



„Guter Schlaf kostet Geld“

„Wer zu Hause schlecht schläft, schläft im Hotel in der Regel noch schlechter“, weiß Günther Amann-Jennson, Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik in Frastanz/Österreich. Im Interview mit ahgz-Autorin Regina Goldlücke verrät der Experte, wie Hoteliers ihren Gästen einen erholsamen Schlaf ermöglichen können.

Foto: Privat

Können Sie erklären, warum viele Menschen behaupten, sie kämen im Hotel nicht richtig zur Ruhe? Ja, das lässt sich sogar wissenschaftlich belegen. Die Gehirnforschung hat erkannt, warum sich der Schlaf in den ersten zwei, drei Nächten im Hotel nur zögerlich einstellt. Wann immer wir in einer ungewohnten Umgebung zu Bett gehen, bleibt die linke Gehirnhälfte in einem Überwachungsmodus. Ein evolutionsbiologisches Relikt. Früher waren die Menschen in der Nacht großen Gefahren ausgesetzt. Wachsam zu sein, sicherte das Überleben.

Bei allen Gästen scheint das aber nicht zuzutreffen, viele schlafen gut. Eine gesegnete Minderheit. Wir müssen nach aktuellen Zahlen davon ausgehen, dass mehr als zwei Drittel aller Berufstätigen über Schlafstörungen klagen. Damit kommen sie ja schon im Hotel an. Da mag sonst alles in bester Ordnung sein, der Service freundlich, die Verpflegung gut, das Zimmer schön – aus schlafbiologischer Sicht gibt es im Hotel viele Faktoren, die den Schlaf noch intensiver stören als zu Hause.

Wie sieht diese Rangliste aus? Fast immer befinden sich zu viele Lichtreize im Zimmer. Die ganze Nacht werden wir von Standby-Beleuchtungen irritiert, die kein Mensch braucht. Oft sorgen die Matratzen für Unbehagen, entweder sind sie zu hart oder zu weich. Daran sparen zu wollen, ist eine Illusion. Auch Elektrosmog und synthetisch-chemische Materialien beeinträchtigen empfindliche Menschen. Bis hin zu den Bettwaren, deren luftlösliche Toxine über den Atem in den Körper gelangen können. Eine entscheidende Rolle spielt das Raumklima. Meist ist es im Hotelzimmer in der Nacht viel zu warm. Bei 22 Grad hat die Zirbeldrüse nur noch wenig Lust, das schlaffördernde Hormon Melatonin zu produzieren.

Aufgeklärte Hoteliers müssten darauf doch reagieren. Die wenigsten haben Interesse an diesem Thema. Die lassen es einfach laufen, was aus betriebswirtschaftlicher Sicht durchaus verständlich ist. Bei einer guten Auslastung verspüren sie keinen Zwang, etwas zu ändern.

Künftig werden diese Kriterien aber immer wichtiger, da wird auch die Hotellerie aufwachen müssen. Es darf doch nicht sein, dass die Gäste viel Geld bezahlen und zum Lohn auch noch schlechte Schlafbedingungen bekommen.

Warum sind unruhige Nächte im Hotel quälender als daheim? Generell ist der Schlaf der unerlässlichste Faktor für Gesundheit, Fitness, Konzentration und klares Denken. Und das Bett ist unser wichtigstes Möbelstück, in dem wir einen erheblichen Teil des Lebens verbringen. In Wellnesshotels kümmert man sich schon länger um den gesunden Schlaf. Mindestens genauso wichtig ist es in Businesshotels. Denn dort steigen häufig Menschen in angespannten beruflichen Situationen ab. Sie sind vielleicht zum Bewerbungsgespräch angereist, zu einer Konferenz oder einem Vortrag. Das macht sie per se schon nervös. Und dann drücken sie nach durchwachter Nacht morgens die Schlummertaste am Wecker, um sich noch einige Minuten Schlaf zu gönnen. Damit geben sie dem Körper ein falsches Signal, weil der Aufwachmodus abgebrochen wird. Der ganze Rhythmus gerät durcheinander.

Wie packen Sie als Schlafforscher diese Probleme an? Ich habe mit dem Schlafsystem Samina ein Konzept speziell für Hotels entwickelt, das alle biologischen und medizinischen Schlafkriterien berücksichtigt und abdeckt: Orthopädie, Mikrozirkulation, Bettklima, Verdunkelung, Erdung. Bisher haben etwa 70 Hotels solche „Power Sleeping Rooms“ eingerichtet. Die Hoteliers verlangen dafür 10 oder 20 Euro mehr pro Nacht und berichten mir immer wieder, dass ihre Gäste beim nächsten Besuch nach genau diesen Zimmern fragen. In letzter Konsequenz kann der Hotelier mit dem Thema Gesunder Schlaf ein gutes Geschäft machen. Ich bilde auch zertifizierte Schlaf-gesund-Coaches aus, die ihr Know-how im Hotel weitergeben. Das allein weckt das Interesse der Gäste.

Fragen wir den Psychologen und nicht den Unternehmer: Kann der Hotelier seinen Gästen auch ohne diese Ausrüstung zu einem besseren Schlaf

„Wenn wir in einer ungewohnten Umgebung zu Bett gehen, bleibt die linke Gehirnhälfte in einem Überwachungsmodus.“

verhelfen? Ja, indem er das Zimmer zu einer Schlafoase macht. Geräusche nach Möglichkeit dämmen, das Licht reduzieren. In unseren hell erleuchteten Städten braucht man eine solide Verdunkelung aus dichten Vorhängen, Jalousien oder Rollos. Dann sollte er die hochwertigsten Matratzen anschaffen, am besten in zwei Härtegraden, und ebensolche Kissen – guter Schlaf kostet Geld. Blinkende Geräte, tickende Uhren und permanent Signale sendende Smartphones müssen in Bettnähe konsequent eliminiert werden. Wir haben dafür ein patentes Lösung gefunden. Mit einem speziellen Schalter werden alle Leitungen lahmgelegt, trotzdem kann ich in einem definierten Bereich meine ganzen Geräte aufladen.

Aber viele nehmen doch die Elektronik am liebsten mit ins Bett. Stichwort Smartphone. Das ist ganz schlecht. Leichte Lektüre und entspannende Musik sind besser. Das Bett sollte überhaupt nur für zwei Dinge reserviert sein – und zwar für Sex und fürs Schlafen.

Günther W. Amann-Jennson

Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson ist Schlaf-Psychologe und Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik in Frastanz/Österreich. Aufgrund seiner Tätigkeit als Psychologe und Psychotherapeut und seinen Fortbildungen in den Bereichen Heilkunde und Medizin entwickelte Amann-Jennson ein Schlafkonzept, das auf schlafbiologischen und orthopädischen Kriterien basiert. Er gründete das Unternehmen Samina, das für seine „Power Sleeping Rooms“ 2010 und 2012 mit dem „Senses Innovation Award“ ausgezeichnet wurde. Seine Erkenntnisse publizierte er in den Büchern „Schlaf dich gesund“, „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“ und „Musik-Medizin im Schlaf“.

Anzeige




Blycolin
WWW.BLYCOLIN.COM

**MIETTEXTILIEN
FÜR DIE HOTELLERIE**
WÄSCHESERVICE AUS EINER HAND
HOCHWERTIGE PRODUKTE * NACHHALTIGKEIT