



Sauna schützt vor Erkältungen; Gutscheinverkauf an Heiligabend

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna schützt vor Erkältungen](#)

[Silvestersauna ausgebucht](#)

[Umstellung auf Flüssiggas abgeschlossen](#)

[Gutscheinverkauf an Heiligabend und Öffnungszeiten zwischen den Jahren](#)

Sauna schützt vor Erkältungen



Sie werden es sicher auch in Ihrem Umfeld bemerkt haben: **ca. 12% der Deutschen sind aktuell erkältet oder an einer Grippe erkrankt.** Dabei ist die Sauna ein einfaches und bewährtes Mittel, sich gegen grippale Infekte zu wappnen: 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.

Saunieren ist die ideale Vorsorge gegen Erkältungen, der positive Effekt zeigt sich jedoch **erst nach etwa acht bis zwölf Wochen.** Um eine anhaltende Stärkung des Immunsystems zu erreichen, sollte man regelmäßig **mindestens einmal pro Woche in die Sauna gehen.** Wichtig ist auch, dass man ein paar Saunaregeln beachtet. Sonst geht der Schuss nach hinten los - man belastet Kreislauf und Immunsystem anstatt sie zu stärken und holt sich am Ende gar eine Erkältung.

Damit Saunieren seine abwehrstärkende Wirkung entfalten kann, sollte man unbedingt ein paar Punkte beachten:

- Die Sauna sollte trocken und heiß sein. Dampfbaden ist zwar angenehm, aber nicht so effektiv fürs Immunsystem.
- Ein Saunagang sollte nicht länger als 12 bis 20 Minuten dauern.
- Nach dem Saunagang sollte immer eine Abkühlung erfolgen.
- Eine Schwallbrause oder ein Guss mit dem Schlauch ist besser als ein längerer Aufenthalt im kalten Wasser, sonst kühlt man zu sehr aus.

- Man sollte nur Saunieren, wenn man sich wohlfühlt.

Auch die **Apotheken-Umschau** wirbt für die stärkenden Eigenschaften der Sauna:

"Sauna stärkt Immun- und Herz-Kreislauf-System: Der Temperaturwechsel trainiert die Reaktion des Gefäßsystems auf Wärme und Kälte, der Körper verträgt große Temperaturschwankungen besser. Durch die verstärkte Durchblutung werden Krankheitserreger in den Atemwegen wirksam bekämpft. Eine milde Variante der Sauna ist das Dampfbad mit 45 bis 55 Grad Celsius. Vorteil: Die hohe Luftfeuchtigkeit hält zusätzlich die Schleimhäute feucht. Herz-Kreislauf- oder Atemwegspatienten sollten allerdings vor der ersten Schwitzkur ihre Belastbarkeit von einem Arzt oder einer Ärztin einschätzen lassen."

Sauna hilft aber ebenso bei abklingender Erkältung: Selbst wenn der grippale Infekt schon abgeklungen ist, halten sich manche "Überbleibsel" wie Husten oder Schnupfen oft recht hartnäckig. Bei einer Erkältung, die nicht so richtig weichen will, kann ein Besuch in der Sauna manchmal Wunder wirken. Falls man sich für die heiße finnische Sauna noch nicht fit genug fühlt, ist ein Besuch in der nicht ganz so warmen Biosauna oder im Dampfbad meist angenehmer und kreislaufschonender.

Trotzdem sollte man es langsam angehen lassen und auch bei abklingender Erkältung nur dann saunieren, wenn man sich richtig wohl dabei fühlt.

Silvestersauna ausgebucht



Unsere Silvestersauna am 31.12.2022 ist leider ausgebucht und auch die Warteliste ist mittlerweile voll, wir können daher keine weiteren Reservierungen mehr annehmen. Wir danken Ihnen trotzdem für Ihr Interesse und hoffen, Sie bei unserer nächsten Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Umstellung auf Flüssiggas abgeschlossen



Die Arbeiten an unseren neuen Flüssiggas-Tanks ist abgeschlossen und seit 15. Dezember ist die neue Anlage in Betrieb. Unseren Bedarf für das Jahr 2023 haben wir bereits eingekauft, daher hoffen wir, dass wir mit der Umstellung die Auswirkungen der allgemeinen Energiekrise möglichst gut umschiffen können.

Gutscheinverkauf an Heiligabend und Öffnungszeiten zwischen den Jahren



Wie jedes Jahr bieten wir Kurzenschlossenen an Heiligabend einen **Gutscheinverkauf** an unserer Rezeption an. Diese ist von **10:00 bis 14:00 Uhr** geöffnet, falls Sie auf die Schnelle noch ein Geschenk für ihre Lieben brauchen. **Ansonsten findet an Heiligabend sowie am 1. Weihnachtsfeiertag kein Saunabetrieb statt.**

Am **26.12.** haben wir von **10:00 bis 22:00 Uhr** geöffnet, **zwischen den Jahren** (27. - 30.12.) sind wir zu den **normalen Öffnungszeiten** für Sie da. An diesen Tagen bieten wir außerdem beinahe **doppelt so viele Aufgüsse** an wie üblich (Parallelaufgüsse in zwei Saunen). Am **31. Dezember** findet außerhalb der Silvester-Veranstaltung **kein weiterer Saunabetrieb** statt. **Geschlossen** ist der Garden Eden außerdem **am 01. Januar**, danach läuft es aber wie gewohnt weiter. Auch in der ersten Januar-Woche bieten wir Ihnen das erweiterte Aufgussprogramm - werktags von 12:00 bis 23:00 Uhr, am Wochenende von 10:00 bis 22:00 Uhr.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Treue im vergangenen Jahr und wünschen Ihnen ein frohes, entspanntes Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch in ein hoffentlich besseres Jahr 2023. Bleiben Sie gesund - wir helfen Ihnen dabei gerne!

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".