

BETTER BEDS

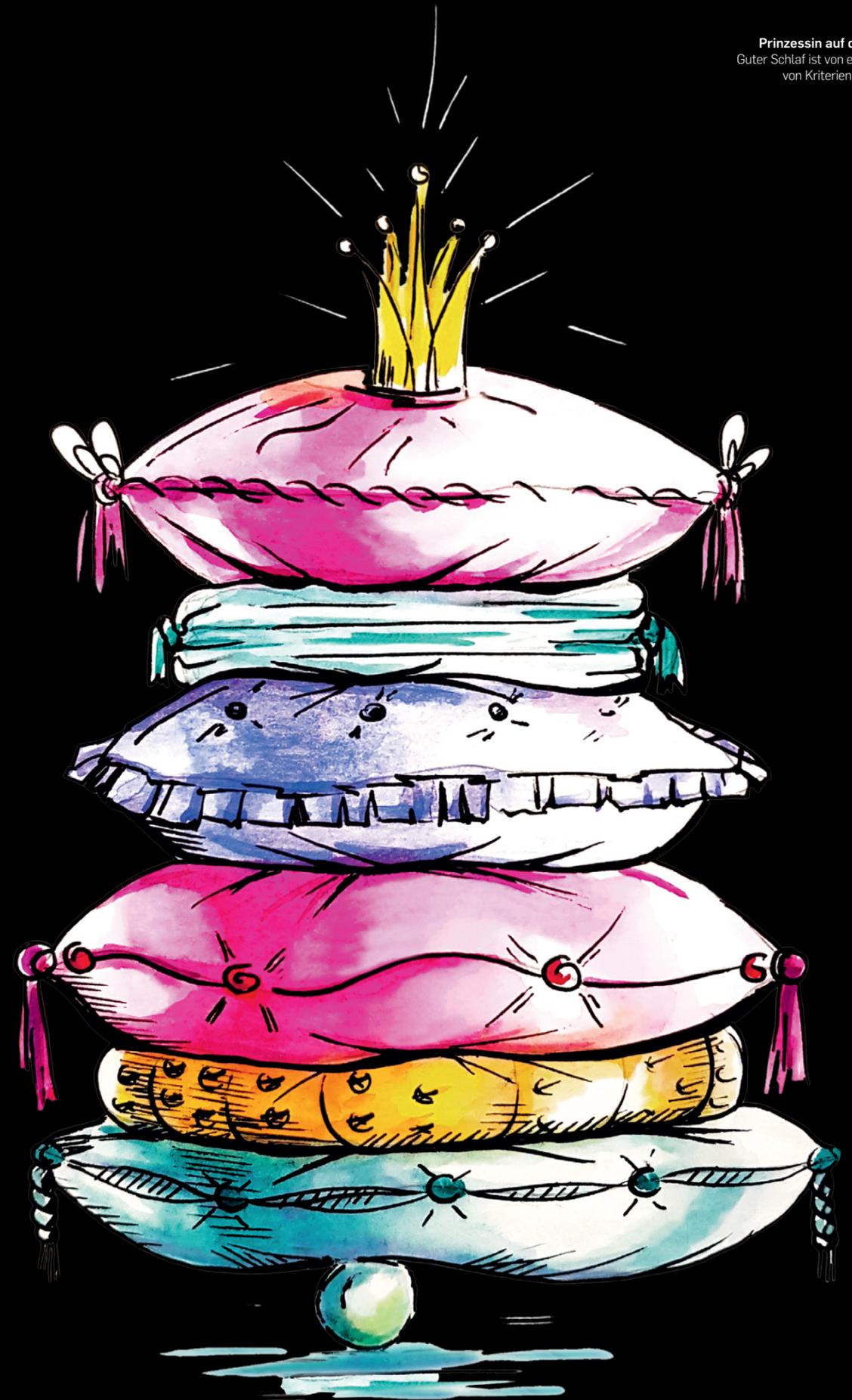
Guter Schlaf sollte das primäre Aushängeschild eines Hotels sein. Falstaff PROFI sprach mit dem Schlafexperten Jens Rosenbaum und Hoteliers über Schlaf, Liegekomfort und was Sie tun können, um guten Schlaf zu gewährleisten.

TEXT MARIA-JACOBA GEREMUS ILLUSTRATION VIKTORIA MANDL-DETS

Hotels sollten ihre Betten als die zentralen Wertschöpfungselemente in ihrem Unternehmen sehen und entsprechend so behandeln«, bringt Jens Rosenbaum gleich die Sache auf den Punkt. Der Schlafexperte ist Journalist, Autor und Herausgeber (»Das Bett im Hotel«, Erich Schmidt Verlag) und berät seit vielen Jahren Hotels in Sachen Schlafkomfort. Ein nützlicher Hinweis, denn Hotelgästen wird guter Schlaf immer wichtiger. Das zeigt auch eine Studie des Fraunhofer Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation, die sich mit der Zukunft der Hotellerie befasst. Dort gaben 98 Prozent der 3000 Befragten an, besonderen Wert auf ein gutes Bett zu legen. Auch für Thies Sponholz, geschäftsführender Direktor des Hamburger Hotels »The Fontenay« ist der Faktor Schlaf ausschlaggebend: »Wir haben auf die Auswahl der Betten einen besonderen Fokus gelegt, da Schlafqualität mit einer der wichtigsten Faktoren während des Aufenthaltes ist und stark zum Gesamteindruck beiträgt.«

WAS EIN BETT BENÖTIGT

Rosenbaum fasst die Beschaffenheit eines Bettes wie folgt zusammen: »In erster Linie braucht es für guten Schlaf eine Liegefläche, die dem Körper eine horizontale Lagerung ermöglicht, ohne Druckstellen zu erzeugen, aber genügend Unterstützung bietet, damit die Wirbelsäule, gemäß ihrer natürlichen Form möglichst spannungsfrei zum Liegen kommt. Schulter und Becken müssen etwas einsinken, während die Lordose gestützt wird.« Dafür benötigt man ein passendes Kopfkissen, eine Matratze und eine Unterfederung. Und bei keinem der Komponenten sollte gespart werden. So ist eine Matratze, die lediglich auf einem Brett platziert wird, für Rosenbaum ein absolutes No-Go: »Da kann man nur gerädert aufwachen.« Florian Weitzer, Eigentümer der Weitzer Hotels arbeitet bei der Bettenentwicklung für seine Hotels mit unterschiedlichen Tischlern und Zimmerausstattern zusammen. »Bei der Entwicklung des Bettes gibt es immer >





> mindestens fünf Testläufe, bis ich zufrieden bin«, so der Hotelier. Dabei werden für jedes seiner Hotels verschiedene Konzepte entwickelt. Die Qualität bleibt dennoch in allen seinen Hotels und Kategorien gleich hoch. »Wieso sollte jemand in einem Standardzimmer schlechter schlafen, als jemand in einer Suite?«

QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED

Während wir schlafen, senkt sich unsere Körpertemperatur und die Atemfunktion der Haut erhöht sich. »Hier kommt der Bettwäsche und Zudecke die Aufgabe zu, sowohl temperatur- als auch feuchtigkeitsregulierend zu wirken, um Schwitzen oder Frieren zu vermeiden«, führt Rosenbaum aus. »Statt mit der Klimaanlage sollte man über unterschiedliche Zudecken die individuellen Wärmebedürfnisse der Gäste regulieren.« Atmungsaktive, hochwertige Materialien machen hier den Unterschied. Andrea Fuchs, Direktorin des Wiener Hotels »Sans Souci« stimmt zu: »Zudecke und Bettwaren kommen bei uns vom Vorarlberger Hersteller

Hefel. Natürliche Fasern, Daunenfüllung und körperbetonte Steppung bei den Decken regulieren Temperatur und Feuchtigkeit optimal.« Atmungsaktiv sollten auch die Hygienebezüge sein, damit die Haut atmen kann. »Unsere Matratzen schützen wir mit Schutzbezügen aus Gore-Tex – einem sehr geschmeidigen, atmungsaktiven Material, das nicht raschelt und sich gut waschen lässt«, so Fuchs. Gastronom Michel Péclard eröffnete in Zürich die »Milchbar«, das kleinste Hotel der Schweiz – da es genau genommen aus nur einem Hotelzimmer besteht. Für seine Zudecken hat er sich für Eiderdaune entschieden: »Sehr wichtig sind die luftig-leichten, unvergleichlichen und sehr kostspieligen Eiderdaunen, die in

»Bei der Entwicklung eines Bettes gibt es mindestens fünf Testläufe, bis ich zufrieden bin.«

FLORIAN WEITZER Hotelier, Weitzer Hotels

unsere Duvets eingearbeitet sind. Die Eiderdaunen dienen den Eiderenten nicht als Federkleid, sondern als eine Art Watte, mit der sie ihr Nest und ihre Küken einbetten. Wenn man sich also so behütet wie ein Entenküken fühlen möchte, gibt's nur Eiderdaunen.«

FEDERBASIIERT ODER KALTSCHAUM

»Bei den Matratzen möchte der Gast den Härtegrad zumindest ein bisschen individualisieren können. Oft ist ihm eine Hotelmatratze nämlich schlicht und ergreifend zu hart«, so Rosenbaum. Eine Möglichkeit sind sogenannte Topper – Auflagen mit verschiedenen Härtegraden. »Bei der Qualität von Matratzen ist die Bandbreite groß und entscheidend für erholsame Ruhe. Wir verwenden in unserem Haus Matratzen von Treca Paris, in unseren Master-Suiten arbeiten wir mit Betten und Matratzen von Vispring«, so Fuchs. Auch Péclard setzt bei seinem Hotelzimmer auf ein Boxspring-Bett von Vispring. Für »The Fontenay« wurde von den Schramm Werkstätten eigens eine Linie gefertigt. >

SO GEHT GUTER SCHLAF

Der Raum

- Die ideale Raumtemperatur beträgt 15–18 Grad, die ideale Luftfeuchtigkeit bei Schlafbeginn sollte bei 40 Prozent liegen.
- Selbst wenig Licht hemmt die Melatoninproduktion und erschwert das Einschlafen. Rollos oder Vorhänge aus dickem Stoff helfen.
- Besonders in der ersten Nacht sind Gäste geräuschempfindlich. Unser Gehirn funktioniert in fremder Umgebung wie eine Alarmanlage, die bei geringstem Lärm den Körper aufweckt. Teppiche, schalloptimierte Fenster und schallabsorbierende Stoffe mindern diesen »First Night Effect«.
- Gerüche können ebenso irritieren wie Geräusche. Daher ein geruchsneutrales Zimmer bereitstellen und als Extraservice beruhigende Aromen anbieten.

Das Bett

- Matratzen müssen sich punktgenau an die individuellen Bedürfnisse des Liegenden anpassen können. Dafür eignen sich Kaltschaummatratzen wie beispielsweise von Swisfeel oder Taschenfederkernmatratzen. Zu den besonders exklusiven Herstellern zählen hier Treca Paris, Vispring, Haestens und Schramm Werkstätten.
- Bei der Unterfederung auf keinen Fall sparen. Selbst die exklusivste Matratze verliert auf einer Spanplatte ihre Wirkung. Boxspring oder Lattenrost sind hier die gängigsten Varianten.
- Zudecke und Kissen sollten aus allergikerfreundlichen, atmungsaktiven Naturmaterialien bestehen. Ein Klassiker ist Daune. Cashmere, Bambus, Eiderdaune oder Wildseide zählen zu den exklusivsten Füllungen, die beispielsweise beim Vorarlberger Spezialisten Hefel erhältlich sind.
- Selbst probeliegen: Ein, zwei Nächte selbst in dem Bett schlafen, um ein Gespür für das Bett zu bekommen und gegebenenfalls nachzubessern.
- Regelmäßige Reinigung von Encasings und Matratzen.

Der Service

- Den Gast schon vorab über Service-Optionen informieren.
- Ein Kissenmenü bereitstellen, aus dem der Gast seinen Favoriten wählen kann.
- Verschiedene Zudecken anbieten, damit Gäste die Temperatur nicht über die Klimaanlage regulieren müssen.
- Mit unterschiedlichen Toppnern arbeiten, so kann der Gast den Härtegrad seiner Matratze individualisieren.
- Unterschiedliche Matratzengrößen anbieten: Ab einer Körpergröße von 1,80 Meter braucht es, wenn der Gast sich viel bewegt, mehr als 2 Meter Länge
- Hygiene-Standards an den Gast kommunizieren.



Find your dealer:
www.greiff.de/haendlersuche



GREIFF
SINCE 1802

GASTRO MODA

Bekleidung für die
Hotellerie und Gastronomie



www.greiff.de

> Für dessen Manager Sponholz ist guter Schlaf eine Kombination mehrerer Faktoren: »Hohen Schlafkomfort empfinde ich als ein Zusammenspiel aller Komponenten: der Matratze, der Bettwäsche und dem Topper. Auch die Position des Bettes im Raum trägt für mich zum Wohlfühlen bei.«

Insgesamt bevorzugen in der DACH-Region nach wie vor 80 Prozent der Hoteliers federbasierte Matratzen. Doch auch Kaltschaum wird mehr und mehr gefragt. So bietet die Schweizer Firma Swissfeel vollwaschbare Schaum-Matratzen an.

Weitere Faktoren für guten Schlaf sind Ruhe, keine unbekanntes Gerüche, Dunkelheit und ein ausgeglichenes Raumklima.

SCHLAF MITDENKEN

Darüber hinaus bieten mehr und mehr Hotels Service-Angebote, die den Schlafkomfort der Gäste unterstützen sollen. »Es braucht natürlich weit mehr, als ein gutes Bett. Das Gesamterlebnis muss stimmen. Und das beginnt bereits bei der Begrüßung, einem wohligen Willkommen. Wichtig ist auch die Lage des Hotels, Zimmergröße, Grundriss, Interieur usw. Aber für uns ist das Merkmal Nummer eins die Einzigartigkeit. Als Gast will ich mich einzigartig, aufgehoben und wertgeschätzt fühlen«, erläutert der Schweizer Hotelier Péclard. So verfügen beispielsweise viele gehobene Hotels über umfangreiche Kissenmenüs. Im »Sans Souci« können Gäste aus neun Kissenarten wählen. Es gibt dort auch die Option, sich in eine Gästekartei einzutragen. Beim nächsten Besuch wird dann das Bett genauso hergerichtet wie man es sich wünscht. »Wenn ich ein Hotel plane – versuche ich durch unterschiedliche Zimmertypen mit unterschiedlichen Betten und umfangreichem Service möglichst flexibel zu bleiben, um auf viele unterschiedliche Gästewünsche eingehen zu können«, so die Wiener Hoteldirektorin.

Auch Übergrößen gehören zum Service. So bietet beispielsweise »The Fontenay« besondere Matratzenlängen von 2,10 und 2,20 Metern an. Im »Naturhotel Forsthofgut« Leogang werden ebenfalls zusätzliche Einschlafhilfen serviert. Im Kissenmenü finden sich Zirben- und Kräuterfüllungen, an der Bar wird auf Wunsch ein eigens kreierter Anti-Stress-Drink gereicht. Und es gibt einen Greenroom, in dem Zimmerpflanzen das Raumklima und somit die Nachtruhe positiv fördern. Zu den zusätzlichen weiteren Schlaf-Angeboten der Hotels, zählen hauseigene



beruhigende Parfums oder besonders leicht verdauliche Menüs.

HERAUSFORDERUNG FAMILIENZIMMER

Bei Kinder- und Babybetten gibt es andere Voraussetzungen: »Je jünger das Publikum, desto mehr nimmt das Liegekomfortbedürfnis ab. Als Kinder konnten wir fast überall schlafen.« Daher reichen für deren Bett schlanke Lösungen, die mit einer geringen oder keiner Unterfederung auskommen. Wichtig ist nur, dass die Familienmitglieder sich nicht gegenseitig im Schlaf stören. Das »Forsthofgut« hat das erkannt und kurzerhand alle Familienzimmer mit separaten Schlafzimmern ausgestattet.

ZUKUNFTSTHEMA HYGIENE

Rosenbaum ist sicher – die Coronavirus-Pandemie wird das Hygienebedürfnis der Gäste weiter steigern: »Die Gäste wollen sich in Sicherheit wissen und dazu werden künftig

verschärfte Hygienestandards zählen.« So sollte neben allem anderen der Hygieneschutz, der die Verunreinigung von Matratzen verhindert, bei der Reinigung nicht vergessen werden. Einmal die Woche sollte der Matratzenschutz gereinigt werden, da dieser extrem schnell verschmutzt. Auch Matratzen bedürfen regelmäßig einer gründlichen Reinigung. Die Zukunft könnte da beispielsweise auch in vollwaschbaren Matratzen liegen. »So gibt es bereits seit einiger Zeit voll waschbare Matratzen, sowie dazu passende Waschanlagen«, erläutert Rosenbaum. Das Wiener Start-up »MatWash« (matwash.at) beispielsweise hat solch eine Anlage dieses Jahr in Betrieb genommen. Als letzten Tipp gibt Rosenbaum noch mit: »Eine gute Strategie könnte sein, eine Form von Zertifizierung dem Gast zu präsentieren. Die kann über Hygieniker stattfinden, eine Kommunikation transparenter Hygiene-Standards beinhalten oder über Bestätigungen der Wäschereien funktionieren. Das wird helfen, Vertrauen bei den Gästen aufzubauen.«