



## Frühjahrmüdigkeit; Sauna in der warmen Jahreszeit

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

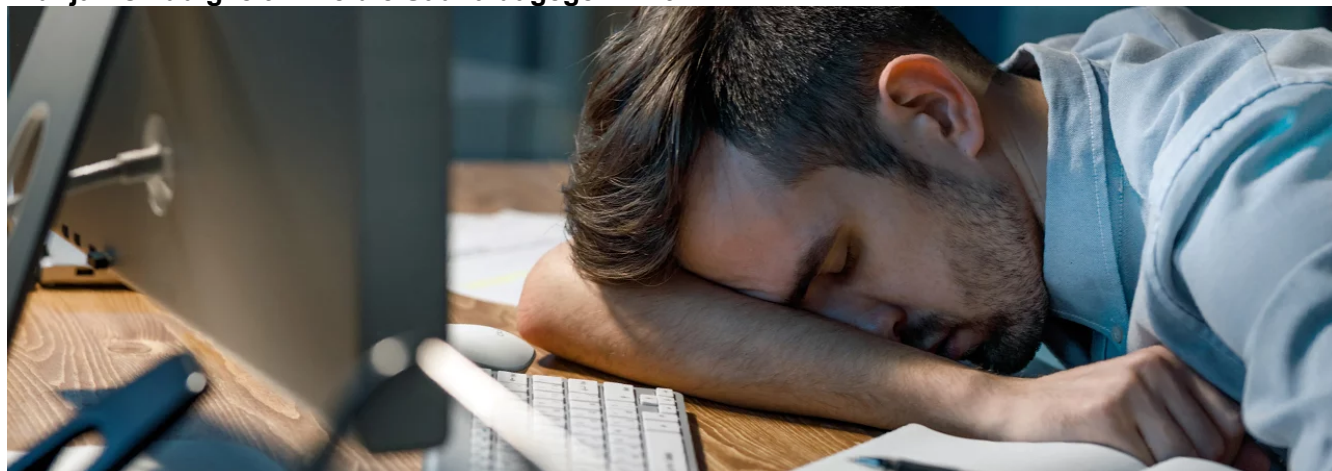
[Frühjahrmüdigkeit - Wie die Sauna dagegen hilft](#)

[Sauna in der warmen Jahreszeit](#)

[Programm der Mitternachtssauna am 13. April](#)

[Kein Cannabis im Garden Eden](#)

### Frühjahrmüdigkeit - Wie die Sauna dagegen hilft



Die Tage werden länger und wärmer, die Sonne steht höher.

Trotzdem fühlen sich viele Menschen abgeschlagen und sind trüber Stimmung. In einer Emnid-Umfrage antworten 39 Prozent der Frauen und 22 Prozent der Männer, dass sie alljährlich zwischen März und Juni vom Gefühl der Frühjahrmüdigkeit heimgesucht werden.

Es mehren sich wissenschaftliche Hinweise darauf, dass ihr Problem ernst zu nehmen ist. Lange Zeit glaubte man, dass wir unter Frühjahrmüdigkeit leiden, weil wir im Winter nicht genug Obst und Gemüse essen. Die leeren Vitamin- und Mineralstoffspeicher sollten die Beschwerden auslösen.

#### Melatonin und Serotonin

Mittlerweile vermuten Ärzte jedoch, dass das Ungleichgewicht zweier Hormone uns müde macht. Bei den beiden Botenstoffen handelt es sich um das "Schlafhormon" Melatonin und das "Glückshormon" Serotonin.

"Serotonin ist für die Aktivierung des Körpers und für gute Stimmung zuständig. Dieser Neurotransmitter wird unter Lichteinfluss produziert", erklärt Privatdozent Dr. Bernd Ahrens, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. "Und Melatonin sorgt dafür, dass wir in der Nacht erholsam schlafen können", so der Mediziner weiter.

Im Frühjahr gerät das Verhältnis dieser beiden neurobiologisch aktiven Komponenten ins Wanken. Der Körper braucht etwa zwei bis vier Wochen, um sich daran zu gewöhnen und ein neues Gleichgewicht herzustellen. Und bis das geschehen ist, sind manche Menschen besonders müde, haben Kreislaufprobleme und leiden an Kopfschmerzen. Sobald die innere Uhr wieder justiert ist, sollte die Frühjahrsmüdigkeit wieder nachlassen.

### **Pollen**

Dazu kommt, dass im Frühling massenweise Pollen fliegen. So produziert die Immunabwehr dann viele Zytokine – und von denen ist bekannt, dass sie Entzündungen anschieben und dadurch für Antriebsschwäche und Müdigkeit sorgen.

Gerade der April mit seinen Wetterkapriolen sorgt zudem dafür, dass sich die Blutgefäße in der Haut in ständigem Wechsel weit und eng stellen müssen, was den Körper belastet und entsprechend auslaugt. Ganz zu schweigen davon, dass der vorausgegangene Winter an den Reserven eines Biostoffes gezehrt hat, dessen Bildung von den Sonnenstrahlen abhängt: Vitamin D.

„Im Winter waren die Tage kürzer“, erklärt Bernhard Uehleke vom Naturheilkunde-Lehrstuhl der Berliner Charité, „und durch die wettergemäße Kleidung wurden allenfalls noch Gesicht und Hände von der Sonne bestrahlt“. Mit der Folge: Der Vitamin-D-Pegel geht in den Keller – und mit ihm oft auch die Stimmung. Denn Wissenschaftler fanden unlängst Vitamin-D-Rezeptoren in genau jenen Hirnregionen, die für Gedächtnis und Stimmungslage zuständig sind.

### **Gegenmaßnahmen**

Die Frühjahrsmüdigkeit hat also viele Ursachen. Was aber auch bedeutet, dass man mit vielen Maßnahmen dagegen steuern kann. So sollten Pollenallergiker frühzeitig, noch vor den ersten Symptomen, mit der Einnahme von Antihistaminen beginnen, damit ihr Körper weniger ermüdende Zytokine bildet.

Vermeiden sollte man aber, den Schlaf in die Länge zu ziehen, in der Hoffnung, dann tagsüber wacher zu sein. Besser also, man stellt den Wecker wie sonst auch – und nutzt stattdessen die länger werdenden Tage für Freiluftsportarten wie Joggen und Radfahren. Denn das mobilisiert nicht nur die Produktion von Vitamin D und stimmungsaufhellenden Hormonen, es wappnet auch Herz und Kreislauf für die Wetterumschwünge des Frühlings. Das heißt: Tanken Sie Sonne, wann immer sich die Möglichkeit bietet. Ratsam ist, Gesicht, Dekolletée und auch die Arme direkter Sonnenbestrahlung auszusetzen. Zwanzig Minuten am Tag sind dabei ein guter Zielwert.

Wichtig: Setzen Sie während dieser kurzen Zeitspanne am besten keine Sonnenbrille auf. Der Körper muss Licht auch über die Netzhaut der Augen aufnehmen, um Serotonin herstellen zu können.

### **Sauna hilft!**

„Durch regelmäßige Saunagänge lässt sich das Blutgefäßsystem ebenfalls trainieren“, betont Dr. Uehleke. Und durch Kneippsche Anwendungen, indem man beispielsweise bei der morgendlichen Dusche den Duschkopf mit dem wechselnd kaltem und warmem Wasserstrahl über Arme und Beine zum Herzen hin bewegt.

### **Gesunde Ernährung**

Die Ernährung sollte gut verträgliche Lebensmittel umgestellt werden, um den Körper nicht zusätzlich mit Verdauungsarbeit zu belasten. Statt Wurst und Fleisch mit deftigen Saucen sollten also mehr Fisch, Obst und Gemüse auf den Tisch kommen.

Wobei die letztgenannten gleich noch große Mengen Vitamin C liefern, das die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegenüber dem Wetter verbessert.

Diese Informationen stammen zum großen Teil aus einem Artikel von Jörg Zittlau in der [Osnabrücker Zeitung](#) und aus einer Information der Techniker Krankenkasse.

Durch den extremen Wechsel der Temperaturen (Sauna 90°C / Luft 5-15 °C/ Kaltwasser 15 °C) beim Saunabaden werden nicht nur die Blutgefäße und der Kreislauf insgesamt trainiert. Der Kreislauf stellt sich nach der Sauna auch schneller auf Temperaturschwankungen um. Der Aufenthalt im Garten, selbst wenn wir in eine Decke eingemummelt sind, steigert die Produktion von Vitamin D.

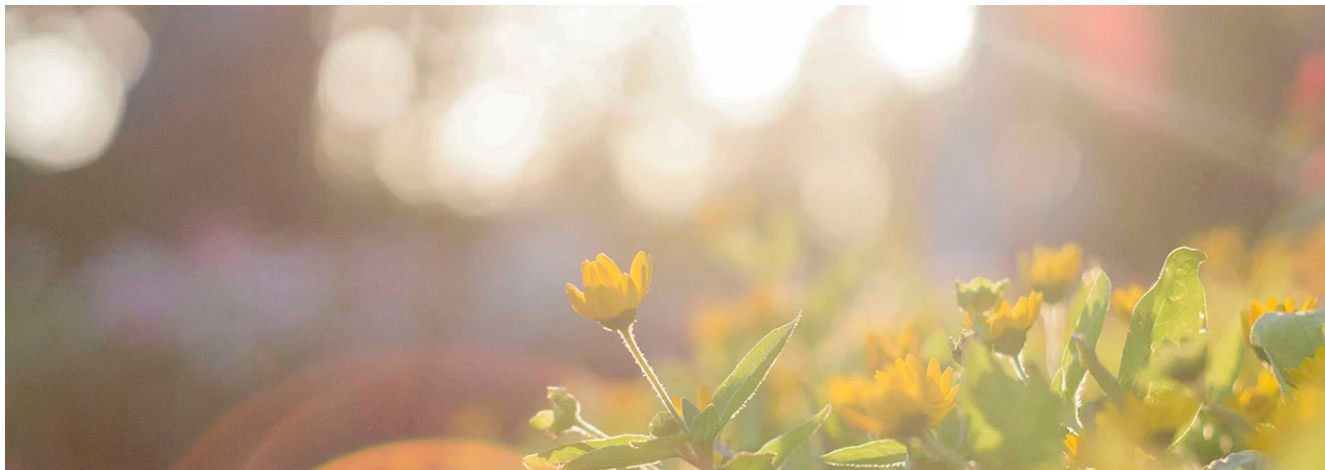
Zudem verlängert die Sauna (sowieso) die Tiefschlaf- und Traumphasen, was sich sehr positiv auf die Wiederherstellung unserer Energien auswirkt. Auch die Stimmungsschwankungen, die oft mit der Frühjahrsmüdigkeit einhergehen, lassen sich durch Saunabaden günstig beeinflussen.

So können durch regelmäßiges Saunabaden im Frühling die Folgen und Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit gemildert

oder gar beseitigt werden. Natürlich ist ebenso wichtig, regelmäßig Sport zu treiben und sich (weitgehend) gesund zu ernähren.

Das Schöne an der Sauna ist jedoch, dass die Wirkungen eintreten, ohne dass wir uns besonders anstrengen müssen.

### Sauna in der warmen Jahreszeit



Endlich steht die warme Jahreszeit vor der Tür – am Wochenende der Vorhersage nach sogar über 20 Grad.

Die Sauna im komfortablen Garden Eden ist aber bei jedem Wetter schön und sinnvoll:

Bei Regen und Kälte stimmt sie uns zuversichtlich und stärkt das Immunsystem. An schönen Tagen können Sie einen richtigen Urlaubstag im schönen Garten genießen, mit allem was dazugehört.

Darüber hinaus ist die Sauna im Frühling und Sommer eine großartige Maßnahme, um mit den massiven Wetterumschwüngen in unseren Regionen besser zurecht zu kommen.

Viele unserer Gäste können es Ihnen bezeugen: Ein Saunagang (auch ein Aufguss) bewirkt gerade an schwülen Tagen wahre Wunder. Hatten Sie vorher mit Kopfschmerzen und Unwohlsein zu kämpfen, fühlen Sie sich danach wie neu geboren!

#### Also gönnen Sie sich auch in der warmen Jahreszeit:

- Körperliche und seelische Entspannung, Reinigung und innere Entschlackung des Körpers, Stärkung und Stabilisierung von Herz und Kreislauf, allgemein positiver Stimmungswandel und Leistungssteigerung.
- Wer regelmäßig in die Sauna geht, trainiert den Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und sorgt so auch im Sommer für eine rundum stabile körperliche Verfassung.
- Der Körper stärkt sich gegen Erkältungskrankheiten wie beispielsweise eine lästige Sommergrippe.
- Wetterwechsel werden besser kompensiert.

### Programm der Mitternachtssauna am 13. April (ausgebucht)



Hier das Programm unserer Mitternachtssauna am 13. April. **Bitte beachten Sie, dass diese bereits ausgebucht ist und ausnahmsweise erst am 2. Samstag des Monats stattfindet.** [HIER](#) können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen.

Um **22:00 Uhr** beginnen wir unsere Mitternachtssauna mit dem Disco-Klassiker "**Saturday Night Fever**" und einem **Begrüßungsdrink**, wozu wir den Duft **Nebel** aufgießen. Danach reichen wir um **22:30 Uhr** bei "**Rockin' all over the World**" ein **Salzpeeling** und genießen den Duft von **Alpenkräuter-Zitrone**, bevor wir uns zum Klassiker "**Disco Inferno**" ein paar **Käse-Spieße** genehmigen und **Diamant-Melone** aufgießen.

Eine Ölkrise gibt es in unserer Version der 70er Jahre nicht zu befürchten - eine **Ölpflege** reichen wir Ihnen um **23:30 Uhr** zu Led Zeppelins "**Stairway to Heaven**" und gießen **Matamba** auf. Um **00:00 Uhr** kommt **Rocky** Balboa für einen **Anti-Relax-Aufguss** mit **Höllenteuer** in der Lapplandsauna vorbei. David Bowies "**Heroes**" gibt unserem Aufguss um **00:30 Uhr** seinen Namen - wir reichen bei **WOG-Minze-Duft** (Waldbeer, Orange, Grapefruit) einen **Früchteteller** und entspannen uns zum **Relax-Aufguss** mit **Naturölen** um **01:00 Uhr** bei Simon & Garfunkels "**Bridge Over Troubled Water**" sowie den Beatles.

Bob Marleys Hits aus den 70ern, die später auf seinem Greatest Hits Album "**Legend**" zusammengefasst wurden, verbreiten um **01:30 Uhr** karibische Stimmung. Dazu gibt es einen **Birkenregen** samt dem passenden **Birkensud**, bevor ABBA unsere Mitternachtssauna mit dem treffenden Song "**Thank you for the Music**" und einer **Duftreise** beendet.

Hier der Aufgussplan (anklicken zum Vergrößern):

BACK TO THE 70'S		
AUGUSSPLAN		
22:00	<b>SATURDAY NIGHT FEVER</b> Begrüßungsdrink	Nebel
22:30	<b>Rockin' all over the World</b> Salzpeeling	Alpenkräuter Zitrone
23:00	<b>DISCO INFERNO</b> Käse-Spieße	Diamant Melone
23:30	<b>STAIRWAY TO HEAVEN</b> Ölpflege	Matamba
00:00	<b>ROCKY</b> Anti-Relax	Höllenteuer
00:30	<b>HEROES</b> Früchteteller	WOG-Minze
01:00	<b>Bridge Over Troubled Water</b> Relaxaufguss	Naturöl
01:30	<b>LEGEND</b> Birkenregen	Birkensud
02:00	<b>Thank you for the Music</b> ABBAsacker	Duftreise

Die Aufgüsse finden zur vollen Stunde in der Lapplandsauna und zur halben Stunde in der Steinsauna statt. Bei Bedarf wird auch in der Salins sauna und parallel aufgegossen.  
Das Garden Eden Team wünscht Ihnen einen schönen Abend!

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](mailto:info@garden-eden.de)).

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "Back to the 70s" und freuen uns auf Ihren Besuch!

## Kein Cannabis im Garden Eden



Da angesichts der Legalisierung zum 01. April schon häufiger die Frage aufgekommen ist, wollten wir Sie darüber informieren, **dass der Konsum von Cannabis-Produkten** - wie auch seit jeher übermäßiger Alkoholkonsum - **im Garden Eden untersagt ist.**

Einerseits geht es hierbei um die Rücksichtnahme auf andere Gäste, die sich dadurch belästigt fühlen können, andererseits auch um gesundheitliche Risiken: Durch die Auswirkungen von Cannabis auf den Kreislauf (sprich Blutdruck und -gefäße) kann es in Verbindung mit der Saunahitze zu unberechenbaren Komplikationen kommen. Wir bitten Sie, dies bei Ihrem Besuch zu berücksichtigen.

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".