



## Erkältungen vorbeugen, Mitternachtssauna am 03. Februar

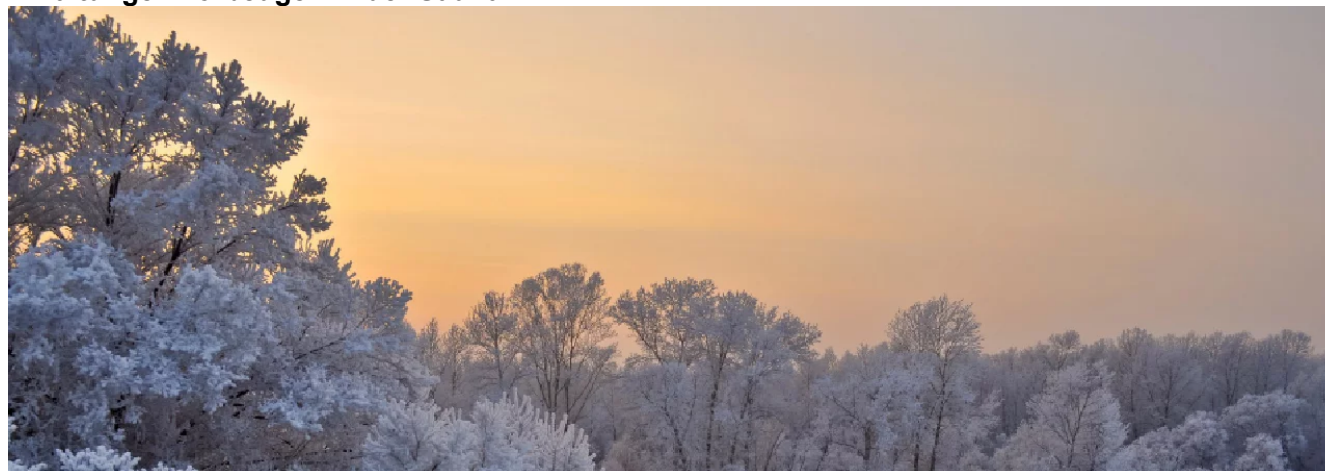
{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Erkältungen vorbeugen in der Sauna](#)

[Mitternachtssauna am 03. Februar](#)

### Erkältungen vorbeugen in der Sauna



Mit den sinkenden Temperaturen unter den Gefrierpunkt steigt die Gefahr von Erkältungen. Doch wussten Sie, dass regelmäßige Saunabesuche eine effektive Methode sind, um Ihr Immunsystem zu stärken und sich vor lästigen Krankheitserregern zu schützen? Trotz des laut Krankenkassen höchsten Krankenstandes seit 25 Jahren bleiben die Besucherzahlen im Garden Eden konstant. Hierbei zeigt sich, dass regelmäßiges Saunabaden einen wertvollen Beitrag zu einer starken Immunabwehr beiträgt.

Die Sauna hilft auf vielfältige Weise, Ihre Abwehrkräfte zu mobilisieren. Durch den Wechsel von Hitze und Kälte wird nicht nur der Kreislauf angeregt, sondern auch die Produktion von Abwehrzellen gefördert. Das Schwitzen in der Sauna unterstützt zudem die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper, was die Reinigungsfunktion des Organismus verstärkt.

Ein regelmäßiger Saunabesuch kann auch dazu beitragen, die Schleimhäute der Atemwege feucht zu halten. Dies ist besonders in der kalten Jahreszeit wichtig, da trockene Schleimhäute anfälliger für Viren sind. Die in der Sauna entstehende Wärme fördert zudem die Durchblutung der Atemwege, was die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt.

Um den Saunaeffekt optimal zu nutzen, empfehlen wir, nach dem Saunagang eine kurze Abkühlung an der frischen Luft einzuplanen und anschließend ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Denken Sie daran, dass ein regelmäßiges Saunavergnügen nicht nur wohltuend, sondern auch eine wirksame Vorbeugemaßnahme gegen Erkältungen sein kann.

Genießen Sie die winterliche Saunaerfahrung und bleiben Sie gesund!

### Mitternachtssauna am 03. Februar



Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna "Viva Las Vegas" am 03. Februar 2024, Einlass wie immer ab 20:00 Uhr. Einzigartig, schrill und bunt wird dieser Abend, an dem wir die "Sin City" in den Garden Eden holen.

Von den bunten Lichtern des Strip über die Casinos der Fremont Street bis zum Gipfel des Stratosphere Tower führt unsere Reise, wobei Ihnen Roulettetisch und Spielkarten zur Verfügung stehen!

Siegfried und Roy, der King und das Rat Pack sind mit von der Partie, wie immer mit einer ausgesuchten Musikauswahl. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, mit kühlen Drinks und leckeren Gerichten auf der Tageskarte. Am Lagerfeuer reichen wir wie immer einen Snack und Bowle. Näheres zur Veranstaltung gibt es 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 - auch telefonisch - bitte an der Saunabar)

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

Wir hoffen, dass Sie gut ins neue Jahr gekommen sind und freuen uns darauf, Sie auch 2024 bei uns begrüßen zu dürfen!

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](mailto:info@sauna-garden-eden.de) · Internet: [www.garden-eden.de](http://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](mailto:info@sauna-garden-eden.de) mit dem Betreff "loeschen".