

Digital Detoxing

Der Begriff wurde im Jahr 2011 vom Amerikaner Levi Felix geprägt.

Hotelkonzepte

Viele versuchen sich im »digital detoxing«, das Hofgut Hafnerleiter schafft es. Inklusiv einem zertifiziert freien Elektromog-Haus.

UND AUS!

In der letzten Ausgabe präsentierte Falstaff KARRIERE den 1. Teil einer groß angelegten Schlafstudie der Prodingler Tourismusberatung. Teil 2 widmet sich dem Elektro-Overload – und dem Gegensteuern.

TEXT EVA-MARIA BACHMAIER, CLAUDIA HASLAUER, THOMAS REISENZAHN, PATRICK STOISER / PRODINGER TOURISMUSBERATUNG

Erholbarer Schlaf wird zu einem Megathema. Beim Bewertungsportal Tripadvisor gibt etwa jeder zweite User auch Kommentare zur Schlafqualität ab. Den Hoteliers eröffnen sich dadurch neue Chancen und Möglichkeiten. Dies ist die Kernaussage des Prodingler-Leitfadens zum »Schlafen im Hotel« mit den Schwerpunkten Raumklima und Luftfeuchtigkeit (Teil 1, siehe Falstaff KARRIERE 4/16), Elektromog sowie Lärm (Falstaff KARRIERE 2/17).

2. TEIL: ELEKTRIZITÄT

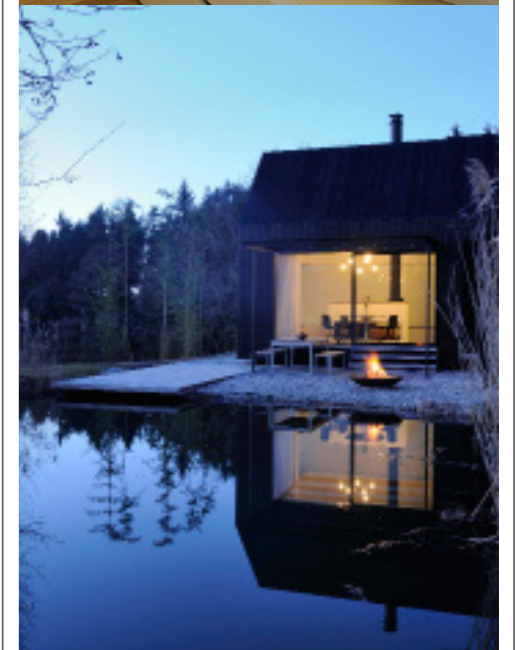
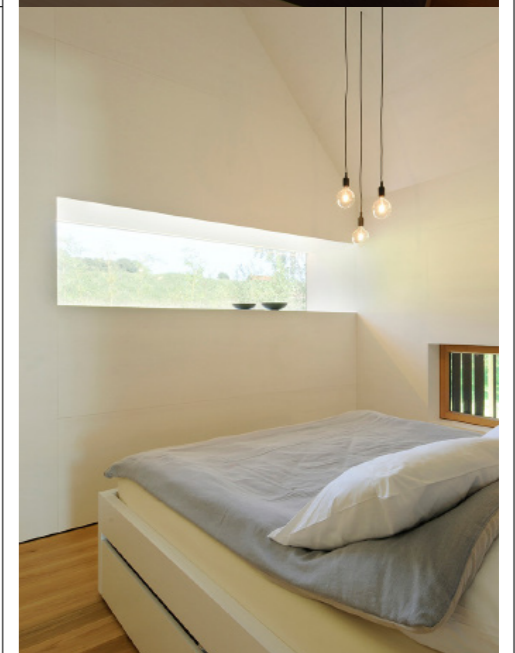
Egal wo man sich befindet, überall werden wir umhüllt vom Elektromog von WLAN, Computer, Hochspannungsleitungen, Mobilfunk, Fernsehen und Rundfunk und natürlich auch Handys. So fällt uns am Abend vor dem Schlafengehen das »Herunterfahr-Ritual« ziemlich schwer. Gut schlafen und sich während der Nacht richtig erholen und regenerieren ist heutzutage auch in den meisten Hotels nicht mehr möglich. Fast jeder Dritte leidet an Ein- und Durchschlafstörungen. Durch das Reisen werden Probleme verstärkt, wie zum Beispiel durch Zeitverschiebung, fremde Umgebung, den Verzicht auf eigene Bett und die vertrauten Einschlafgewohnheiten. Die WHO (World Health Organization) hat auf Berufung mehrerer Studien bereits vor mehr als zehn Jahren Handystrahlung auf eine Risikostufe gestellt. Schlafmediziner belegen, dass sogar der Radiowecker oder die Nachttischlampe ungesund sein sollen. Durch die elektromagneti-

schen Felder wird man regelmäßig den Strahlen ausgesetzt, die die biologische Arbeit der Zellen stören kann. Insofern können Giftstoffe im Körper gespeichert und Nährstoffe nicht mehr richtig aufgenommen werden. Die Symptome sind klar: Kopfschmerzen bis zu Migräne und Tinnitus, Unruhezustände und Schlafstörungen, ständige Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, hormonelle Probleme und Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Depressionen, Haarausfall, Potenzstörungen, Überfunktion der Schilddrüse, Verdauungsfunktionsstörungen, erhöhte Erregbarkeit, Verlangsamung der Sensorik, Alzheimer. Im Jahre 2011 wurde vom Amerikaner Levi Felix das Digitale Detoxing erfunden. Die ersten Angebote gab es im Silicon Valley, genau dort, wo auch Facebook und Co entstanden sind. Nun werben auch immer mehr Hotels und Tourismusvereine mit »Digital Detox«. Es geht darum, keiner ständig störenden WLAN-Strahlung oder anderen magnetischen Strahlungen ausgesetzt zu sein und elektromogfreie Nächte ohne mehrmaliges Aufwachen zu verbringen. Man kann sich sozusagen einfach per Tastendruck vor dem »Elektromog« schützen. Die Kabel sind dreifach isoliert, damit keine elektromagnetischen Strahlungen hinausdringen. Das Handy und all die anderen elektronischen Geräte kann man einfach bei der Rezeption abgeben, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

In letzter Zeit gibt es immer mehr Angebote für »Digital Detox Camps«. Man wirbt mit Lavendelkissen, Anti-Schnarch-Kissen, Entspannungsbädern, Rosshaar-, Kirschkern- und Dinkelkissen, Pölster für Rücken-, Bauch- und Seitenschläfer, Decken aus



Hofgut Hafnerleiter
Sobald man den Parkplatz verlässt, ist der Handyempfang weg. Nur im Haupthaus darf man – kurz.



Fotos: beigestellt

Das Studien-Team

Bachmaier, Haslauer,
Reisenzahn und Stoiser im
Hotel »Altstadt Vienna«.



> Schafschurwolle und Zirbenflocken. Andere Häuser setzen auf Zirbenholz, das die Herzfrequenz senken und zur Erholung beitragen soll. Es werden Seminare angeboten, bei denen die Teilnehmer alle Geräte abgeben müssen. Auch in Österreich geht der Trend immer mehr zu Offline Hotels. Die digitale Entschlackungskur wird immer beliebter. Allein in der Steiermark gibt es schon 8 derartige Hotelangebote. Um sich überhaupt »Offline Hotel« nennen zu dürfen, müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt werden.

- Absolut handyfreie Zone im gesamten Betrieb.
- Nur klassische oder entspannende Musik in den Speiseräumen, keine Radiomusik.
- Kein Internetzugang in öffentlichen Bereichen oder gar in den Zimmern.
- Es sollte auch ein »Netzabkoppler« in den Sicherungskästen eingebaut werden, die den Stromkreis vom Netz trennen.
- Kein Fernseher, und wenn, dann weit weg vom Schlafbereich.
- Kein Radio im Zimmer.
- Kein Wecker.
- Kein Telefon im Zimmer, wenn ja nur schnurgebunden.

So geht Detoxing!

Um den Schlafprozess zu verbessern und nicht auf die Tiefschlafphase zu verzichten, sollte im Hotelzimmer ein praktischer Zwischenschalter bzw. Netzfreischalter installiert sein, der es ermöglicht, die WLAN-Funktion zu deaktivieren und auf LAN-Verbindung umzustellen.

Man sollte auf elektrische Heizdecken, elektrisch verstellbare Lattenroste oder elektrische Radiowecker verzichten. Wenn möglich auch auf Leuchtstoffröhren, Niedervoltlampen und Dimmer sowie Geräte, die Dauerstromverbraucher oder trafobetrieben sind. Fernsehgeräte sollten mindestens 3 Meter vom Bett entfernt sein. Auch andere Elektrogeräte, die sich nachts nah am Körper befinden, sollten abgeschaltet werden. Nicht zu vergessen ist die Metallkonzentration in einem Metallbett. Sie zieht elektrische Felder an. Die Lösung sind ein metallfreies Massivholzbett, ein metallfreier Lattenrost oder eine ökologische Naturmatratze.

Da die Gäste selbst viele Endgeräte mitbringen, würde es helfen, mit einem Schalter im Zimmer alle elektronischen Geräte im Raum ausschalten zu können, mit Ausnahme einer kleinen Ladestation abseits vom Bett. Dies ist jedoch ein Kostenfaktor. Alternativ dazu können Netzfreischalter und abgeschirmte Leitungen installiert werden.

- Zusatzangebote für Gäste wie »In sich hineinhören«, Yoga, Meditation und Spaziergänge.
- In die Innenwände sollte ein spezielles Abschirmvlies eingearbeitet sein.

Wer beruflich unter einem internetbasierten Informationsoverload leidet oder sich selbst durch übermäßigen Smartphonegebrauch in den Überdross manövriert, für den mag so ein Urlaubsangebot eine willkommene, wenn auch gewöhnungsbedürftige Abwechslung sein. Bei einer genaueren Betrachtung der entsprechenden Herbergen, die »Offline« bzw. »Digital Detox« Packages anbieten, wird ersichtlich, dass viele dieser Hotels technisch up-to-date sind und oft im ganzen Haus WLAN genutzt werden kann. Nur wenige Hotels haben bis dato diesen radikalen Schritt gewagt und sich bewusst für das Offline-Erlebnis entschieden. Für Internet-Junkies auf kaltem Entzug sicher eine beruhigende Tatsache. Für elektrosensible Urlauber sind solche »Digital Detox«-Packages in den seltensten Fällen geeignet. <

Den 3. und letzten Teil der Schlafstudie finden Sie in der Ausgabe Falstaff KARRIERE 2/17.