

www.gastronomie-hotellerie.com

A8109

**huss**

HUSS-MEDIEN GmbH  
10400 Berlin

# gastronomie & hotellerie

Das Unternehmer-Magazin

6/2015

**Chefsache:** Vorbeugender Brandschutz | **Ambiente:** Sommerliche Ideen  
**Technik:** Pro Minibar | **Food:** Regionales neu entdeckt | **Special:** küche & technik



# Ausgeschlafene Gäste sind zufriedene Gäste

Eine angenehme Nachtruhe, die wünscht jeder Hotelier seinen Gästen. Wer am Morgen ausgeruht aufsteht, der reist viel eher zufrieden ab, als jemand, der nicht ein- oder durchschlafen konnte.

Text: Andrea Himmelstoß

Schlafcoach Christine Lenz ist Mitglied der World Association of Sleep Medicine und berät seit zwei Jahrzehnten Menschen und Unternehmen zum Thema Schlaf. „Die Gründe für schlechten Schlaf können vielfältig sein. Manchmal liegt die Ursache beim Gast, manchmal hat das Hotel Optimierungspotenziale. Verbesserungen sind in vier Bereichen möglich: Beim Personal, in der Umgebung des Hotels, im Hotel im Allgemeinen und in den eigentlichen Hotelzimmern“, so die Expertin.



FOTO: CHRISTINE LENZ

## Langschläfer oder Frühaufsteher

Beim Personal setzt Lenz auf mehr Wissen. Es beginnt damit, dass Menschen unterschiedlich schlafen. So sind die Lerchen früh auf, gehen dafür aber eher schlafen. Die Eulen hingegen sind oft bis in die Nacht munter, wollen aber ausschlafen. Dadurch kann es vorkommen, dass die Gäste sich gegenseitig stören. Eine Lösung wäre eine räumliche Aufteilung des Hauses in einen Lerchen- und einen Eulenflügel. Auch die Frühstückszeiten könnte man für die Langschläfer ausdehnen – während sich manch Frühaufsteher sicher über einen Early-Morning-Tea freut.

## Schatter und Schlafgarten

In der Umgebung des Hotels kann es ebenfalls Faktoren geben, die dem Schlaf bekömmlich sind oder nicht. Der Schein einer Straßlaterne kann so störend sein, dass es sich oft lohnt, mit der Gemeinde über einen sogenannten Schatter zu verhandeln. Der sorgt dafür, dass das Licht in einem günstigeren Winkel streut. Auch die eigene Leuchtreklame sollte man einer Prüfung unterziehen. Und wer auf dem Grundstück Kopfsteinpflaster hat, der kann mit Teppichen oder Kunstrasen dafür sorgen, dass die Rollkoffer spät anreisender Gäste weniger laut sind. „In Venedig“, so Christine

Obwohl die Nachttische recht klein sind und die Beleuchtung noch nicht optimal ist, entspricht die Struktur des Raumes den Bedürfnissen schlafender Menschen. Das Zimmer kann komplett abgedunkelt werden. Es sind ausreichend Steckdosen vorhanden, kein Fernseher stört den Schlaf.

Lenz, „sind Rollkoffer bereits verboten.“ Eine hübsche Idee ist ein Schlafgarten, in dem sich die Gäste bei Entspannungsmusik ausruhen können. Kräuter, denen man eine beruhigende Wirkung nachsagt, sind die richtige Bepflanzung für solch eine Oase.

**„Und im Restaurant kann ein Gute-Nacht-Mahl für eine gute Schlafatmosphäre sorgen“, empfiehlt Christine Lenz, „wenig Proteine, wenig Cholesterin, wenig Fett, wenig Zucker und maximal 200 Kalorien – das ist die richtige Komposition.“**

## Besonderheit: Schlafapnoe

Eine interessante Zielgruppe sind Menschen mit einer Schlafapnoe. Die Betroffenen benutzen nachts ein Beatmungsgerät, für das sie einen ausreichend großen Stellplatz auf dem Nachttisch benötigen. Oft ist der Gast besorgt, dass sein Gerät zum Beispiel bei der Zimmerreinigung beschädigt werden könnte. Man sollte ihm signalisieren, dass man über seine besonderen Bedürfnisse informiert ist und das Gerät mit Vorsicht behandelt wird. „Wichtig ist diesen Gästen, dass die Stromversorgung der Geräte am Bett sichergestellt ist. Außerdem müssen sie die Atemmasken täglich reinigen und trocknen lassen. Dazu könnte

man die Zimmer zum Beispiel mit einem Kunststoffkörbchen ausstatten, in dem ein zusätzliches Handtuch liegt. Als Hotelier kann man darauf bauen, dass dieser kleine Service als wichtige Wertschätzung empfunden wird“, so die Schlafexpertin.

## Das Bett im Mittelpunkt

Im Zimmer findet das Bett und seine Ausstattung die höchste Aufmerksamkeit. Beim Bett würden sich viele Gäste, insbesondere solche mit Venenproblemen, über verstellbare Fußteile freuen. Allerdings sollten die Optionen zur individuellen Einstellung selbsterklärend und einfach zu bedienen sein. Elisabeth Hintermann, eine der Geschäftsführerinnen des Bettenspezialisten Mühldorfer aus dem Bayerischen Wald, verweist außerdem auf die Bedeutung der Ergonomie beim Kopfkissen: „Das ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Das Kissen muss sich den Wünschen des Gastes anpassen, nicht umgekehrt.“

Diesen Ansatz hat man bei Mühldorfer zu Ende gedacht, in dem man Hotelbetrieben das Mühldorfer »Pillow Menu« anbietet. Eine Broschüre informiert den Gast und bietet ihm an, sein persönliches Kissen für die Nacht zu wählen. „Selbstverständlich müssen Kissen wie Bettdecken sich schnell wieder erholen. Das gilt für Daunens- wie für Faserbetten. Sie müssen Feuchtigkeit umgehend an die Raumluft abgeben und das Schlafklima regulieren. Damit die Betten immer hygienisch einwandfrei sind, müssen sie bei bis zu 95 °C gewaschen werden können und trocknergeeignet sein.“ Wichtig seien aber auch Umweltverträglichkeit und Nachhaltigkeit: „Auf unbedenkliche Rohstoffe wie pestizidfreie Baumwolle und Stärke ohne Chemie sollte man nicht verzichten. Wir wollen die Tiefschlafphase unter keinen Umständen stören, sondern so viele äußere Einflüsse wie möglich abpuffern.“ ●



FOTO: NINA THELO

**Schlafcoach  
Christine Lenz:  
„Ausgeschlafene  
Gäste sind  
zufriedene Gäste  
und kommen  
wieder.“**



FOTO: MÜHLDORFER

**Elisabeth  
Hintermann:  
„Das Kissen  
muss sich  
den Wünschen  
des Gastes  
anpassen,  
nicht umgekehrt.“**