



Variationen bei Saunagängen, Mitternachtssauna am 02. März

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Variationen bei Saunagängen](#)

[Mitternachtssauna am 02. März](#)

[Faschingsfreie Zone](#)

Variationen bei Saunagängen



Wie „verbindlich“ sind die Saunaregeln des Deutschen Saunabunds? Kurz gefasst beinhalten dessen Saunaregeln folgenden Ablauf:

- Vorreinigung in der Dusche
- Saunagang 8-12 Minuten bei ca. 90°C
- Abkühlung an der frischen Luft, dann mit kaltem Wasser abgießen und/oder ins Tauchbecken steigen.
- Füße im Fußbecken aufwärmen
- Ruhen
- Alles dreimal wiederholen

Diese Regeln wurden nach dem Krieg in Deutschland entwickelt, weil die Sauna in Deutschland damals so gut wie unbekannt war und die Saunagänger eine Orientierung brauchten.

Sie verbanden die finnische Saunatraktion - die nicht überall in Finnland gleich gelebt wurde - mit Kneippschen Elementen (Kaltguss, Fußbecken, Ruhen). Das war das Werk vor allem von Dr. Fritzsche, dem langjährigen Vorsitzenden des Saunabunds.

Diese Variante des Saunabadens ist sicher optimal in jeder Hinsicht, jedoch ist sie nicht immer passend für jeden individuellen Saunagänger mit eigenen Vorlieben und Unverträglichkeiten.

Was kann man variieren?

Anzahl der Saunagänge

Wenn man einen ganzen Tag in der Sauna verweilt, schaden bis zu sechs Saunagänge nicht. Ab dem vierten Gang gibt es zwar keine gesundheitlichen Vorteile mehr, jedoch kann es immer noch richtig Spaß machen - und das gehört zur Sauna bekanntlich unbedingt dazu.

Dauer des Aufenthalts in der heißen Sauna

8 Minuten Minimum sind sicher richtig, weil man erst dann genug Wärme aufnimmt, um die Abkühlung gut auszuhalten und nicht „auszukühlen“ oder sich gar zu erkälten. In Saunen, die weniger als 80°C warm sind, kann man auch länger bleiben, wenn man es gut aushält.

Und: Wer sehr geübt im Saunieren ist, kann auch in der wirklich heißen Sauna länger als 15 Minuten bleiben. Rekorde oder Wettkämpfe in diesem Zusammenhang bringen jedoch keine gesundheitlichen Vorteile!

Reihenfolge der Abkühlung

Zuerst an die frische Luft, dann kalt abgießen - das kann man auch in umgekehrter Reihenfolge praktizieren. Viele Finnen lassen den kalten Guss weg und kühlen sich nur an der Luft ab.

Heute hat die Sauna in Deutschland eine über 70-jährige Tradition; wir sind sozusagen „erwachsen“ geworden und können daher die Regeln kreativ und nach eigenem Gusto anwenden. Wichtig ist dabei, wie man sich am wohlsten fühlt, dass Herz und Kreislauf nicht unnötig belastet werden.

Abgesehen von persönlichen Vorlieben, kommen die Saunaregeln dem gesundheitlichen Optimum am nächsten - aber bekanntlich macht Abwechslung Freude!

Mitternachtssauna am 02. März



Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna **"Disney" am 02. März 2024**, Einlass wie immer ab 20:00 Uhr. An diesem Abend widmen wir uns einmal mehr den bekanntesten Disney-Meisterwerken, ihren berühmten Soundtracks und unvergesslichen Charakteren - die natürlich auch von unseren Aufgeißern dargestellt werden. Nähere Informationen zur Veranstaltung sowie den Aufgussplan erhalten Sie in Kürze.

Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!

Wie immer mixen wir Ihnen um 24 Uhr den Mitternachtscocktail (auch alkoholfrei). Unsere Finnischen Rituale finden um 22:30 und 00:30 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 5,- € (Anmeldung bitte telefonisch oder per Email an info@garden-eden.de).

Wir wünschen viel Spaß bei unserer „Disney“-Saunanacht und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 38,- € pro Person.

Faschingsfreie Zone



Ruhebedürftige, denen der Rummel um die Faschingstage zu viel wird, finden im Garden Eden wie jedes Jahr eine Oase der Ruhe. Wir verzichten auf Kostüme, Musik und Helau, sodass Sie sich bei uns wie gewohnt entspannen können.

Es grüßt Sie
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".