

Trend Schlaftourismus

Verreisen, um zu schlafen – diese Urlaubsform boomt, die Hotels reagieren mit wachsendem Angebot. Ein Experte sagt, ob es sich lohnt, guten Schlaf in die Ferien zu verlagern.

Anna Blume

Weniger als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer ist mit ihrem Schlaf zufrieden. 21 Prozent sagen, sie schlafen schlecht. Das hat eine Umfrage unter 2000 Personen ergeben, die für den «Sanitas Health Forecast» gemacht wurde. 63 Prozent leiden unter schlafbeeinträchtigenden Symptomen, haben eine Schlafkrankheit und können nicht durchschlafen. Was passiert, wenn man chronisch zu wenig schläft? «Dann hat man ein paar Probleme», konstatiert Dr. Jens Acker, Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach. Man sei geistig weniger leistungsfähig, die Risikobereitschaft verändere sich, man sei ungeduldig und gereizt. Schlechte Nächte beschäftigen uns auch am Tag, heute mehr denn je. Dr. Acker spricht gar von einem «Modethema». Die Schlafindustrie hat das erkannt, ist zu einem milliardenschweren Business gewachsen. Schlaf-Gadgets boomen.

Tourismus beim Thema Schlaf hellwach
Auch die Reisebranche ist aus dem Dornröschenschlaf erwacht. Der Trend heisst Schlaftourismus – erstmals Ende 2021 in einem CNN-Beitrag besprochen, gewinnt er konstant Fans. Worum gehts? Das Zielland tritt in den Hinter-, das Bett in den Vordergrund. Man verreist, um zu schlafen. Viele



Hotels haben sich darauf spezialisiert, ihren Gästen Werkzeuge zur Verbesserung der Nächte an die Hand zu geben. Im Genfer Hotel «Mandarin Oriental» arbeitet man mit einer Schlafklinik zusammen und kann mit Ärzten eine langfristige Schlaf-Strategie erarbeiten. Das Londoner Hotel «The Cado-gan» hat eigens Schlummerpersonal

eingestellt, das u. a. durch Einschlaf-Meditationen leitet. In New York kann man sich im «Park Hyatt» in einer Schlafsuite einquartieren. Dort hat man 900 m² zur Verfügung, sollte sich aber aufs Bett konzentrieren, denn das passt sich durch künstliche Intelligenz den Bedürfnissen des Gasts an, reagiert auf Jetlag oder Rastlosigkeit.

Auf Ibiza bietet das «Six Senses» ein Wellness-Schlafprogramm mit Sleep Doctor. Im portugiesischen Coimbra hat gar ein eigenes «Sleep Spa Hotel» eröffnet. Im Mittelpunkt steht das Bett der Marke Hästens, in bis zu 600 Arbeitsstunden aufwendig gefertigt. Vom Kissen-Menü bis zum Küchenpersonal – alles trägt zum erholsamen

Schlaf bei. Der Kellner erklärt, in welchem Gericht Entspannungsmineralien wie Magnesium und Kalium enthalten sind oder warum die Sardinen erholsamen Schlaf fördern (wegen Tryptophan). Auch die Hotelgruppe «Westin» hat sich Gedanken um die Betten gemacht. Ihr «Heavenly Bed» soll der Tiefenentspannung dienen, garniert von beruhigendem Lavendelduft und einem «Sleep Well Menu».

Zelten ist die beste Medizin

Experte Acker sieht es generell positiv, sich auf Entschleunigung und Entspannung zu konzentrieren. Der eine gehe ins Kloster, der andere ins Schweigeretreat, der dritte in die Ayurveda-Kur, der vierte ins Schlafhotel – es zielt alles aufs Gleiche, findet er: «Runterfahren und die Balance verbessern.» Achtsamkeit und Entspannungsverfahren lernen und üben. «Darum finde ich Schlafhotels nicht schlecht, insofern sie mit guten Therapeuten arbeiten, die für eine Atementspannung sorgen», so Dr. Acker.

Wenn er noch einen Tipp mit auf den Weg geben könnte, welcher wäre das? «Machen Sie Campingferien», lacht er. «Eine Studie hat ergeben, dass das bei Insomnie am besten hilft. Grund: Man ist draussen, tankt viel Licht, ist am Meer und körperlich aktiver.» In diesem Sinn: Gute Reise und gute Nacht.