



Wertvoller Rückzugsort
 Durch den Bau der Themenhäuser ist der Pegel der Beeinträchtigungen reduziert.

Auszeit
 Im »Hofgut Hafnerleiten« wohnt der Gast im Baumhaus, Wasserhaus, Bootshaus, Terrassenhaus, Gartenhaus oder einer Teichslüte.

JETZT IST RUHE!

In den letzten beiden Ausgaben präsentierte Falstaff KARRIERE Teile einer groß angelegten Schlafstudie der Prodingler Tourismusberatung. Der dritte und letzte Teil widmet sich der Vermeidung von Lärm.

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

Fotos: beige stellt

Das faszinierende an unserem Gehör ist, dass es selbst im Schlaf Geräusche wahrnehmen kann und das Gehirn auch in diesem Zustand in der Lage ist, die Informationen bedeutungsmäßig zu erfassen und einzuordnen. Das Gehör ist gleichzusetzen mit einem Alarmsystem während des Schlafes, da es jederzeit akustische Reize wahrnehmen kann. Es wandelt die mechanische Energie des Schalls in elektrische Impulse um und leitet die Aktionspotenziale dann zu den zuständigen Bereichen im Gehirn weiter. Tritt ein Reiz auf wird unser Schlaf gestört. Die Änderung wird registriert. Wacht man unmittelbar darauf auf, nennt man dies Primärreaktion. Davon zu unterscheiden sind

Sekundärreaktionen, welche erst verzögert eintreten, zB die subjektiv beeinträchtigte Schlafqualität.

1. LÄRM UND GESUNDHEIT

Lärm ist ein unerwünschter und/oder die Gesundheit schädigender Schall. Er hat viele Auswirkungen auf unseren Körper. Einerseits die aurale Wirkung, welche zu Schwerhörigkeit führen kann, und andererseits die extraaurale Wirkung, welche sich aus einer Schlaf- oder Ruhestörung ergibt. Auch das vegetative Nervensystem, welches das hormonale Gleichgewicht reguliert, wird in Mitleidenschaft gezogen. Das Stresshormon Adrenalin wird freigesetzt und produziert

Antworten auf äußere Reize. Der Lärm beeinflusst nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch die allgemeine Lebensqualität. Das psychosoziale Wohlbefinden wird gestört. Ab einer gewissen Lautstärke wird das Gehör geschädigt, wovon wir im Hotel aber nun doch absehen wollen. Ein gestörter Schlaf ist ausschlaggebend dafür, dass uns nicht behaglich zumute ist und wir uns nicht wohlfühlen.

2. LÄRM ALS SCHLAFSTÖRUNG

Schlafstörungen werden in primäre, sekundäre und tertiäre Störungen unterteilt. Primär werden wir von akustischen und nicht >

> akustischen Faktoren, die unseren Schlaf stören, beeinflusst. Das Gehör ist, wie vorhin erwähnt ein Alarmsystem unseres Körpers. Das Gehirn kann auch während des Schlafes akustische Signale wahrnehmen, diese verarbeiten und allenfalls unsere nächtliche Ruhe unterbrechen. Ein Experiment ergab, dass durch Einsatz von Schallschutzmaßnahmen schnelleres (Wieder-)Einschlafen gewährleistet ist.

Zu den sekundären lärmbedingten Schlafstörungen gehören die Nachwirkungen der Störungen und somit die schlechter empfundene Schlafqualität. Sich wiederholende Geräusche wirken stärker auf den Schlaf als kontinuierliche Geräusche. Weiters ist festzuhalten, dass Störungen zu Beginn der Nacht nicht so belastend empfunden werden wie während des Schlafes.

Tertiäre Änderungen sind die langfristigen Änderungen nach einer lärmbedingten Störung. Die Langzeiteffekte sind jedoch noch unklar. Wir wissen, dass Lärm Akutreaktionen verursacht, welche dann zu einer Globalreaktion führen können, unter anderem auch zur Ausscheidung von Stresshormonen. Der Lärm bewirkt sowohl physiologische als auch vegetativ-hormonelle Reaktionen.



»Hofgut
Hafnerleiten«
Das Schlafzimmer
dient als wertvoller
Ruhebereich.

Das menschliche Gehör ist mit einem Alarmsystem während des Schlafs gleichzusetzen, da es jederzeit akustische Reize wahrnehmen kann.

Zum Thema der lärmbedingten Schlafstörungen gibt es verschiedene Studien welche belegen, dass das Ausmaß der Störung durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird. Hierzu zählen der Pegel, das Spektrum, die Expositionsdauer, die zeitliche Struktur und der Informationsgehalt des Lärms. Des Weiteren hängt die Zuordnung von endogenen und exogenen Faktoren ab.

Exogen: Jahreszeit, Licht, Schlafräumtemperatur, Schlafumfeld, Tagesbelastung, Medikamente und Genussmittel.

Endogen: Hörfähigkeit, Alter, Geschlecht, Bildung, Persönlichkeitsmerkmale, psychische und physische Verfassung, Lärmempfindlichkeit, Einstellung zum Lärm und Gewöhnung.

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



Empfehlungen zum Thema Lärm

Das Schlafzimmer als Ruhebereich kann die Grundstimmung des Gastes stark beeinflussen. Der bewusste Einsatz von Geräuschen kann zur Entspannung im Hotel beitragen, da diese verschiedene Geräuschkulissen überdecken können.

Positive Geräusche sind vor allem Klänge aus der Natur, wie Vogelzwitschern, Wasserklänge oder das Flackern eines Kamins.