

Good night.
Schlaf ist für Hotelgäste
von hoher Bedeutung, doch
nicht immer geruhsam.

AB INS BETT!

Man könnte sagen, Hotels verkaufen Schlaf. Doch bei den Gästen kommt dieser nicht immer optimal an. Was Hoteliers dafür tun können und welche Facts wichtig sind, hat KARRIERE recherchiert. **TEXT NICOLE SCHLAFFER ILLUSTRATION XXXXXXXXXXXXXXX**

Fotos: beigesellt

VOOST
2018

Die Evolution wollte es so: eine ungewohnte Umgebung lässt die meisten Menschen schlechter schlafen als in ihrem Zuhause. Damals, um wachsamer wegen den lauenden Gefahren zu sein – heute besteht die Gefahr darin, den nächsten Tag unausgeschlafen oder mit körperlichen Schmerzen bestreiten zu müssen. Zu bemängeln haben die Kunden dabei jedoch einiges. Untersuchungen und Umfragen bestätigen: Die meisten unzufriedenen Nutzer geben an, die Hotelbetten seien oft schlichtweg zu unbequem – und schließlich verbringt ein Hotelgast rund 40 % seines Hotelaufenthalts im Bett. Ebenfalls Grund für Kritik sind zu warme

nen, darunter Hotels, Regierungen und Marktforschungsinstitute. »Zuerst ist es für einen Hotelbetrieb wichtig, festzulegen, welche Zielgruppe man ansprechen will. Zum Beispiel bevorzugen Jüngere eher härtere Matratzen, Ältere hingegen eher weichere. Viele Hotels bieten schon Kissenbars an: Da können sich Gäste ihre Kissen selber aussuchen.« Aber auch die Dichte des Vorhangs, die Positionierung von Bett und Fenster, die Geräusche der Minibar in der Nacht oder die Lüftung am WC sind Merkmale, die den Schlaf beeinflussen und dabei aber laut Lenz oft zu wenig Beachtung finden.

Das Alpenresort Schwarz in Tirol geht noch einen Schritt weiter und beschäftigt einen eigenen Schlafcoach, der den Gästen verschiedene Workshops zur Schlafförderung sowie zur Stressreduktion anbietet. »Zudem bieten wir ein Kissen- und Bettenmenü sowie verschiedene Auflagen, damit wir auf die individuellen Bedürfnisse unserer Gäste eingehen können«, so die Chefin des Hauses, Katharina Pirkl.

In den Zimmern wird bei Materialien, Stoffen und Bettwäsche großen Wert auf beste Qualität gelegt. Seit dem Umstieg auf Boxspringbetten bekam man im Alpenresort Schwarz viel positives Feedback. »Unsere neuen Suiten haben wir kürzlich mit Leinenbettwäsche bestückt. Für unseren Neubau haben wir uns mit acht verschiedenen Firmen zusammengesetzt und unter anderem Qualitätschecks im Bereich der Haptik gemacht.«

Auch im Vorarlberger Top-Betrieb »Die Krone von Lech« setzt man auf individuelles Bettzeug, doch Hotelbetreiber Johannes Pfefferkorn weiß, dass das nicht genug ist: »Ein gutes Bett, eine ordentliche Matratze und vernünftige Kissen und Decken sind in Top-Betrieben ohnehin Standard. Auch eine individuelle Kissenwahl und Matratzenauflagen. Aber egal, wie gut das Bett ist: Das Entscheidende für einen guten Schlaf ist Ruhe. Und da habe ich auch persönlich in letzter Zeit bei Reisen oft gemerkt, schlechte Türen beeinflussen guten Schlaf massiv.« Die Geräusche, die vom Gang durch die Tür ins Hotelzimmer dringen, werden oft unterschätzt. Deshalb am besten: Eine qualitativ hochwertige Tür, die auch mit dem Boden abschließt und keinen Spalt

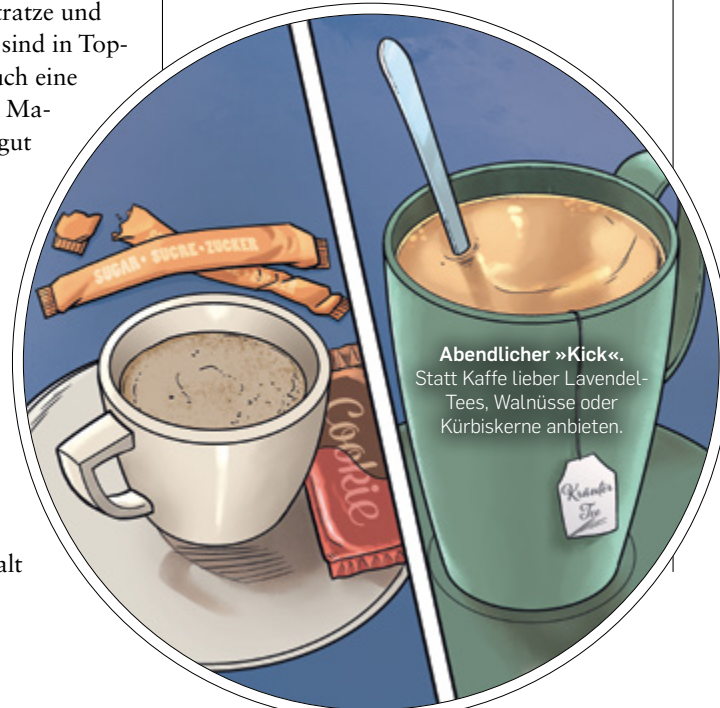
freigibt bzw. eventuell sogar zwei Türen mit einem kleinen Vorraum dazwischen. Ebenso sieht Pfefferkorn die optimal Belüftungs- und Temperaturregelungsmöglichkeit essentiell für eine gute Nachtruhe: durch eine unauffällige Klimaanlage und gut durchlüftbare Zimmer.

LAVENDEL-EISTEE UND WALNÜSSE STATT ESPRESSO

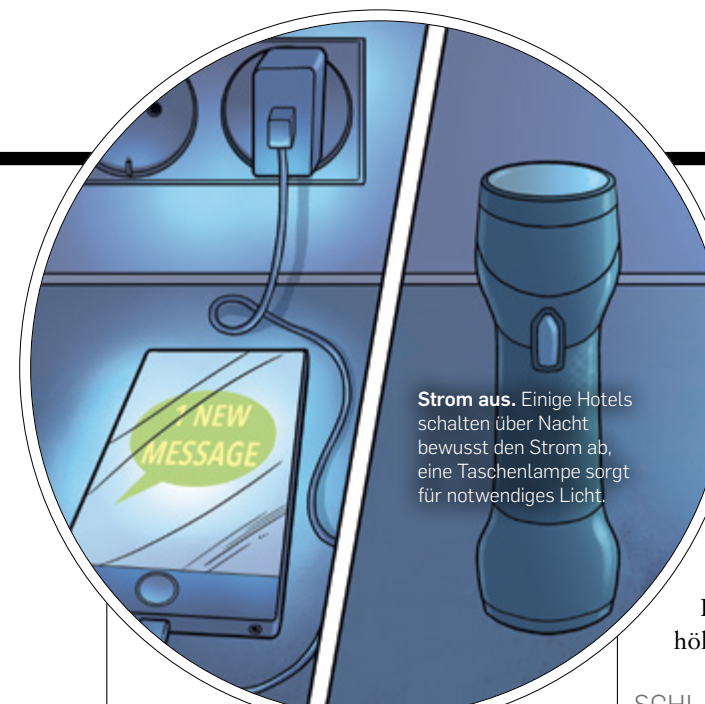
Schlafcoach Christine Lenz empfiehlt, auf Regionalität zu setzen. Jede Region habe ihren lokalen Schwerpunkt: Zirbenholz, Baldrian oder Melisse vom See oder Kräuter aus den Wäldern. Diese Themen jedoch nicht nur aufgreifen, sondern den Gästen auch vermitteln. Kleine Aufmerksamkeiten sind es oft, die die Gäste einen rundum wohligen Urlaub verbringen lassen. »Wenn in der kalten Jahreszeit bereits eine Wärmflasche im Zimmer auf den Gast wartet oder im Sommer eine kühle Wärmflasche bereitliegt«, nennt die Schlafexpertin als Beispiel. Ebenso besser abends vor dem Schlafengehen statt Espresso Eistee mit Lavendel aus dem eigenen Garten anbieten, oder tryptophanhaltige Lebensmittel, die sich positiv auf den Schlaf auswirken, wie Walnüsse, Thunfisch oder Kürbiskerne. Bei jeder individuellen Beratung gebe es unzählige spezifische Tipps und Hinweise, die auf die Gegebenheiten des Hotels und dessen Umgebung abgestimmt werden können.

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

Andere Merkmale hängen auch von der Herkunft des Stammpublikums ab. Während Amerikaner getrennte Zimmer mit zwei großen



Abendlicher »Kick«. Statt Kaffee lieber Lavendel-Tees, Walnüsse oder Kürbiskerne anbieten.



Strom aus. Einige Hotels schalten über Nacht bewusst den Strom ab, eine Taschenlampe sorgt für notwendiges Licht.

Boxspring-Betten bevorzugen, in denen es nach Lavendel oder Jasmin duftet, mag das angelsächsische und französische Publikum lieber durchgehende Matratzen und eine große Decke. Für deutsches Publikum ist es wichtig, dass das Doppelbett mit zwei Bettdecken ausgestattet ist und dass die Schlafräume gut gelüftet sind. Japaner und Chinesen sind es gewohnt, in der Öffentlichkeit zu schlafen bzw. ihre Nickerchen abzuhalten. Ihren Nachtschlaf verbringen viele Asiaten auf einem Futon, einer dicken Matte aus Baumwolle, die tagsüber im Schrank verstaut wird.

KEIN KNOCK-OUT

Dem Körper kann jedoch auch direkt geholfen werden, sich besser in den Schlaf zu finden. Ganz neu ist hier das natürliche Schlafgetränk Snoooze vom Food-Experten Hans P. Vriens. Es enthält ausschließlich natürliche Kräuter und verspricht, eine perfekte Ein- und Durchschlafhilfe zu sein – ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte. Seit Jänner 2018 erhältlich, schon hat es innerhalb von einem halben Jahr den heimischen sowie den amerikanischen Markt erobert, wurde in Dubai zur Innovation des Jahres 2018 gekürt und wird nun im internationalen Vertrieb von über 100 Distributoren weltweit unterstützt. »7 von 10 Erwachsene, insbesondere Menschen auf Reisen, haben Schlafprobleme. Snoooze enthält so viele Kräuter, wenn man die alle in eine Pille stecken würde, wäre diese so groß, dass man sie nicht schlucken könnte. Diese Kräuter helfen, wenn man stressbedingt nicht einschlafen kann, in einen natürlichen Schlafzyklus. Das können Schlaftabletten nicht, sie knocken dich aus«, erklärt Hans P. Vriens. Zielgruppe von Snoooze seien Menschen, die vor allem wegen arbeitsbedingtem Stress oder Nervosität bzw. Unruhe (z. B. in der ersten Nacht im

Fotos: beigesellt

Hotel) schlecht ein- und durchschlafen können. »Hotels verkaufen im wesentlichen Schlaf. Schokolade auf dem Kopfpolster hilft da gar nicht. Snoooze am Nachttisch schon. Wenn du nicht genug schläfst, produziert dein Körper das Stresshormon Cortisol. Das bleibt lange in deinem Körper und verursacht verschiedene Krankheiten. Besserer Schlaf führt zu höherer Zufriedenheit der Hotelgäste.«

SCHLAF OHNE WLAN

Zum Thema Elektro-Smog sind die Gäste nicht immer einer Meinung. Während man im Alpenresort Schwarz früher auf WLAN im Restaurantbereich verzichtete, musste das mittlerweile aufgrund der Gästerückmeldungen geändert werden. »Im digitalen Zeitalter sind es die Menschen gewohnt, zu jeder Zeit das Internet nutzen zu können. Wer seinen Urlaub so strahlentarm wie möglich verbringen möchte, dem empfehlen wir unser Schwesternhotel – das Biohotel Schweitzer – das sich ganz in unserer Nähe befindet«, lässt uns Hotelbetreiberin Katharina Pirkl wissen. Als erstes kontrolliertes Biohotel Europas gilt das Biohotel Schweitzer in Mieming (Tirol) als Geheimtipp für Individualisten: Zirbenzimmer, Wohlfühlbäder, Bio-Wandanstriche, metallfreie Betten, Naturholzböden und die teilweise elektrische Ringabschaltung sorgen hier für einen gesünderen Schlaf.

Über die Erfahrungen mit Zirbenholz in Zusammenhang mit einem besseren Schlaf weisen auch die über 3.700 öffentlichen Bewertungen des Unternehmens Gesundheitskissen.at hin. »Die Erfahrungen unserer KundInnen untermauern die Ergebnisse der Joanneum-Studie. So sprechen sie von besserem Schlaf, mehr Energie, eine verbesserte innere Ruhe. Wir bekommen auch regelmäßig Zuschriften, wo von Linderung bei Schnarchproblemen berichtet wird oder Babys mit der Hilfe von Zirbenkissen das erste Mal richtig durchschlafen. Hotelbetreiber berichten uns, dass viele Gäste bereits darauf bestehen in einem Zirbenzimmer zu schlafen, da der Urlaub dann besonders erholsam ist«, so Geschäftsleiter Daniel Abart über die Wirkung der Zirbenprodukte.

Fakt ist, dass ein besserer Schlaf immens zur persönlichen Gesundheit beiträgt und bei Hotelgästen einen enorm hohen Status innehat, über den sich jeder Hotelier Gedanken machen sollte.

Infokasten

Schlafgehilfen. Mit diesen Produkten machen Sie Ihren Gästen das Ein-, Durch- und Ausschlafen leichter.



»Cumulu«-Kissen. Ein durchdachtes System mit zwei Innentaschen (Kräuter- und Thermoinnenkissen). Außen kuschelig mit GOTS bio-zertifizierter Baumwolle. lenz-christine.de



Snoooze. Ein natürlicher Schlaftrunk mit einer geballten Ladung Kräuter, die Stressgeplagte in den wohlverdienten Schlaf gleiten lassen. www.snoooze.co



Zirbenprodukte. Die Bandbreite an innovativen Zirbenprodukten ist groß. Der Zirben-Duftturm und der Zirben-Raumlüfter sehen nicht nur gut aus, sondern sorgen auch für angenehme Nächte. gesundheitskissen.at



Verdunkelbar. Ungebetenes Licht durch undichte Vorhänge oder nicht vorhandene Rollläden ist ein hoher Störfaktor.

Decken, Bettwäsche aus minderwertigen Textilien oder unbequeme Kissen. Auch der Außenlärm des Hotels oder Alltagsgeräusche wie Straßenlärm, Nachtbaustellen oder das rege Nachtleben eines belebten Urlaubsortes stören einen guten Schlaf. Ein ständiger Kritikpunkt ist außerdem die Klimaanlage. Diese kann defekt, zu laut oder aber im Verhältnis zur Raumgröße falsch positioniert sein.

KISSENBAR & VORHANGDICHTEN

Aber auch weniger auffällige Merkmale können für einen schlechten Schlaf sorgen. Christine Lenz ist seit 20 Jahren Expertin für Schlafgesundheit und -medizin. Sie berät unterschiedliche Unternehmen und Organisatio-