



Seminar „Wohltuender Schlaf für meine Gäste“

Beitrag

Urlaubsgäste suchen auf den Ferienhöfen in der Idylle der Oberbayrischen Landschaft nicht zuletzt Erholung. Dazu gehört vor Allem ein gesunder Schlaf. Wie man als Gastgeber-/in seine Gäste dabei unterstützen kann, erfuhren die 9 Teilnehmer-/innen der Infoveranstaltung im Hotel zur Post in Rohrdorf, welches durch das Projekt „Agrotourismus im Alpenraum“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim veranstaltet wurde.

Den Anfang im zweiten Teil der Informationsreihe machte Ingo Lachmuth, der als Hypnosecoach mit schlafgeplagten Patienten arbeitet. Er beleuchtete das Thema Schlaf aus der schlafpsychologischen Sicht und gab Einblicke in die organischen und psychischen Hintergründe von Schlafstörungen.

Wichtig für den Erholungswert sei vor allem die Schlafqualität, welche durch Ein- oder Durchschlafprobleme beeinträchtigt wird. Ingo Lachmuth gab den Seminarteilnehmern folgende wichtige Faustregeln für einen gesunden Schlaf auf den Weg:

- weitgehende Vermeidung von Alkohol (zumindest als Schlafmittel)
- leichte Mahlzeiten am Abend
- ausreichend Bewegung
- Einführen eines persönlichen Einschlafrituals (Tasse Tee, Wärmflasche o.ä.)
- keine körperlich oder geistig anstrengende Tätigkeit vor dem Zubettgehen
- in auftretenden Wachphasen das Bett verlassen bis wieder Müdigkeit auftritt

Vera Ertl von Roundfeeling aus Miesbach schloss mit dem Thema „Neue Ansätze zur Inneneinrichtung mit Wohlfühlfaktor“ an. Dabei lag der Schwerpunkt auf der Wirkung verschiedener Materialien wie Holz, Glas und Edelstahl und der Auswahl der Farben. Mitgenommen auf eine Farbreise konnten die Teilnehmer die Wirkung unmittelbar erfahren. Grundsätzlich gilt: angreifenden Ecken wehren ab und verhindern einen angenehmen Einlass in das Zimmer, Spiegel die frontal zum Bett oder in Linie mit einem Fenster angebracht sind verursachen Unruhe und können sich auf das Wohlbefinden im Schlaf auswirken. Einen großen Effekt mit geringem Aufwand bringen abgerundete Ecken bei Holzfüßen. Bei der farblichen Gestaltung sollten sich die Betriebsleiter auf Ihre Intuition verlassen und Mut zur Vollfarbe bekennen. Bei Interesse erstellt Vera Ertl individuelle Konzepte zur Farbgestaltung in

Ferienwohnung.

Abschließend referierte Andreas Jäger von Lichttechnik Perschl&Perschl über die Einflüsse von Licht auf den gesunden Schlaf. Humorvoll, aber treffend sprach er davon, am besten und einfachsten schlafe man ohne Licht. Ausschlaggebend sei das Hormon Melatonin, welches den Schlafrhythmus regle. Ausreichend Tageslicht in der Wachphase, sei genauso wichtig, wie effiziente Abdunkelung für den Schlaf. Bei Schlafunterbrechungen können Bodenlichter und dimmbare Beleuchtung hilfreich sein, um schneller wieder in eine Schlafphase zu gelangen. Für Kinderschlafzimmer empfiehlt sich ein Schlaflicht. Indirekte Beleuchtungen werden oftmals als angenehmer empfunden. Generell sei auf Lichtfarbe und Qualität der Leuchtkörper zu achten.

Auch bei dieser Informationsveranstaltung sind wieder neue interessante Themen aufgekommen, die das Angebot „wohltuender Schlaf für meine Gäste“ ergänzen können. Die nächste Veranstaltung wird sich daher unter anderem schlaffördernder Ernährung und Aromatherapie auf dem Hof aufgreifen.

Bericht und Fotos: Lucie Conrad, Projekt Agrotourismus im Alpenraum

Bildunterschrift:

8142: Ingo Lachmuth erklärt die Zusammenhänge die zu Schlafproblemen führen können

8147: Materialien und Farben von Vera Ertl

8151: Anschauungsmaterial der Lichttechnik Perschl&Perschl









Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Chiemgau
2. Rohrdorf
3. Rosenheim