



Ein Herz für die Sauna, Programm des verlängerten Abends

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Ein Herz für die Sauna](#)

[Programm des verlängerten Abends am 05. August](#)

[Umgestaltung der Umkleiden](#)

Ein Herz für die Sauna



Wie wir alle wissen ist die Sauna ein hervorragender Ort zum Entspannen. Weniger bekannt ist aber, **welche positiven Auswirkungen das Saunabaden auf die Gesundheit und Leistung des Herzens hat**. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Saunagänge verschiedene Vorteile für das Herz-Kreislauf-System bieten und zu einer verbesserten Gesundheit beitragen können.

Senkung des Blutdrucks: Eine der wichtigsten Auswirkungen der Sauna auf die Herzgesundheit ist die Senkung des Blutdrucks. Während eines Saunagangs erweitern sich die Blutgefäße, um die Körperwärme abzuleiten, was zu einer verbesserten Durchblutung

führt und damit den Blutdruck senkt - insbesondere für Menschen mit erhöhtem Blutdruck ein wichtiger Vorteil des Saunabadens.

Verbesserung der Herzleistung: Die erhöhte Herzfrequenz während des Saunagangs ähnelt der Reaktion des Körpers auf moderate körperliche Aktivität. Dies kann dazu beitragen, die Herzleistung zu verbessern und das Herz effizienter arbeiten zu lassen. Durch die regelmäßige Beanspruchung während des Saunierens kann das Herz gestärkt werden, was sich langfristig positiv auf die kardiovaskuläre Gesundheit auswirkt.

Reduzierung von Herzinfarkttrisiken: Eine Studie, die in der Fachzeitschrift JAMA Internal Medicine veröffentlicht wurde, ergab, dass regelmäßige Saunabesuche mit einem verringerten Risiko für Herzinfarkte in Verbindung gebracht werden können. Die Forscher fanden heraus, dass die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, bei regelmäßigen Saunabesuchen um bis zu 27% reduziert ist.

Stressreduktion: Stress ist ein wesentlicher Faktor, der sich negativ auf die Herzgesundheit auswirken kann. Die Sauna bietet eine entspannende Umgebung, in der sich der Körper beruhigen kann. Durch das Schwitzen in der Sauna werden zudem Endorphine freigesetzt, die für ein angenehmes Gefühl von Entspannung und Glück sorgen. Die Reduktion von Stress kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Natürlich sollten Personen mit bestehenden Herzproblemen oder Gesundheitsbeschwerden zuvor ihren Arzt konsultieren, um individuelle Risiken auszuschließen. Für diejenigen, die davon profitieren können, ist Saunieren eine wohltuende Ergänzung für eine herzgesunde Lebensweise. Besonders in und nach Stressphasen bietet die Sauna pure Entspannung und damit einen ebenso wohltuenden wie mühelosen Weg, unsere Gesundheit zu stärken.

Programm des verlängerten Abends am 05. August



Am 05. August findet unser verlängerter Saunaabend bis 00:00 Uhr statt. **Ab 20:00 Uhr** bieten wir Ihnen ein Best Of der vergangenen Saunasaison mit den beliebtesten Aufgüssen unserer Mitternachtssauna, von **“Bella Italia”** über **“Der König der Löwen”** und **“Awesome Mix”** bis **“Zurück in die Zukunft”** um 23:00 Uhr. Am Lagerfeuer bieten wir Ihnen eine Limoncello-Spritz-Bowle an.

Den Abend können Sie **ohne Aufpreis** genießen; eine **Reservierung** ist **nicht nötig**.

Hier der Aufgussplan (zum Vergrößern anklicken):



The image shows a promotional poster for 'Best of GARDEN EDEN AUFGUSSPLAN'. The background is a light wood grain. At the top, there's a sun icon and the text 'Best of GARDEN EDEN' in a stylized font. Below that, 'AUFGUSSPLAN' is written in green. The poster lists four sauna treatments with their times and aromas:

Time	Treatment Name	Aroma
20:00	Bella Italia Orange-Soda	Rosmarin-Zitrone
21:00	DER KÖNIG DER LÖWEN Wüstensandpeeling	Matamba Afrika
22:00	Awesome Mix Motoröl-Pflege	Höllengebirg
23:00	ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT Früchteteller	Duftreise

At the bottom, it says: 'DAS GARDEN EDEN TEAM WÜNSCHT IHNEN EINEN ANGENEHMEN ABEND!'.

Ab September findet wieder unsere **Mitternachtssauna** statt. Informationen zur Veranstaltung sowie der Reservierung erhalten Sie Ende nächster Woche.

Umgestaltung der Umkleiden



Wie zu Beginn des Jahres angekündigt werden wir im Spätsommer eine Umgestaltung unserer Umkleidebereiche durchführen. Unsere Umkleiden erstrahlen bald in einem völlig neuen Licht- und Farbkonzept, das Ihren Besuch bei uns noch angenehmer machen wird.

Wir möchten Sie gerne darüber informieren, dass während der Umgestaltungsphase der **laufende Betrieb nicht beeinträchtigt** wird. Wir freuen uns auf die bevorstehenden Veränderungen und sind zuversichtlich, dass Ihnen die neuen Umkleiden gefallen werden.

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".