



Sauna gegen die Sommerhitze; Mitternachtssauna am 07. September

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna gegen die Sommerhitze](#)

[Mitternachtssauna "Bella Italia" am 07. September](#)

Sauna gegen die Sommerhitze



Saunieren ist für viele Menschen ein fester Bestandteil ihrer Wellness-Routine. Doch während die Vorteile der Sauna im Winter weithin bekannt sind, stellt sich die Frage, ob es auch bei heißem und schwülem Wetter, wie es diese Woche der Fall ist, Sinn macht, in die Sauna zu gehen. Die Antwort ist ein klares Ja! Hier sind die Hauptvorteile der Sauna bei sommerlichen Temperaturen:

Verbesserte Hitzetoleranz

Regelmäßige Saunagänge trainieren den Körper, mit Hitze besser umzugehen. Indem man sich regelmäßig hohen Temperaturen in der Sauna aussetzt, kann der Körper lernen, effizienter zu schwitzen und seine inneren Temperaturregulationsmechanismen zu optimieren. Dies kann dazu führen, dass man im Alltag weniger unter der Hitze leidet und sich an heißen Sommertagen wohler fühlt.

Entlastung des Kreislaufs

Bei heißem Wetter muss das Herz-Kreislauf-System härter arbeiten, um die Körpertemperatur zu regulieren. Ein Saunagang, gefolgt von einer kalten Dusche oder dem Tauchbecken, kann den Kreislauf anregen und dazu beitragen,

dass der Körper besser mit den wechselnden Temperaturen umgehen kann. Diese Wechselwirkung von heiß und kalt stärkt die Blutgefäße und fördert die Durchblutung. Um diesen Effekt zu verstärken, senken wir die Temperatur des Tauschbeckens im Duschzirkel auf ca. 17°C.

Verbesserte Hautgesundheit

Schwüles Wetter führt oft dazu, dass die Haut vermehrt Talg produziert und die Poren verstopfen. In der Sauna öffnen sich die Poren durch die Hitze, und der Körper schwitzt intensiv. Dies führt zu einer tiefgehenden Reinigung der Haut und kann helfen, Unreinheiten zu reduzieren. Die anschließende Abkühlung sorgt zudem für eine verbesserte Durchblutung, was der Haut ein gesundes Strahlen verleiht.

Stärkung des Immunsystems

Saunagänge stärken nachweislich das Immunsystem. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung trainiert das Immunsystem und macht es widerstandsfähiger gegen Infekte. Gerade im Sommer, wenn Klimaanlage und Ventilatoren die Luft austrocknen und Erkältungen verursachen können, ist ein starkes Immunsystem von Vorteil.

Stressabbau und Entspannung

Heißes und schwüles Wetter kann dazu führen, dass man sich schlapp und gereizt fühlt. Ein Saunagang bietet eine Möglichkeit, sich vom Alltagsstress zu lösen und tief zu entspannen. Die wohlige Wärme der Sauna sorgt für die Ausschüttung von Endorphinen, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken. Außerdem kann die ruhige Atmosphäre einer Sauna dabei helfen, den Geist zu beruhigen und innere Spannungen abzubauen.

Förderung eines gesunden Schlafs

Schlafprobleme sind bei heißem Wetter keine Seltenheit. Die körperliche Entspannung und das verbesserte Wohlbefinden nach einem Saunagang können zu einem tieferen und erholsameren Schlaf beitragen. Außerdem wird durch das Schwitzen der Körper abgekühlt, was besonders vor dem Schlafengehen hilfreich sein kann, um die Körpertemperatur zu senken und besser einschlafen zu können.

Auch ein **Sonnenbad** in unserem großen, schattigen Garten trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei: Die Haut produziert durch die UV-B-Strahlen das wichtige Vitamin D, das für die Knochengesundheit, das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit wichtig ist. Auch kann Sonnenbaden dabei helfen, den "zirkadianen Rhythmus" zu regulieren, was zu einem besseren Schlaf-Wach-Zyklus führt. Vergessen Sie nur nicht, sich ausreichend einzucremen und beim Sonnenbad Maß zu halten, um vorzeitige Hautalterung und Hautschäden zu vermeiden.

Sie sehen: Auch bei heißem und schwülem Wetter lohnt sich ein Besuch des Garden Eden. Sauna- und Sonnenbaden helfen, den Körper an hohe Temperaturen zu gewöhnen, das Immunsystem zu stärken, die Haut zu reinigen und zur allgemeinen Entspannung beizutragen.

Wer regelmäßig in die Sauna geht und dazwischen eine kühle Runde im Pool sowie ein Sonnenbad einbaut, wird feststellen, dass er sich auch bei sommerlicher Hitze fitter und wohler fühlt. Daher ist der Garden Eden nicht nur ein Vergnügen für den Winter, sondern auch im Sommer eine hervorragende Ergänzung zu einer ganzheitlichen Wellness-Routine.

Mitternachtssauna "Bella Italia" am 07. September



Wir laden Sie am Samstag, 07. September 2024 herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna **"Bella Italia"** - Einlass wie immer ab 20:00 Uhr!

An diesem Abend widmen wir uns ganz dem schönen Italien, von den Kanälen Venedigs über die Ewige Stadt Rom bis zu den Küsten Apuliens. Auch im Restaurant bieten wir Ihnen eine Auswahl italienischer Spezialitäten an. Den Aufgussplan reichen wir in Kürze nach!

[Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!](#)

Wie immer mixen wir Ihnen um **00:00 Uhr den Mitternachtscocktail** (auch alkoholfrei), am Lagerfeuer servieren wir Ihnen einen mediterranen Imbiss. 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 Mitternachtssauna "Bella Italia" und freuen uns auf Ihren Besuch!
Preis der Veranstaltung: 40,- € pro Person.

Sommerliche Grüße von Ihrem 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".