

Warum Gäste auf «guten Matratzen» nicht immer besser schlafen

Die 10 Irrtümer rund um Hotel-Betten

Die zentrale Dienstleistung von Hotels ist das Anbieten von Übernachtungen. Die häufigste Profilierung geschieht jedoch nicht mit optimalem Liegen und Schlafen, sondern mit Wellness, Essen oder Raum-Design. Grund dafür ist, dass das Liegen auf einem Bett für jeden Menschen anders ist. Anhand der 10 häufigsten Irrtümer rund ums Liegen und Schlafen können wir die Stolpersteine erkennen und auf besonders zufriedene und ausgeschlafene Gäste zählen.

Sich mit besonderer Schlafqualität zu positionieren, ist für Hotels zunehmend ein Bedürfnis. Viele Bettenhersteller bieten die «optimale Matratze» oder das «ideale Bettsystem» mit ganz besonderen Hygienevorteilen, Naturmaterialien, Komfort oder Design an. Trotzdem bleibt gutes Liegen und Schlafen für den Gast und den Hotelier meist ein sehr schwieriges Thema. Denn über die Wirkung von Matratzen gibt es keine messbaren Auswahlkriterien, geschweige denn wissenschaftliche Aussagen. Nicht nur für den einzelnen Konsumenten, sondern auch für den achtsamen Gastgeber wäre es daher interessant zu erfahren, wie die Produkte auf verschiedene Menschen wirken und wie gut er seine Gäste damit zufriedenstellen kann. Aber die Branche fürchtet nichts so sehr wie Vergleichbarkeit, damit das Thema offenbleibt für alle möglichen nicht überprüfbareren Werbeaussagen. Am beliebtesten ist sicher die von der «richtigen Stützung und Entlastung». Die viel gepriesene «Anpassung» der Matratze oder Unterfederung ist leider ein Irrtum.

IRRTUM 1 Eine Matratze passt sich an

Ein menschlicher Körper ist, wie er ist. Die Erdanziehung ebenfalls. Wie ein Gast in die Liegefläche eines Bettes einsinken kann, wie dabei sein Körper gestützt oder an welchen Stellen er druckentlastet wird, bestimmt allein die Festigkeit der Liegefläche. Auch Festigkeitszonen werden bei der Herstellung vorgegeben und sind dann immer gleich. Der Körper muss sich der Matratze und Unterfederung anpassen. Deshalb gibt es für einen Körper mehr oder weniger passende Matratzen und Bettsysteme. Gästebetten sind demzufolge Durchschnittslösungen, welche die Gäste nur mittelmässig zufriedenstellen können.

IRRTUM 2 Ein gutes Bett braucht es erst, wenn es am Morgen wehtut

Wer kennt ihn nicht, den Leidensdruck. Oft wird mit der Anschaffung eines neuen Bettinhaltes zugewartet, bis das Liegen nicht mehr erträglich ist. Auch Gäste reklamieren nur ungern wegen der Liegequalität, denn es wird als normal angesehen, dass man auswärts weniger gut liegt als zu Hause.

IRRTUM 3 Hart liegen ist gut, weich ist schlecht

Zu festes oder zu weiches Liegen führt zu falscher Formanpassung. Aber auch mit dem Kompromiss, einem mittelfesten Bett, kann keine korrekte Körperstützung erreicht werden. Schon gar nicht für unterschiedliche Hotel-Gäste. Oft ist es einfach die Furcht vor einer durchhängenden Matratze, warum viele lieber ein festes Bett bevorzugen. Ein anderer Grund kann ein Wechseleffekt sein, der dem Körper hilft, sich besser zu fühlen, nur weil das Bett anders ist.

IRRTUM 4 Der neuste Trend oder ein Testsieger ist das ideale Hotel-Bett

Der aktuelle Trend zu hohen Boxspring-Betten bringt sicher den gewünschten Komfort zum Aufstehen. Auch federt eine Stahlfeder, wie sie bei dicken Federkernmatratzen in verschiedenster Ausführung zum Einsatz kommt, wesentlich gleichmässiger als synthetischer Kaltschaum. Aber auch das exklusivste Boxspring-Bett lässt einen Körper gewichtsabhängig nur auf eine Art einsinken – gleich wie alle anderen Matratzen. Wer glaubt, mit einer Testsieger-Matratze bei seinen Gästen genau richtig zu liegen, irrt sich ebenfalls. Bestenfalls können die Gäste versuchen herauszufinden, für welche Körperform und Schlaflage der Testsieger die Bestnote in «Ergonomie» erhalten hat.

IRRTUM 5 Matratzen und Kissen müssen Halt geben

Die häufige Wahl von eher festen Betten führt bei vielen Menschen, vor allem ab mittlerem Alter, zu Druckproblemen. Um Druck abzuschwächen, werden zäh-elastische, sogenannte Visco-elastische Schäume an der Matratzenoberfläche eingesetzt. Die meist temperaturabhängige Festigkeit lässt den Körper stärker einsinken. Da der Schaum neben dem Körper fester bleibt, entsteht für diesen eine Bewegungseinschränkung. Hat die Medizin früher diesen Effekt als schmerzlindernd begrüsst, gilt heute das Gegenteil: mobilisieren statt fixieren! Bandscheiben brauchen für ihre Gesundheit auch in der Nacht natürliche Mikrobewegungen. Als weiteren Nachteil von Kissen und Matratzen mit Visco-Oberschicht ist die ungünstige Klimaregulation, die sich besonders in den eher warmen Hotel-Zimmern bemerkbar macht.

IRRTUM 6 Ein individuell angepasstes Bett ist immer besser

Da sich Matratzen nicht anpassen, ist es naheliegend, diese durch Verändern der Festigkeitszonen auf den jeweiligen Menschen manuell abzustimmen. Es gibt

mittlerweile Hotel-Ketten, die diesen Aufwand nicht scheuen und jedem Gast seine persönliche Stützung einstellen. Modul-Matratzen ermöglichen das Auswechseln der verschiedenen Zonenmodule in Taschenfederkern-, Kaltschaum-, Viscoschaum- oder Naturlatex-Ausführung. Da immer nur eine Einstellung pro Nacht möglich ist und die meisten Menschen nicht die ganze Nacht in der gleichen Position und in der gleichen Schlaflage liegen, dürfte sich die aufwendige Massnahme nur eingeschränkt weiterverbreiten. Eine völlig automatische und präzisere Abstimmung von Gästematratzen auf jeden Körper und jede Schlaflage bewirkt intelligente Bettsysteme, wie am Schluss beschrieben.

IRRTUM 7 Ein Luft- oder Wasserbett ist am besten für den Rücken

Anstelle einer manuellen Einstellung erscheinen selber anschmiegende Luft- und Wasserkammern auf den ersten Blick als die perfekte Lösung für jeden Rücken. Auf den zweiten Blick zeigen sich gewisse Probleme, die besonders im Hotel schwer zu handhaben sind. Hier nur kurz als Stichworte:

- Stützverlust durch Luft- und Wasserverdrängung in jede Richtung.
- Wärmeregulationsprobleme durch Wasserheizung oder Luftkonvektion.
- Wasser- und luftdichte Kammern sind auch fürs Bettklima dicht.
- Regulation von Luftdruck oder Wassermenge für jeden Gast ist im Hotel sehr aufwendig.
- Keine Kopf-, Sitz-, Reflux- oder Fusshochstellung bei Wasserbetten.

IRRTUM 8 Matratzen finde ich durch Probe schlafen

Durch den Wechseleffekt (Irrtum 3) ist auch eine Probezeit von 30 Tagen deutlich zu kurz. Oft kann es viele Monate dauern, bis erkannt wird, nicht das ideale Bett im Schlafzimmer zu haben.

IRRTUM 9 Daunen sind die ideale Duvet-Füllung

Daunen sind sehr leicht und wärmeisolierend. Sie stammen von Vogeltieren, die selber nicht schwitzen. In Bezug auf Feuchtigkeitsregulation bieten Daunen für uns Menschen daher nicht die idealen Eigenschaften. Zudem in warmen Hotel-Zimmern und gut isolierten Häusern die grosse Isolation zusätzlich ein

DER AUTOR Fritz Leibundgut ist Gesundheits- und Liegeberater. Er hat sich als Schlafkomfort-Spezialist international einen Namen gemacht. Die ausführliche Beschreibung aller 10 Irrtümer finden «Hotelier»-Leserinnen und Leser im Magazin «Erholt aufstehen». Erhältlich als PDF oder Printversion unter www.leibundgut.swiss

feuchtes Schlafklima fördert. Hochwertige, waschbare Edelhaar-Duvets können mehr Feuchtigkeit aufnehmen und Hotel-Gäste trockener schlafen lassen.

IRRTUM 10 Hauptsache Naturmaterialien

Gemäss Umfragen möchten die meisten Menschen lieber Naturmaterialien als Synthetik oder Metall im Bett haben. Die Realität ist genau umgekehrt und bietet für das Argument «Naturbett» ein grosses Zielpublikum. Neben Klima- und Wohlfühlvorteilen gelten für Naturmatratzen und Naturbettsysteme die gleichen Irrtümer bezüglich Körperanpassung und Stützung.

Schweizer Hotels sind führend bezüglich Bettsystemen, die sich anpassen

Um nicht mit den oben beschriebenen Stolpersteinen bisheriger Betten zu kämpfen, beschreiten innovative Schweizer Hotels einen neuen Weg und setzen intelligente Hotel-Betten mit formausgleichender Körperanpassung ein. Dafür wird mit neun verbundenen Segmenten unter der Matratze nach dem Prinzip einer Waage oder Wippe die Formanpassung permanent reguliert. Damit passt sich die Stützung, unabhängig von Körpergewicht, Körperform oder Matratzenfestigkeit, sogar jeder Schlaflage automatisch an. Bereits heute haben sechs Schweizer Hotels als weltweit erste Betriebe diese neuartigen Bettsysteme mit grossem Erfolg im Einsatz. **H**

Mehr Infos unter www.flowsleeping.ch

