



Mitternachtssauna am 03. Dezember, Garden Eden Kalender, Sauna und Immunabwehr

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Mitternachtssauna „Weihnachtsmarkt“](#)  
[Nur noch wenige Plätze für die Silvestersauna](#)  
[Der Garden Eden Kalender 2023 ist da!](#)  
[Sauna stärkt die unspezifische Immunabwehr](#)

Mitternachtssauna "Weihnachtsmarkt" am 03. Dezember 2022



Es weihnachtet sehr im Garden Eden!

Am **03. Dezember 2022** öffnen wir unseren **Weihnachtsmarkt**, auf dem wir von gebrannten Mandeln und Zuckerwatte über Kräuterchampignons und Knoblauchbaguette bis zu Glühwein und Feuerzangenbowle alles anbieten, um die richtige Weihnachtsstimmung aufkommen zu lassen. Natürlich kommen auch die Aufgüsse nicht zu kurz, in denen wir bekannten Weihnachtsklassikern lauschen und Ihnen von **22:00 bis 03:00 Uhr** ordentlich einheizen.

"**Santa Clause is Coming**" um **22:00 Uhr**! Draus vom Walde bringt er den Duft von **Tannenspitzen-Limone** mit und beschenkt die braven Saunagänger mit einem **Christmas Cocktail**. Weiter geht es um **22:30 Uhr** mit einem **Salz-Zimt-Winterpeeling** beim weihnachtlichen Duft von **Orange-Zimt**, bevor um **23:00 Uhr** der "**Polarexpress**" abfährt. An Bord reichen wir **Bratäpfel** und gießen den Duft **Apfelstrudel** auf.

Frostig wird es um **23:30 Uhr**, wenn **Der Krampus** den Winter mitbringt. Bei einem **Aktiv-Aufguss** gönnen wir uns etwas **Franzbranntwein**, bevor um **00:00 Uhr** der "**Weihnachtsmuffel**" Weihnachten stehlen will, indem er uns bei einem **Anti-Relax Lakota** Aufguss zum Kochen bringt. Um **00:30 Uhr** reichen wir bei "**Sterntaler**" leckere **Mandarinen** für einen Vitaminschub und gießen passend **Limette-Mandarine** auf.

"**Zeit zur Einkehr**" haben wir um **01:00 Uhr** beim **Relaxaufguss** und dem Duft von **Sandelholz**. Ein "**Süßer Moment**" folgt um **01:30 Uhr**, bei dem wir eine **Honigpflege** reichen und dazu **Honigkräuter** aufgießen. "**Die Schneekönigin**" beendet unseren Weihnachtsmarkt mit einem **Absacker** und einer **märchenhaften Duftreise**.

Den Aufgussplan finden Sie [HIER](#).

Wie immer mixen wir Ihnen um 00:00 Uhr den Mitternachtscocktail (auch alkoholfrei). Unser **Weihnachtsmarktstand** im Außenrestaurant ist **ab 22:00 Uhr geöffnet** und bietet Zuckerwatte, gebrannte Mandeln, Glühwein und Feuerzangenbowle an - die Coupons zum Einlösen gibt es an der Saunabar. Im Außenrestaurant gibt es außerdem Kräuterchampignons und Knoblauchbrot.

Unsere Finnischen Rituale finden wie gewohnt um 22:30 und 00:30 Uhr in unserer Erdsauna statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 4,- € (Anmeldung - auch telefonisch - bitte an der Saunabar)

**Bitte reservieren Sie Ihren Besuch verbindlich an der Rezeption oder unter [misau@garden-eden.de](mailto:misau@garden-eden.de). Maximale Teilnehmerzahl: 130 Personen. Der Betrag von 38,-€ wird zwei Tage vor der Veranstaltung eingezogen.**

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

**Nur noch wenige Plätze für die Silvestersauna**



Noch eine kleine Erinnerung an die Silvestersauna im Garden Eden: Die Plätze sind bald ausgebucht - falls Sie Interesse an der Teilnahme haben, reservieren Sie ihren Platz unter 06074/28093, an unserer Rezeption oder per Email unter [info@garden-eden.de](mailto:info@garden-eden.de)

**Der Garden Eden Kalender 2023 ist da!**



Ab nächster Woche finden Sie bei uns am Haupteingang den neuen Garden Eden Kalender für ein hoffentlich besseres Jahr 2023 - wie immer gratis und in den beiden Formaten A1 und A2. Planen Sie Ihr Jahr mit dem Garden Eden!

In diesem Zuge schon einmal die Info: Unsere **jährlichen Renovierungsarbeiten** nehmen wir im nächstes Jahr **in der letzten Juniwoche statt in den Sommerferien vor**. Damit können Sie in den Ferien bei uns durchgängig entspannen.

**Sauna stärkt die unspezifische Immunabwehr**



Millionen von Saunafans entspannen sich regelmäßig im heißen Schwitzbad – und werden dafür mit guten Abwehrkräften belohnt. Vor allem im Winter werden sie deutlich seltener von Erkältungen geplagt als ihre nicht saunierenden Mitmenschen. Kein Wunder, denn regelmäßige Saunabesuche stärken die Abwehrkräfte und wirken wie ein Turbo für das Immunsystem.

### **So stärkt Sauna die Abwehrkräfte:**

Der positive Effekt der Sauna liegt im Wechselspiel zwischen Heiß und Kalt. Es ist also nicht das Schwitzen an sich, was das Saunieren so gesund macht. Der extreme Temperaturwechsel zwischen heißem Saunagang und späterer Abkühlung stimuliert die Blutgefäße in der Haut und ganz besonders in den Schleimhäuten der Atemwege.

**Prof. Dr. Resch**, Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Bad Elster, weist in diesem Zusammenhang auf diesen Effekt der deutlich besseren Durchblutung der Schleimhäute bei regelmäßigen Saunagängen hin:

*„Deshalb ist der Körper viel besser in der Lage, eindringende Krankheitserreger abzuwehren“.*

Wir können so auf große Unterschiede zwischen Außen- und Innentemperaturen leichter reagieren, um uns nicht zu unterkühlen. Jeder Saunagang hilft dem Körper, Abwehrmechanismen aufzubauen

In der kalten Jahreszeit haben die Erreger von Husten, Schnupfen und Halsweh überall dort ein leichtes Spiel, wo viele Menschen auf engstem Raum aufeinandertreffen: in Bus und U-Bahn, in Schulen oder Büros. Die überheizte Luft trocknet zusätzlich die Schleimhäute in Nase und Rachen aus, die sich gegen den Virensturm dann nicht mehr wehren können. Sauna ist hier ein gutes Trainingsprogramm für's Immunsystem.

Nach der Sauna kann Interferon, ein wichtiger Stoff der Körperabwehr im Blut nachgewiesen werden. Ebenso werden mehr weiße Blutkörperchen nach der Sauna nachgewiesen. Studien der Charité und der Universität Wien haben nachgewiesen, dass wir mit regelmäßiger Sauna weniger grippale Infekte erleiden als ohne Saunabad.

Rainer Brenke, Spezialist für Naturheilverfahren, erklärt: „Durch die Sauna ändern sich im Körper langfristig die unspezifischen Abwehrmechanismen“. Biochemisch kann zudem eine verbesserte Abwehr gegen die sogenannten freien Radikale nachgewiesen werden. Dabei handelt es sich um aggressive Sauerstoffmoleküle, die Zellmembranen schädigen können.

Das bedeutet: Sauna verbessert die Abwehrlage im Körper, wird aber nie alle infektiösen Krankheiten verhindern. Sport, genügend Schlaf und gesunde Ernährung verbessern das Immunsystem noch weiter!

Wir hoffen, dass Sie gut im Herbst angekommen sind und freuen uns darauf, Ihre Abwehrkräfte gegen den Winter zu stärken.

Beste 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)

oder schreiben eine Email an [info@sauna-garden-eden.de](mailto:info@sauna-garden-eden.de) mit dem Betreff "loeschen".