

****^{superior} Alpenresort Schwarz auf dem
Mieminger Sonnenplateau in Tirol

Besser schlafen – gut erholen

Das Alpenresort Schwarz - etwa eineinhalb Stunden von München und zwei Stunden von der Schweiz entfernt – zählt zu Österreichs Top-Wellnesshotels und ist eines der erfolgreichsten Mitglieder der „Best Wellness Hotels Austria“. Das Haus auf dem Mieminger Sonneplateau bietet ein ganzheitliches, auch mit Ärzten und Experten erarbeitetes, umfassendes Wellness-Angebot. Für Gäste mit Schlafproblemen etwa gibt es im Alpenresort ein differenziertes Programm für erholsamere Nachtruhe. Das Angebot reicht vom Informationsvortrag bis zur persönlichen Schlafanalyse und ausführlichen Schlafberatung.

Die erste freundliche Frage beim Frühstück lautet meist: „Haben Sie gut geschlafen?“ Ja, mal ehrlich, haben Sie, oder haben Sie nicht? Meist antworten wir ja höflich und gewohnheitsmäßig mit einem „Danke, ja“. Aber uns selber können wir natürlich nicht täuschen. Unruhiger Schlaf, nächtliches Wachliegen, zu frühes Aufwachen – wer davon geplagt wird, der kann im Alpenresort Schwarz endlich wieder zu erholsamer Nachtruhe finden.

Was passiert im Schlaf?

„Es ist unglaublich, wie viele Gäste sich für das Thema Schlaf interessieren“, berichtet Schlafberaterin und Spa-Therapeutin Natalie Greuter. Zwar genießen die meisten von ihnen im Urlaub und fernab vom Alltag in den gemütlichen Zimmern des Hotels wunderbaren Schlaf. Doch zuhause sieht das oft anders aus. Einmal wöchentlich vermittelt Natalie Greuter in einem etwa 45-minütigen Vortrag den Gästen, was eigentlich passiert wenn sie schlafen. „Im Grunde“, erklärt sie, „läuft nachts ein intensives Regenerierungsprogramm ab. Schlaf ist ein aktiver

Erholungsvorgang des Organismus.“ Die Zellen erneuern sich, die Muskeln entspannen und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages. Das Ganze ist übrigens ein hochaktiver Prozess. Jede Nacht absolviert der Körper dafür bis zu sechs etwa eineinhalbstündige Schlafzyklen. Ruhige Phasen wechseln dabei ab mit aktiven und der Körper repariert selbständig sein Immunsystem und organisiert die Hormonversorgung. Läuft alles perfekt, stehen wir morgens frisch und erholt auf. Falls nicht, fühlen wir uns zerschlagen und der Tag beginnt alles andere als gut. Wer zu kurz und zu wenig schläft oder nicht in die Tiefschlafphase findet, bei dem lassen vor allem das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit nach, es fehlt an Vitalität und Lebensfreude.

Individuelles Coaching

Kein Wunder eigentlich, dass der Informationsvortrag über den Schlaf für die meisten Hotelgäste im Alpenresort Schwarz ein erstes, hoch geschätztes Angebot darstellt, sich mit dem eigenen Schlaf zu befassen. „Wenn der Gast merkt, dass er Probleme hat und sie aktiv angehen möchte, erstellen wir gemeinsam mit ihm eine genaue Analyse seines Schlafverhaltens“, erklärt die Schlafberaterin. Dafür gehen Gast und Coach gemeinsam einen umfangreichen Fragebogen durch, der nicht nur die Schlaf-, sondern auch die alltäglichen Gewohnheiten umfasst. Entwickelt hat den Fragebogen der Innsbrucker Mediziner Dr. Günter Ott. Sportliche Aktivität, beruflicher Stress, aber auch abendliche Rituale stehen im Zentrum der Analyse. Anhand der unterschiedlichen Angaben lässt sich ein ziemlich genaues Bild der Schlafsituation des Gastes erstellen. „Wir schauen uns die Ergebnisse gemeinsam an“, erklärt Natalie Greuter. „Und oft sieht man sehr gut, welche Dinge sich im Alltag negativ auf den Schlaf auswirken.“ Oft lässt sich schon mit wenigen Handgriffen die Schlafsituation verbessern: Das Handy auf dem Nachttisch oder ein Funkwecker neben dem Kopf sind mit einem Griff zu entfernen. Manchmal ist es auch ratsam, seine Lebens-Gewohnheiten umzustellen. Da ist es ideal, den Aufenthalt im Alpenresort dafür zu nutzen, bei dem man ohnehin fern vom Alltag ist.

Mit Wellness und Fitness zu besserem Schlaf

Bei den Spa-Programmen für mentale Entspannung - etwa Yoga, Qi Gong oder Klangschalen-Meditation - lässt sich erlernen, wie man ruhiger und gelassener mit Alltagssituationen umgeht. Und natürlich verlockt das Fitness-Angebot dazu, sich endlich wieder mehr zu bewegen. Dafür gibt es im Fitness-Center unter anderem Trainingsgeräte

der Technogym Excite-Serie und einen Dojo, einen Übungsraum, der nach Feng Shui Prinzipien eingerichtet ist. Doch die Trainer locken ihre Gäste auch nach draußen - schließlich verführt die unverfälschte Tiroler Berglandschaft beinahe jeden zum wandern und walken oder im Winter zum Langlauf auf dem verschneiten Hochplateau. Hat man erst wieder Spaß am Sport, wird man auch zuhause gerne wieder aktiver sein. Im Alpenresort lässt sich entdecken, wie wohligh müde man nach Wanderung oder Langlauf ist: Bewegung unterstützt die natürliche Müdigkeit. Und wer's mag, kann sich in Mieming auch abends noch in der Natur auf den Schlaf einstimmen: Nach ein paar Stunden in fröhlicher Runde oder beim leckeren Abendessen ist ein romantischer Spaziergang unterm nachtklaren Sternenhimmel die ideale Einstimmung auf die Nacht.

Zirbenkiefer und Alpenluft wirken Wunder

Danach wartet ein gemütliches Schlafzimmer. Dass es so gut nach Holz duftet, ist kein Zufall: Ein Kissen mit feinen Spänen von der Zirbenkiefer erfrischt hier nicht nur die Luft. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Holz den Herzschlag verlangsamt und ausgleichend auf den Organismus wirkt. Die Gäste im Alpenresort können die Wirkung an sich selbst beobachten. Aber nicht nur die Zirbelkiefer fördert die Entspannung: Gut stützende Matratzen und je nach Bedarf wärmere oder leichtere Bettdecken verhelfen ebenso zu gutem Schlaf. Für Allergiker sind spezielle Kopfkissen mit anti-allergener Ausrüstung vorhanden und die reine Alpenluft und himmlische Ruhe sind natürlich auch ideale Voraussetzungen, um eine wirklich erholsame Nacht zu verbringen. Und wenn dann am Morgen die Bedienung freundlich fragt: „Haben Sie gut geschlafen?“, lautet die Antwort ganz gewiss: „Danke, wunderbar! “

INFO

Alpenresort Schwarz, Obermieming 141, 6414 Mieming. Tel. +43/52 64/52 12-0. Übernachtungspreise inkl. Wellness-Pension und Nutzung des Wellness-Bereichs, Infos, Pauschalen und Spezialwochen im Internet unter www.schwarz.at - Der Vortrag zum Thema Schlaf und die Teilnahme an Fitness- und Wellness-Programmen sind für Hausgäste inklusive, die persönliche Beratung mit Schlafanalyse und Lifestyle-Coaching kostet 54 Euro pro Sitzung.

Pressekontakt im Alpenresort Schwarz:

Michaela Neuner
A-6414 Mieming
Tel. +43 5264 5212-328
Fax. +43 5264 5212-580
m.neuner@schwarz.at

Christina Oberwasserlechner
A –6414 Mieming
+43 5264 5212-325
+43 5264 5212-580
t.oberwasserlechner@schwarz.at