



Na dann gute Nacht!

Besser schlafen gegen Aufpreis: das neue Angebot im Swissôtel Berlin

Jede Nacht ein anderes Bett – Alltag für Geschäftsreisende. Das kann manchen um den Schlaf bringen. Das Berliner Swissôtel hat sich zum Förderer des besseren Schlafs aufgeschwungen. Zusammen mit dem Kölner Schlafforscher Dr. Michael Feld wurde das »DeepSleep«-Package entwickelt – Höhenluft atmen, binaurale Beats einschalten und einschlafen. Funktioniert dieses Schlafkonzept tatsächlich?

Klar und frisch ist die Luft hier oben auf 2500 Metern Höhe. Eine Aussicht gibt es nicht. Dafür konnte der Geschäftsmann seinen Pyjama anbehalten; und der Bergausflug, der immerhin rund 2400 Höhenmeter umfasst, dauert auch nur eine halbe Stunde. »Das reicht, um gut einschlafen zu können«, versichert Dr. Michael Feld. Der Kölner muss es wissen, schließlich ist er Schlafmediziner. Seine Probanden sind allerdings keine Patienten – und schon gar keine Bergsteiger –, sondern Hotelgäste. Vielmehr ist der Luftkurort das Swissôtel in Berlin. Die Hauptstadt hat bekanntermaßen keine Berge. Doch ein exklusives Schlafprogramm, von Medizinern und dem Hotelmanagement entwickelt, macht's möglich: Tiefer Schlaf – »DeepSleep« – kann seit Anfang März für einen Aufpreis von 60 Euro gebucht werden.

Rund 15 Prozent aller Deutschen – das sind über zwölf Millionen Menschen – leiden an Schlafstörungen. Die Ursachen können unterschiedlicher Natur sein und reichen von zu viel Kaffee- und Alkoholkonsum über Schichtarbeit und Stress bis hin zur Depression. Egal was der Grund ist, die Betroffenen haben schwer unter den Folgen zu leiden: Die Leistungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit ist beeinträchtigt, das allgemeine Wohlbefinden gestört. Langfristig führt zu wenig Schlaf zu Bluthochdruck, Herzerkrankungen und psychischen Störungen. Manchmal helfen schon einfache Maßnahmen, um wieder durchschlafen zu können, ohne stundenlang wach zu liegen – zum Beispiel: regelmäßig Sport treiben, nicht rauchen, abends keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen und auf Alkohol bestenfalls



ganz verzichten. In schwierigen Fällen reicht das nicht. Dann müssen offensivere Maßnahmen ergriffen werden – solche, wie sie beim »DeepSleep«-Package angewendet werden. Dieses hat aber nichts mit einem Besuch im Schlaflabor zu tun. Vielmehr bucht man damit einen »bewussten Tag des Schlafs« – oder, wie Swissôtel-Direktorin Bettina Schütt es formuliert, den ersten »Night Spa«.

Um die innere Uhr wieder richtig zu takten, hat der Schlafmediziner Feld ein auf Licht und Höhenluft basierendes Chrono-Health-Concept entwickelt und »DeepSleep« ist ein Auszug davon, allerdings mit Wellness-Komponente und vornehmlich gedacht für gestresste Geschäftsreisende mit Schlafproblemen. Der Vorteil: Businessgäste können aktiv etwas gegen ihre Schlafstörung tun, ohne dass sie dafür ihre Geschäftsreise unterbrechen oder Urlaub nehmen müssen.

Für das »DeepSleep-Package« checkt der Hotelgast im Idealfall bereits mittags ein. Auf den Lunch folgt ein Nickerchen in der »PowerNap-Lounge«. Diese ist mit drei lindgrünen halbmondförmigen Liegen bestückt und befindet sich in einem separaten Raum zwischen Lobby und Restaurant. »Die meisten Menschen haben zwischen 14 und 16 Uhr ein biologisches Tief, das kann durch 20-minütiges Power-Napping erfolgreich überbrückt werden«, sagt die Berliner Schlafmedizinerin Dr. Samia Little Elk, »DeepSleep«-Mitstreiterin von Dr. Michael Feld.

Am Abend geht es noch einmal in die »PowerNap Lounge«. Sinn und Zweck: atmen. Die Bergluft kommt aus einem Staubsauger-ähnlichen Generator mit Atemmaske. Per iPod kann man sich dabei von meditativen Klängen berieseln lassen. Eingestellt auf Gebirgsluft, wie sie einer Höhe von 2500 bis 3000 Meter entspricht, ist der schwierigste Part, die eigene Atmung auf die wie kräftige Windböen ausgestoßene Höhenluft einzustellen. »Das 30-minütige Einatmen von Höhenluft am Abend bewirkt unter anderem die Freisetzung des gefäßerwei-

Schlaflos in Berlin? Im Swissôtel am Kurfürstendamm können gestresste Geschäftsreisende seit Anfang März das exklusive »DeepSleep«-Programm buchen

ternden und entspannungsfördernden Stoffes Stickstoffmonoxid im Blut. Dadurch wird der Blutdruck gesenkt«, erklärt der Schlafmediziner. Die Wirkung ist bereits auf der Liege zu spüren und eine leichte Müdigkeit tritt ein. Der Höhenluftatmung folgt als nächstes Calm-down-Element eine Aromatherapie: Im Zimmer verströmt ein elektrischer Raumluftspender beruhigenden Lavendel- und Geranienduft. Vor dem Einschlafen wird ein flüssiges Betthupferl serviert: heiße Valrhona-Schokolade. Danijel Kresovic, Küchenchef im hauseigenen »Restaurant 44« und bekannt für seine experimentierfreudige Kräuter-Küche, hat dem Kakao noch etwas Orangenöl, Salbei, Lavendel und Muscovadozucker beigemischt. Das Gute-Nacht-Getränk ist Wellness pur. »Es ist schon lange bekannt, dass Schokolade einen glücklich machenden Effekt hat«, sagt Samia Little Elk. Das Pillow-Menu wird für »DeepSleep«-Gäste um ein Kissen erweitert: das Sound-Kissen, eine kleine baumwollene Kopfstütze mit Mini-Kopfhörer, aus dem leichte Klassik dudelt und zwar in Form von binauralen Beats. Diese haben die Besonderheit, dass die resultierenden Frequenzen direkt im Gehirn entstehen, wenn den Ohren separat zwei leicht unterschiedliche Frequenzen zugeführt werden. Die Folge: Die Hirnwellen werden stimuliert und damit Entspannung, Schlaf und Konzentration gefördert. »Auf diese Weise kann der Tiefschlaf beziehungsweise der Traumschlaf leichter erreicht werden«, erklärt Dr. Michael Feld.

Auch das Aufwachen geschieht beim »DeepSleep« mit Ruhe. Eine Viertelstunde nach dem Weckruf wird ein belebender Mate-Tee mit Mango- und Ananassaft, Ingwer, Vanille und Minze serviert und die

Rund 15 Prozent aller Deutschen, das sind über zwölf Millionen Menschen, leiden an Schlafstörungen.

ternden und entspannungsfördernden Stoffes Stickstoffmonoxid im Blut. Dadurch wird der Blutdruck gesenkt«, erklärt der Schlafmediziner. Die Wirkung ist bereits auf der Liege zu spüren und eine leichte Müdigkeit tritt ein. Der Höhenluftatmung folgt als nächstes Calm-down-Element eine Aromatherapie: Im Zimmer verströmt ein elektrischer Raumluftspender beruhigenden Lavendel- und Geranienduft. Vor dem Einschlafen wird ein flüssiges Betthupferl serviert: heiße Valrhona-Schokolade. Danijel Kresovic, Küchenchef im hauseigenen »Restaurant 44« und bekannt für seine experimentierfreudige Kräuter-Küche, hat dem Kakao noch etwas Orangenöl, Salbei, Lavendel und Muscovadozucker beigemischt. Das Gute-Nacht-Getränk ist Wellness pur. »Es ist schon lange bekannt, dass Schokolade einen glücklich machenden Effekt hat«, sagt Samia Little Elk. Das Pillow-Menu wird für »DeepSleep«-Gäste um ein Kissen erweitert: das Sound-Kissen, eine kleine baumwollene Kopfstütze mit Mini-Kopfhörer, aus dem leichte Klassik dudelt und zwar in Form von binauralen Beats. Diese haben die Besonderheit, dass die resultierenden Frequenzen direkt im Gehirn entstehen, wenn den Ohren separat zwei leicht unterschiedliche Frequenzen zugeführt werden. Die Folge: Die Hirnwellen werden stimuliert und damit Entspannung, Schlaf und Konzentration gefördert. »Auf diese Weise kann der Tiefschlaf beziehungsweise der Traumschlaf leichter erreicht werden«, erklärt Dr. Michael Feld.

Auch das Aufwachen geschieht beim »DeepSleep« mit Ruhe. Eine Viertelstunde nach dem Weckruf wird ein belebender Mate-Tee mit Mango- und Ananassaft, Ingwer, Vanille und Minze serviert und die

**Powernap****Höhenluft****Wake-Up Drink****Bright-Light**

Mit diesen vier Zutaten sollen die »DeepSleep«-Teilnehmer wieder zu einem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zurückfinden

Raumluft mit Zitrusgras und Zitrusöl aromatisiert. Zudem wird ein Lichttherapiegerät angestellt – das ist eine Bright-Light-Lampe, die ob ihrer 10.000 Lux zwar extrem hell strahlt, aber nicht blendet. Die 20 bis 30 Minuten Powerlicht bringen den Organismus in Schwung und wirken als Gute-Laune-Macher. Statt vor der Lampe zu sitzen, kann man sich auch mit einem »Light-to-go«-Headset ausstaffieren lassen.

»DeepSleep ist ein guter Anfang, man nimmt das Wissen mit nach Hause, dass etwas gegen Schlafstörungen unternommen werden kann.«

»DeepSleep« ist keine Kur, die den gesunden Schlaf dauerhaft nach nur einer Übernachtung garantiert. Erst über einige Wochen angewendet – und in Kombination mit den schon genannten Maßnahmen wie weniger Alkohol und mehr Sport – ist die innere Uhr wieder richtig gestellt. »DeepSleep« sei aber ein guter Anfang, man nehme das Wissen mit nach Hause, dass etwas gegen Schlafstörungen unternommen werden könne, so die Schlafmedizinerin.

Übrigens: Wer möchte, kann sich beim »DeepSleep« für eine Schlafanalyse verkabeln lassen, um das Problem der gestörten Nachtruhe dauerhaft in den Griff zu bekommen. Für diese Zwecke hat der Kölner Schlafmediziner auch inhaltlich nachrüstet. Anfang April hat er mit seiner Berliner Kollegin im Erdgeschoss des Hotels eine kleine private schlafmedizinische Bestellpraxis eröffnet – es gibt rund 300 Schlaflabore in Deutschland, aber nur gerade einmal ein Dutzend solcher Praxen. Das verleiht auch dem Thema Schlaf im Swissôtel weitere Bedeutung.

MANUELA BLISSE/BETTINA LINTZ

Tipps für erholsamen Schlaf

Der Bettenspezialist Mühldorfer hat die Voraussetzungen für eine geruhliche Nachtruhe in vier Punkten zusammengefasst:

1. Die ergonomische Lage:

Neben einer ergonomisch angepassten Matratze sollte auch Wert auf ein gutes Kopfkissen gelegt werden. Das neue Nackenstützkissen aus Daunen und Federn aus dem eigenen Sortiment hat einen Innenkern aus kleinfedrigem Gänserupf, der dem Kissen Stabilität verleiht. Die atmungsaktive Außenhülle aus weißen Gänsevolldauen ist angenehm weich. Das Kissen kann bei 60 bis 95 Grad Celsius gewaschen werden und ist trocknergeeignet.

2. Der optimale Temperatenausgleich:

Die Körpertemperatur von 36 Grad Celsius muss permanent gewährleistet sein, um Schwitzen oder Frieren zu vermeiden. Ein ständiger Temperatenausgleich, für den die Daunen und Federn sorgen, ist deshalb wichtig, damit sich der Schlafende regenerieren kann.

3. Der effektive Hydrotransfer:

Pro Nacht verliert man 0,5 bis zwei Liter Wasser. Hygiene sollte also im Bett großgeschrieben werden. Aus diesem Grund sind alle Mühldorfer-Produkte hydrophil ausgerüstet, um eine schnelle Feuchtaufnahme und -abgabe zu ermöglichen.

4. Äußere Einflüsse:

Zum guten Schlaf trägt auch das Wohlbefinden im Hotelzimmer bei. Neben der attraktiven Optik der Betten sollte auch Wert auf ansprechende Einrichtung, Lichtverhältnisse und Geräuschkulisse gelegt werden. Info: www.muehldorfer.com