



## Wirkung der Sauna auf das Gehirn; Verlängerter Abend am 02. August

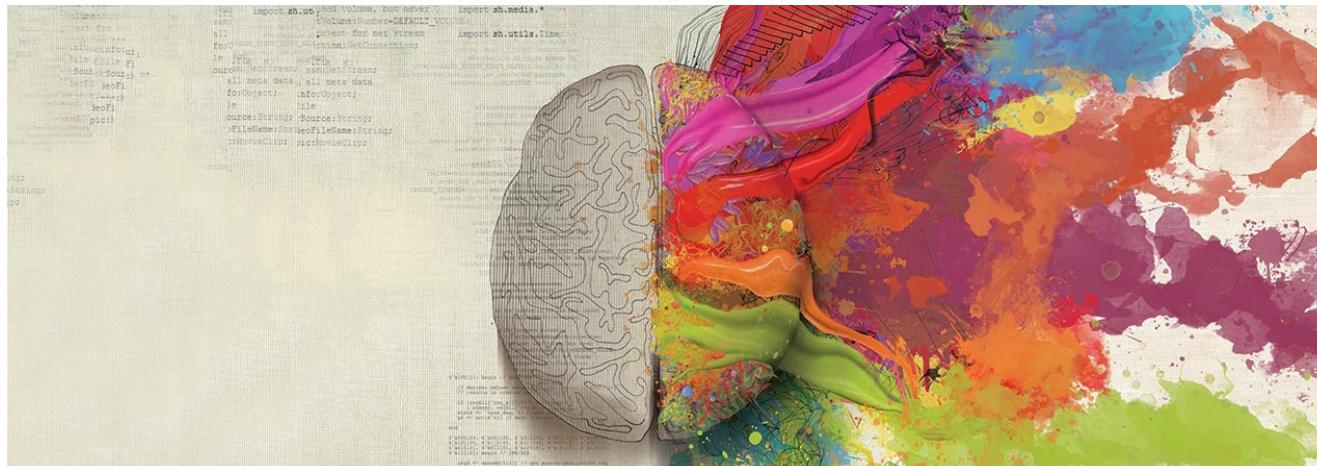
{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Wie wirkt die Sauna auf das Gehirn?](#)

[Verlängerter Abend am 02. August](#)

### Wie wirkt die Sauna auf das Gehirn?



Das Saunabaden ist in vielen Kulturen ein fest verankerter Bestandteil der Gesundheits- und Entspannungspraxis. Während die wohltuenden Effekte auf Haut, Kreislauf und Immunsystem weithin bekannt sind, wird die Wirkung der Sauna auf das Gehirn oft unterschätzt. Dabei zeigen aktuelle Studien, dass regelmäßiges Saunieren erstaunliche Vorteile für die geistige Gesundheit haben kann.

#### Stressabbau und Entspannung

Beim Saunieren steigt die Körpertemperatur auf bis zu 39 °C an. Dieser künstlich herbeigeführte Hitzereiz aktiviert das parasympathische Nervensystem – also den Teil unseres Nervensystems, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. In Folge dessen sinken die Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Viele Menschen berichten nach dem Saunagang von einem tiefen Gefühl der Entspannung und inneren Ruhe.

#### Ausschüttung von Glückshormonen

Der Wärmereiz in der Sauna fördert die Ausschüttung von Endorphinen – körpereigenen Botenstoffen, die für Glücksgefühle sorgen. Auch das „*Sauna-High*“ genannte Wohlfühlgefühl nach dem Saunagang lässt sich so erklären.

Gleichzeitig wird auch Serotonin freigesetzt, ein Neurotransmitter, der stimmungsaufhellend wirkt und depressive Verstimmungen lindern kann.

### **Bessere Durchblutung des Gehirns**

Die hohe Temperatur führt zu einer Weitstellung der Blutgefäße (Vasodilatation). Dadurch verbessert sich die Durchblutung, nicht nur in den Muskeln und der Haut, sondern auch im Gehirn. Das kann die Versorgung der Nervenzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen fördern, was sich positiv auf Konzentration, Denkfähigkeit und Gedächtnis auswirken kann.

### **Langfristiger Schutz vor neurodegenerativen Erkrankungen**

Mehrere Studien aus Finnland zeigen, dass regelmäßiges Saunieren (mehrmals pro Woche) mit einem deutlich verringerten Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen einhergeht. Die genauen Mechanismen sind noch nicht abschließend geklärt, aber Experten vermuten, dass die Kombination aus besserer Durchblutung, Stressreduktion und Entzündungshemmung eine schützende Wirkung auf das Gehirn entfaltet.

### **Besserer Schlaf durch Temperaturregulierung**

Der Temperaturanstieg während des Saunierens wird nach dem Abkühlen von einem Abfall der Körpertemperatur begleitet. Diese Abkühlungsphase kann die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin begünstigen. Viele Menschen schlafen nach einem Saunabesuch tiefer und erholsamer, was wiederum die kognitive Leistungsfähigkeit am nächsten Tag verbessert.

Die Sauna wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf das Gehirn, und das auf vielfältige Weise. Ob zur Stressbewältigung, zur Vorbeugung gegen geistigen Abbau oder einfach zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens: Ein regelmäßiger Saunagang ist eine wirksame, natürliche Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### **Verlängerter Abend am 02. August**



Wir laden Sie herzlich ein zum nächsten verlängerten Saunabend "**Inseln der Karibik**" am **Samstag, den 2. August bis 00:00 Uhr - ohne Aufpreis, ohne Reservierung!**

**Ab 20:00 Uhr** begeben wir uns zu fernen Stränden und genießen bei tropischen Düften und feurigen Rhythmen das Flair der Karibik. Am Lagerfeuer servieren wir Ihnen eine karibische Bowle. Hier der Aufgussplan (anklicken zum Vergrößern):

VERLÄNGERTER SAUNAABEND BIS 00:00 UHR

# INSELN DER KARIBIK

20:00 **Curaçao Cooldown** Lemongrass  
-Eiskristall  
Erfrischungsgetränk

21:00 **Barbados Breeze** Balance  
Breeze  
Meersalzpeeling

22:00 **Jamaica Jam** WOC-Minze  
Früchteteller

23:00 **Havana Heat** Duftreise  
Ölpflege

DAS GARDEN EDEN TEAM WÜNSCHT IHNEN  
EINEN ANGENEHMEN ABEND!

Den Abend können Sie **ohne Aufpreis** genießen; eine **Reservierung** ist **nicht nötig**. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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](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".