

# CHRISTINE LENZ

## «NACHTEULEN GEHÖREN IN DEN SPÄTDIENST»

Wer unausgeschlafen ist, leistet schlechtere Arbeit. Schlafexpertin Christine Lenz schlägt vor, Arbeitspläne nach dem Biorhythmus der Mitarbeitenden auszurichten.

**HGZ: Christine Lenz, in der Hotellerie ist der Schlaf der Gäste ein grosses Thema. Wie steht es um den Schlaf der Mitarbeitenden?**

CHRISTINE LENZ: Letzter wird leider sehr oft vergessen. Wenn Mitarbeitende bis 23 Uhr arbeiten, handelt es sich um Schichtarbeit. Und diese ist Gift für einen guten Schlaf.

**Wieso sind ausgeschlafene Mitarbeitende so wichtig?**

Arbeitsunfälle aufgrund von Schlafmangel sind ein grosses Thema, das nicht unterschätzt werden darf. Gerade auf dem Arbeitsweg gibt es viele Unfälle, wenn Mitarbeitende nach langen Schichten übermüdet nach Hause fahren. Wer schlecht schläft, hat

aber auch ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen. Gerade in Zeiten von akutem Fachkräftemangel sind solche Ausfälle verheerend.



Christine Lenz weiss genau, was es für einen guten Schlaf braucht. Dieser ist unerlässlich für leistungsfähige Mitarbeitende.

**Tipps für einen besseren Schlaf gibt es unzählige. Welches sind Ihrer Meinung nach die effektivsten?**

Wer zu wenig geschlafen hat, kann zum Beispiel ein Powernap oder einen Mittagsschlaf machen. Ein Powernap sollte zehn bis fünfzehn Minuten dauern, ein Mittagsschlaf um die 90 Minuten. Um den Schlaf zu verbessern, sollte man zudem darauf achten, keine kalten Füsse zu haben. Eine Wärmflasche, die das Bett vor dem Schlafengehen aufwärmt, ist schnell gemacht und sehr effektiv.

**Lässt sich denn Schichtarbeit mit gutem Schlaf vereinbaren?**

Ja, aber die Betriebe müssen ihre Arbeitspläne anpassen. Es gibt drei so genannte Chronotypen:

Lerchen sind Frühaufsteher, Eulen sind spätabends am fittesten und die Tauben sind irgendwo dazwischen. Eine genetische Lerche ist als Barkeeper eine absolute Fehlbesetzung. Jemand, der erst spätabends fit ist, eignet sich hingegen nicht für den Frühdienst.

**Und woher weiss man, welcher Typ man ist?**

Die meisten Menschen spüren wahrscheinlich intuitiv, wann sie am leistungsfähigsten sind. Für Menschen, die es genau wissen wollen, bietet die Firma Bodyclock einen RNA-Test an. Mittels der Haarwurzel wird nicht nur der Chronotyp eruiert, sondern

**«Betriebe können sich Ausfälle wegen Schlafmangel nicht leisten.»**

man erhält auch eine Broschüre mit 25 Seiten Tipps, wie man den Alltag am besten gemäss seines Chronotyps gestaltet.

**Was, wenn es in einem Team nur Lerchen gibt?**

Es hat sich gezeigt, dass die Chronotypen relativ gleichmässig über die Menschheit verteilt sind.



Die Serie «Arbeits-sicherheit» erscheint in loser Folge. An dieser Stelle wird über Präventions- und Schutzmassnahmen berichtet.



Zu den grössten Schlafkillern gehören Licht und Geräusche.

UNSPASH



Mehr Informationen unter: [bodyclock.health](http://bodyclock.health)

Aus evolutionsbiologischer Sicht machte das wahrscheinlich Sinn, damit in einer Gemeinschaft zum Beispiel immer jemand wach war, um sich um das Feuer zu kümmern oder aufzupassen. Es sollten also normalerweise für alle Schichten genügend Mitarbeitende zur Verfügung stehen.

**Wie können Unternehmen den Schlaf ihrer Mitarbeitenden sonst noch unterstützen?**

Wenn es Mitarbeiterräume zum Schlafen gibt, kann man diese mit Schlafmaske, Ohrstöpsel, Noise-Cancelling-Kopfhörer, Gewichtsdecken oder Mittel gegen das Schnarchen ausstatten. Wichtig ist, dass die Räume dunkel und ruhig sind – muffige Abstellkammern über der Küche gehen gar

nicht. Während der Arbeit können Tageslichtleuchten dabei helfen, auch in dunklen Räumen fitter zu sein. *INTERVIEW ANGELA HÜPPI*

### Zur Person

Christine Lenz ist Expertin für Schlafgesundheit und -medizin. Mit Beratungsangeboten, Workshops und Vorträgen bietet sie ihren Kunden – darunter auch viele Hotels – die Möglichkeit, einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsprävention ihrer Mitarbeitenden zu leisten und gleichzeitig Gästebedürfnisse besser zu verstehen.

[lenz-christine.de](mailto:lenz-christine.de)

PUBLIREPORTAGE

# «Españolidad» ist Familiensache

In der «Casa Aurelio» ist die Stimmung wie auf einem Familienfest. Dort, an der Zürcher Langstrasse, wird voller Lebensfreude gefeiert.

Jeden Tag finden im Restaurant Casa Aurelio Familien zusammen. Die eine ist die der Gäste, die andere die der Mitarbeitenden. Seit 1992 ist das so. Damals eröffnete Aurelio Lorenzo, einer der bekanntesten Gastronomen in der Schweiz, sein Restaurant. Mittlerweile ist er pensioniert. José Araujo, ein Mitarbeiter der ersten Stunde, hilft hingegen noch heute tatkräftig mit. Er ist der Senior der Familie der Mitarbeitenden. Die Hälfte der 18-köpfigen Belegschaft hat spanische Wurzeln. So auch Juan Carmody, der die «Casa Aurelio» seit fünf Jahren führt.

*Cocido Madrileño – ein Gericht für den Winter*

Juan Carmody liebt Spanien. «Für mich gibt es im Winter nichts Besseres als ein Cocido Madrileño», sagt er und freut sich auf den dampfenden Teller Kichererbseneintopf mit Gemüse, Poulet, Chorizo, weiteren Sorten Fleisch und vielen Gewürzen. Im Sommer bringt er gerne Urlaub an den end-



Von links: Mónica Lourido García, Bereichsleiterin Wein der Wirtschafts- und Handelsabteilung der Spanischen Botschaft in Bern, María Peña Mateos, CEO von ICEX, Juan Carmody und seine Frau María Candida Riera Rivas, Gastgeberin in der «Casa Aurelio», sowie Juan Luis Díez Gibson, Wirtschafts- und Handelsrat der Spanischen Botschaft in Bern. ZVG

losen Sandstränden von Conil de la Frontera. Ob zum «Cocido» oder im Urlaub, ein Glas Wein aus Spanien darf nie fehlen.

*Ausgezeichnet für die spanische Gastfreundschaft*

In der «Casa Aurelio» leben Gastgeber und Mitarbeitende Tradition und Lockerheit, Respekt und Freundschaften. «Viele unserer

Gäste haben sich hier kennengelernt. Beziehungen nahmen in unserem Restaurant ihren Lauf und junge Erwachsene lernten als Kinder mit ihren Eltern das Restaurant kennen», sagt Juan Carmody.

Das Team der «Casa Aurelio» ist sehr stolz auf das Zertifikat «Restaurants from Spain», mit dem die Organisation für Absatzförderung Ixex die authentische spanische Gastronomie fördern

will. Gastgeber Juan Carmody verspricht sich davon eine noch engere Beziehung mit der Kultur Spaniens, einen einfacheren Zugang zu den besten spanischen Produkten und Lieferanten sowie mehr Gäste aus dem Ausland. Er hofft auch, dass sich weitere Gastronomen, die den Schweizern die spanische Küche und Kultur näherbringen, für das Zertifikat bewerben. *GABRIEL TINGUELY*



Mehr Informationen unter: [foodsandwines.spain.ch/comercio.mineco.es](http://foodsandwines.spain.ch/comercio.mineco.es)  
[foodsandwinesfromspain.com](http://foodsandwinesfromspain.com)



**Zertifikat «Restaurants from Spain»**

Tapas und Paellas zählen zu den beliebtesten Gerichten der spanischen Küche. Weltbekannt sind Pata-Negra-Schinken, Manchego-Käse und die Vielfalt von Sherry bis Rioja, die in vielen Restaurants angeboten werden. Mit dem Zertifikat «Restaurants from Spain» will die Ixex, die Organisation zur Absatzförderung spanischer Produkte, Restaurants ausserhalb des Landes fördern, die eine authentische spanische Küche anbieten. Weltweit sind bereits über 200 Restaurants zertifiziert. Drei davon befinden sich in der Schweiz.

**Der Weg zum Zertifikat**  
Restaurants müssen mehrere Bedingungen erfüllen. Dazu gehört ein Angebot von überwiegend spanischen Gerichten, Rezepten, Produkten und Weinen. Das Zertifikat gilt es jährlich zu erneuern.



*Für dieses Projekt ist eine Kofinanzierung durch Mittel der Europäischen Union möglich.*