

# DIE HOTELLERIE UND DIE ZUKUNFT DES SCHLAFENS



DAS GEHT.





## Prodingler Tourismusberatung

© Prodingler Tourismusberatung, März 2018

Die Prodingler Tourismusberatung ist Teil der Prodingler Beratungsgruppe mit Hauptsitz in Zell am See. Als führende Wirtschaftsberatung unterstützt sie ihre Kunden in den Geschäftsfeldern Steuerberatung, Unternehmensberatung, Wirtschaftsprüfung, Rechtsberatung, Marketing und Digitalisierung. Die Firmengruppe hat Spezialisten in den Branchen Tourismus, Bau- und Baunebengewerbe, Immobilienwirtschaft, freiberufliche Tätigkeiten, Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Das Netzwerk hat Standorte in Bad Hofgastein, Bozen, Innsbruck, Lech am Arlberg, Linz, Mittersill, München, Saalfelden, Salzburg, St. Johann im Pongau, Velden, Wien und Zell am See. Die Netzwerkgruppe betreut aktuell mehr als 6.000 Kunden, davon über 500 Hotelbetriebe, 30 Destinationen und 40 Bergbahnen. Derzeit sind 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an 13 Standorten tätig

Die Studie verwendet allein aus Gründen der leichteren Lesbarkeit durchgängig die grammatikalisch männliche Form. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Cover Foto © Hotel Krallerhof

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	6
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Trends im Schlafen .....</b>	<b>10</b>
2.1. Lifestyle-Produkt Schlafen .....	11
<b>3. Raumklima &amp; Atmosphäre .....</b>	<b>12</b>
3.1. Die Atmosphäre.....	12
3.2. Raumklima.....	15
3.3. Die Luftfeuchtigkeit .....	17
<b>4. Elektroklima .....</b>	<b>20</b>
4.1. Digital Detox.....	21
4.2. Elektrosmog .....	22
4.3. Die Elektrostatik.....	25
4.4. Fallbeispiel: Hotel Martinspark in Dornbirn .....	26
<b>5. Lärm.....</b>	<b>29</b>
5.1. Lärm und Geräusche.....	30
5.2. Lärm und Schlaf.....	31
5.3. Lärm und Gesundheit.....	32
5.4. Lärm als Schlafstörung.....	32



<b>6. Licht, Verdunkelung .....</b>	<b>34</b>
6.1. Das Licht als Störfaktor des Schlafes .....	36
6.2. Licht-Empfehlungen für das Hotelzimmer.....	38
6.3. Verschattung im Hotel.....	39
<b>7. Bett / Liegekomfort / Orthopädie .....</b>	<b>41</b>
7.1. Größe und Höhe des Bettes .....	41
7.2. Matratze .....	42
7.3. Arten von Matratzen.....	46
7.4. Das Kopfkissen.....	49
7.5. Schlafpositionen.....	49
<b>8. Hygiene .....</b>	<b>50</b>
8.1. Matratzenbezüge .....	52
8.2. Schadstoffbelastete Materialien bei der Matratzenherstellung.....	54
8.3. Hinweise für Allergiker .....	54
8.4. Matratzenauflagen.....	55
<b>9. Expertenkommentare .....</b>	<b>56</b>
<b>10. Workshop-Teilnehmer.....</b>	<b>66</b>
<b>Quellen- und Literaturverzeichnis .....</b>	<b>68</b>

# Erholsamer Schlaf wird zu einem Megathema der Zukunft. Den Hoteliers eröffnen sich neue Chancen und Möglichkeiten.

**Neuer PRODINGER-Leitfaden zum Thema „Schlafen im Hotel“. Das Hotelzimmer der Zukunft unter dem Motto „Erholen vom Stress und den Alltag vergessen“. Die neue Generation der „Offliner“ als Vorboten eines neuen Trends.**

Die digitale Überforderung, die einhergehende Reizüberflutung und der Stress, so vieles gleichzeitig tun zu müssen, wird für immer mehr Menschen zu einem gesundheitlichen Problem. Die Anforderungen steigen, Anspannung und innere Unruhe nehmen zu. Mediziner warnen vor der Gefahr einer anhaltenden Übermüdung. Mehr gefragt denn je sind daher erholsamer Schlaf als entscheidende Energiequelle unserer Lebenskraft und gute Rezepte, um dieses Ziel bestmöglich zu erreichen.

Was für den beruflichen Alltag gilt, entspricht umso mehr auch für Urlaub und Freizeit, in dem Erholung und Entspannung ganz groß im Vordergrund stehen. Gerade der

Hotellerie bieten sich hier besondere Chancen, den Bedürfnissen vieler ihrer Gäste nach Entschleunigung und innerer Ruhe mit neuen Ideen entgegenzukommen. Gesunder Schlaf, ein bisher oft vernachlässigter Bereich, wird vor dem Hintergrund einer zunehmend künstlichen und materiellen Welt enorm an Bedeutung gewinnen.

Hoteliers verkaufen den Schlaf. Und nichts bietet sich zur Förderung von Ruhe und Wohlbefinden besser an als „Tiefenentspannung“ in einem Hotel-Refugium. Der Gast ist eingeladen, sein Smartphone oder Tablet in eine strahlungsfreie Ladebox zu geben und in einem nach den Leitfaden-Empfehlungen ausgestatteten Zimmer ausgiebig auszuruhen und abzuschalten.

Der vorübergehende Verzicht auf permanente Verfügbarkeit und Erreichbarkeit wird mit Sicherheit zu einem neuen Wunschfaktor. Die bewussten „Offliner“, die Retro-Klapphandytelefonierer sind Vorboten dieser

Sehnsucht. Kaffeehäuser mit Filterkaffee und gut besuchte Vinyl-Plattenläden unterstreichen einen zunehmenden Wunsch nach „Analogität“.

In den vergangenen 50 Jahren hat sich, so die Schlafforschung, die durchschnittliche Schlafdauer verkürzt, was zulasten der Gesundheit geht. Es häufen sich die Hinweise, dass Bildschirme einen negativen Einfluss auf den Schlaf haben. Werden die Augen kurz vor dem Zubettgehen einem leuchtenden Bildschirm ausgesetzt, so hemmt das die Ausschüttung des Schlafhormons Melanin. Dadurch wird die Müdigkeit unterdrückt und der Tag-Nacht-Rhythmus gestört.

Nach jüngsten Untersuchungen in Deutschland, die sich ohne weiteres auch auf hiesige Verhältnisse übertragen lassen, klagen 38 Prozent der männlichen und sogar 42 Prozent der weiblichen Erwerbstätigen über Müdigkeit und allgemeine Erschöpfung am Arbeitsplatz. sechs Prozent der Männer und fast 13 Prozent der Frauen sind deshalb sogar

in ärztlicher Behandlung. Schlafmediziner sind überzeugt, dass Übermüdung zu einem Problem geworden ist, das in der heutigen Arbeitswelt immer relevanter wird.

Aber selbst in einem tollen Spa ist die Ruhe relativ. Sobald das Handy klingelt oder ein E-Mail eintrudelt, wirft einen die Technik sofort wieder ins kalte Wasser, sprich Alltagsleben, zurück. Eine von findigen Hoteliers genützte Maßnahme kann dagegen Abhilfe schaffen: In den Zimmerwänden findet sich ein Kupfernetz, welches auf Knopfdruck dafür sorgt, dass kein Mobilfunk- oder WLAN-Signal mehr durchkommt.

Eine andere Möglichkeit sind neu entwickelte optische WLAN-Systeme: Hier werden die Hotels eignet und die Teilnehmer in Ruhe arbeiten lässt. Die optimale Ausstattung der Schlafzimmer selbst wird aber, da sind sich die Experten einig, in Zukunft zu einem besonderen Schwerpunkt in den Bemühungen um den gut erholten und zufriedenen Gast avancieren.







# 1.

## EINLEITUNG

---

Laut einer Befragung des Fraunhofer IAO von rund 3.000 Hotelgästen in Deutschland ist die Sauberkeit und Hygiene im Hotelzimmer, neben dem Übernachtungsangebot, der wichtigste Aspekt für die Zufriedenheit. Eine weitere Studie belegt, dass in Deutschland von 1.247 befragten Hotelmanagern 75,4 Prozent eine verbesserte Hygiene in den Gästezimmern durch Einsatz von Nano-Oberflächen und innovativen Materialien als sehr sinnvoll betrachten.<sup>1</sup>

Die Bedeutung des Schlafens belegt auch eine Studie der University of California in San Francisco. Es wurden 164 Erwachsene zu ihrem Lebensstil (Ernährung, Stress, Rauchen, Alkohol) befragt und eine Woche lang ihr Schlaf mit Sensoren analysiert. Die Kernerkenntnis ist, dass der Schlaf einen viel größeren Einfluss auf die körperliche Gesundheit hat als Stress, Ernährung, Bildung, Einkommen, ethnische Zugehörigkeit, Alter oder Rauchen.<sup>2</sup>

# 2. TRENDS IM SCHLAFEN

---

Durch die „24/7 Gesellschaft“ haben sich die Schlafgewohnheiten in den letzten Jahren verändert. In der Arbeitswelt verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Es gibt mehr Schichtarbeit, längere Öffnungszeiten, mehr Medienkonsum etc. Man ist laufend durch Smartphones erreichbar und die Zeiträume ohne Konsum, Arbeit oder Marketing schrumpfen auf ein Minimum.<sup>3</sup>

In den westlichen Ländern schlafen die Menschen im Schnitt eine Stunde weniger als noch vor 20 Jahren. Die Menschen bekommen wegen des hektischen Alltags zu wenig Schlaf. Dadurch leidet das seelische und körperliche Gleichgewicht, während das Risiko eines Burn-out, sowie Diabetes, Übergewicht, Angsterkrankungen und Depression zunehmen. Unter Kindern gilt Schlafmangel als einer der Auslöser für Hyperaktivität (ADHS-Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung). Als ideal gelten für den typischen Erwachsenen zwischen sieben und neun Stunden pro Tag. Jedoch gibt es Personen, denen fünf Stunden reichen während andere mindestens zehn Stunden für einen erholsamen Schlaf brauchen.

Schon seit geraumer Zeit bestätigt die Forschung die Wichtigkeit des Schlafes. Einerseits werden Gewebe und Organe regeneriert und Infekte bekämpft und andererseits Erinnerungen sortiert und Eindrücke verarbeitet. Der Endokrinologe Jan Born bezeichnet Schlaf sogar als effektives Anti-Aging.

Viele sind der Meinung, dass man Schlaf einfach nachholen könne. Der US-Psychiater David Dinges bewies in einer Studie das Gegenteil. Die Testschläfer bekamen fünf Tage lang nur vier Stunden Schlaf und danach konnten sie sich ausschlafen. Zwar wurde die Leistungsfähigkeit wieder etwas erhöht, jedoch selbst zwei Nächte mit mehr als zehn Stunden Schlaf brachten keine vollständige Regeneration.<sup>4</sup>

„Gesundheit“ und „demographischer Wandel“, zwei wichtige Trends im 21. Jahrhundert, lassen den Schlaf wieder zu einem Thema werden. Das Bedürfnis nach Entschleunigung wird größer<sup>5</sup>, das aktive Nachtleben zur Ausnahme und es entwickeln sich alternative After-Work Konzepte. Bei diesen Partys ist spätestens um 24 Uhr Schluss.<sup>6</sup>

## 2.1. LIFESTYLE-PRODUKT SCHLAFEN

Der Schlaf rückt vermehrt in den Vordergrund und es gibt das Bedürfnis, mehr darüber zu erfahren.

Das österreichische Unternehmen Runtastic, das 2015 die Mehrheit an Adidas verkauft hat, bietet mit der App „Sleep Better“ ein Rund-um-die-Uhr-Tracking an. Es soll dabei helfen, besser einzuschlafen und die Schlafeffizienz zu verbessern. Es analysiert die Schlafqualität und soll die Person in der optimalen Phase aufwecken. Über eine Million Downloads bestätigen den Erfolg solcher Anwendungen. Zusätzlich gibt es unter anderem von Runtastic Armbänder, die den Schlaf „tracken“ können.<sup>7</sup>

Schlaf entwickelt sich also von etwas Normalem und Unspektakulärem zu einem Thema, mit dem man sich bewusst auseinandersetzt. Die Gesellschaft wechselt von schlafignorierend zu schlafbewusst. Die diversen Soft- und Hardwareanbieter unterstützen diesen Trend. Der Schlaf wird mehr und mehr zu einem Lifestyle-Produkt – wie das Essen.

Das Bedürfnis nach Ruhe, Auszeit und Genuss eröffnet neue Potenziale. Der Schlaf, derzeit noch oft ein Defizit, wird zu einem begehrten Gut. Gleichzeitig steht er in Konkurrenz zu Familie, Arbeit und Freizeit.<sup>5</sup>

Eine Studie der Stanford University hat die Resultate von Basketballspielen verglichen. Jenes Team, das bei der Anreise mehrere Zeitzonen durchquerte und somit den normalen Schlafrhythmus störte, erzielte schlechtere Ergebnisse.

