orange**, bevor wir um **23:00 Uhr** bei **"Woodstock Live"** das berühmte Musikfestival bei einem **Ananas-Kirsch-Aufguss mit Mentholkristallen** Revue passieren lassen und passend dazu einen **Toast Hawaii** genießen.

Bei **"California Dreamin'"** um **23:30 Uhr** stellen wir uns gedanklich schon mal auf den Sommer ein und bringen die lange vermisste **Honigpflege** zurück - **Honigkräuter** ist dazu natürlich der perfekte Aufguss. Der Name unseres **Anti-Relax-Aufgusses** um **00:00 Uhr** ist Programm: **"Light my Fire"** mit **Höllengeist** - Achtung, sehr heiß!

Die Flower-Power-Hymne schlechthin dürfte **"Blowin' in the Wind"** von Bob Dylan sein, dem wir um **00:30 Uhr** mit einem **WOG-Minze-Aufguss** Rechnung tragen und dazu **Käsespieße** reichen. Um **01:00 Uhr** kommen wir im Epizentrum des "Summer of Love" an, in **San Francisco** - den dortigen **Nebel** lichten wir mit dem **Relaxfächer**.

Regnerisch wird es um **01:30 Uhr** beim **Birkenregen-Aufguss "Love, Peace & Happiness"**, zu dem wir den **Birkensud** aufgießen, bevor The Doors um **02:00 Uhr** bei einer **Duftreise** und einem Absacker das Ende unserer Mitternachtssauna einläuten. Den Aufgussplan finden sie [hier](#).

Wie immer mixen wir Ihnen um 00:00 Uhr den Mitternachtscocktail (auch alkoholfrei) und reichen Bowle am Lagerfeuer.

Unsere Finnischen Rituale finden diesen Monat noch nicht statt, kehren aber zur nächsten Mitternachtssauna zurück, sobald unsere Erdsauna fertiggestellt ist.

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "Flower Power" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Einlass wie immer ab 20:00 Uhr. Preis der Veranstaltung: 37,- €

Kosmetik-Special im Mai: Facial Wellness



Lassen Sie sich mit unserem Mai-Special "Facial Wellness" die Seele baumeln und bringen Sie Ihre Haut wieder zum Strahlen bei diesem spannenden Pflegeritual. **Im Mai zum Special-**

Preis von 52,-€ (statt 62,-€).

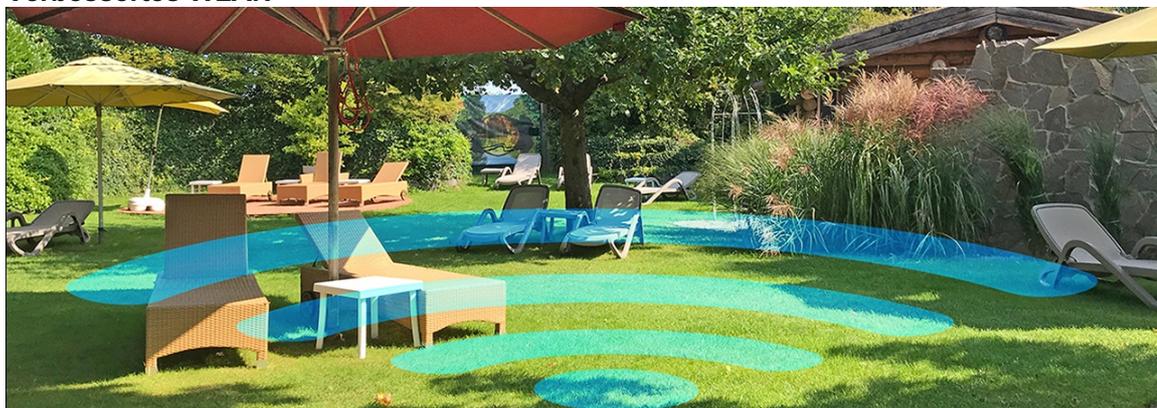
Bau der Erdsauna



Nach dem Brand unserer Maa-Sauna war klar, dass schnellstmöglich Ersatz her muss - gar nicht so einfach am Höhepunkt der Pandemie.

Mit Hilfe der Blockhaustypen aus Bad Berleburg, unserem Ofen-Partner Kusatek sowie unseren Haustechnikern haben wir aber eine Lösung gefunden und die neue Erdsauna nähert sich stetig der Fertigstellung. Das heißt, dass wir voraussichtlich **ab Juni auch die Finnischen Rituale wieder anbieten können.**

Verbessertes WLAN



Pünktlich zur sonnigen Jahreszeit wird unser WLAN momentan ausgebaut und erweitert, sodass Sie künftig auch auf der Liege im Garten störungsfrei surfen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie an der Saunabar.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr 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".