



Willkommen in der Karelien-Sauna; Finnische Rituale; Sauna gegen Allergie

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Willkommen in der Karelien-Sauna!](#)

[Jetzt wieder da: Unsere Finnische Rituale!](#)

[Sauna hilft bei Allergiebeschwerden](#)

Willkommen in der Karelien-Sauna!



Lange hat es gedauert, aber endlich können wir es sagen: Herzlich Willkommen in der Karelien-Sauna! **Ab Freitag, 23.05.** ist unser neues Blockhaus in Betrieb und bietet Ihnen ein vergleichbares Erlebnis, wie Sie es bereits aus unserer Lapplandsauna kennen. Die Aufgüsse zur **vollen Stunde** finden nun in der **Karelien-Sauna** statt, die **halbstündlichen** in der **Steinsauna**.

Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre Geduld! Wir wissen, dass wir diese ein wenig strapaziert haben, aber größere Bauprojekte gehen selten ohne Verzögerungen einher - da waren wir leider machtlos. Sie können uns glauben, dass wir uns über die Eröffnung ebenso freuen wie Sie!

Der Plan für den Wiederaufbau der Lapplandsauna steht jedoch und wir sehen vor, diese zu Beginn der Saunasaison wieder in Betrieb zu nehmen. Genaueres erfahren Sie in den nächsten Monaten über unseren Newsletter sowie unsere Homepage.

Jetzt wieder da: Unsere Finnischen Rituale!



Mit der Eröffnung der Karelien-Sauna können wir Ihnen **ab dem 23. Mai endlich wieder unsere Finnischen Rituale anbieten**. Diese finden, wie gewohnt, **Montag bis Freitag von 19:00 bis 21:00 Uhr** sowie **Samstag, Sonn- und Feiertag von 16:00 bis 18:00 Uhr** statt (montags nur für Frauen).

Anmelden können Sie sich nach wie vor per Email, Telefon oder vor Ort an der Saunabar. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sauna hilft bei Allergiebeschwerden



Allergien – für viele ein lästiger Begleiter, besonders in der Pollenzeit. Tränende Augen, verstopfte Nasen, ständiges Niesen: Wer betroffen ist, weiß, wie sehr diese Symptome den Alltag belasten können. Doch wussten Sie, dass ein regelmäßiger Saunagang helfen kann, diese Beschwerden zu lindern?

Freie Atemwege durch warme Luft

In der Sauna herrscht ein heißes und feuchtes Klima – und genau das kann wahre Wunder für gereizte Schleimhäute bewirken. Die warme Luft weitet die Atemwege, die feuchte Umgebung löst festsitzenden Schleim und hilft der Nase, sich zu befreien. Viele Allergiker berichten, dass sie nach einem Saunagang deutlich freier durchatmen können – ein kleiner Luxus inmitten der Pollensaison!

Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Saunieren bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt langfristig das Immunsystem. Für Allergiker bedeutet das: weniger anfällig für Infekte, die die ohnehin schon strapazierten Atemwege zusätzlich reizen könnten. Der Wechsel zwischen Hitze und Kälte trainiert den Körper – ähnlich wie ein kleines Workout für die Abwehrkräfte.

Weniger Stress, weniger Beschwerden

Ein nicht zu unterschätzender Faktor: Entspannung. Stress kann Allergien verstärken, denn ein überlasteter Körper

reagiert empfindlicher. In der Sauna kommt nicht nur der Körper zur Ruhe – auch der Geist kann abschalten. Die Wärme entspannt die Muskulatur und lässt uns durchatmen – wortwörtlich.

Unser Tipp:

Wenn Sie unter Heuschnupfen oder anderen allergischen Beschwerden leiden, probieren Sie es mit einem regelmäßigen Saunabesuch – am besten ein- bis zweimal pro Woche. Achten Sie darauf, nach dem Saunieren kalt zu duschen oder ins Tauchbecken zu gehen, um den Effekt auf dein Immunsystem zu maximieren.

Die Sauna kann zwar keine Allergien heilen, aber sie ist ein wohlthuender Rückzugsort, der helfen kann, Allergiebeschwerden zu lindern und dem Körper neue Kraft zu geben. Ein weiterer guter Grund also, sich öfter mal einen Sauna-Tag zu gönnen!

Es grüßt Sie das gesamte 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".