Schlafen, bis der Arzt kommt

Ein Berliner Hotel bietet ein medizinisch überwachtes „Deep Sleep Package“ an. Unsere Autorin hat es getestet

■ VON HEIKE WEICHLER

ILLUSTRATION: CLAUDIA BERNHARDT

Hotel zum Träumen Einige Häuser nehmen diesen Werbeslogan wirklich ernst

Die Ärztin Samia Little Elk trifft mich zum Vorgespräch für das von mir gebuchte „Deep Sleep Package“ mit Schlafanalyse. Seit Kurzem bietet das „Swissôtel“ am Ku’damm-Eck (Augsburger Straße) seinen Gästen das vom Kölner Schlafmediziner und TV-Doktor Michael Feld („Die Ärzte“, ZDF) entwickelte Programm an. Mit seiner Kollegin hat er im Haus einen eigenen Praxisraum eingerichtet.

Mein Problem ist schnell geschildert: Seit ich Mutter bin, schlafe ich keine Nacht mehr durch. Die häufigen Schlafunterbrechungen während der Kleinkindzeit sind zwar längst vorüber. Aber das Schlafmuster scheint dauerhaft gestört zu sein. Die Ärztin nickt verständnisvoll. Sie ist spezialisiert auf Schlafmedizin, Psychosomatik und Psychotherapie – und sieht selbst aus wie die Inkarnation guten Schlafes: frisch und ausgeruht.

Jetzt aber rücken wir meinem Schlafproblem zu Leibe. „Dabei gehen wir multisensorisch vor“, erläutert Samia Little Elk das Programm. „Je mehr Sinne wir ansprechen, umso intensiver ist die Wirkung.“ Denn es gehe nicht nur um verbessertes Ein- und Durchschlafen, sondern auch um optimiertes Aufwachen.

Als erstes verordnet sie mir eine halbe Stunde Höhenluft, die ich auf ergonomisch geformten Liegen in einer speziellen Schlummer-Lounge inhaliere. Als läge das Hotel auf 2500 Metern Bergeshöhe, hat hier die Luft etwa vier Prozent weniger Sauerstoff. Das soll die Blutgefäße erweitern, den Blutdruck senken und entspannen. Nebenbei lauscht man den meditativen Klängen aus einem iPod. Der Tag war turbulent. Jetzt komme ich runter. Arme und Beine kribbeln wohlig. Ich werde ruhiger, aber nicht schläfrig.

Und so hoffe ich auf den Abend. Eine halbe Stunde vorm Zubettgehen kommt Dr. Little Elk ins Zimmer und verkabelt mich mit 16 bunten Elektroden und Strippen an Kopf, Brust und Beinen. Gemessen werden Körperlage, Brust- und Bauchatmung, Hirnströme, Augenbewegungen, Sauerstoffsättigung, Muskelspannung am Kinn, Beinbewegungen, der Atmungsfluss durch die Nase und ein EKG. Dann wünschen wir uns eine gute Nacht, Frau Doktor schläft für alle Fälle eine Etage über mir. Man kann ja nie wissen.

Schokoladiger Schlummertrunk

Der Zimmerservice bringt als Schlummertrunk noch eine heiße Schokolade mit Salbei, Orangenöl und Lavendel. Auf das angebotene Sound-Kissen verzichte ich. Es soll dem Gehirn die gleichen Frequenzen übermitteln, die es im Entspannungszustand selber aussendet – und so den Schlaf fördern. Ich nächtige aber grundsätzlich mit Ohrenstöpseln und würde gar nichts hören. Ich schalte die Lampe aus. Die Elektrode unterm Kinn ziept, der Brustgurt mit der Messstation drückt. Rotes Licht schimmert aus dem Clip der Fingerelektrode, blau leuchtet die LED-Anzeige der Messstation. Am besten die Bettdecke drüberziehen.

Gegen 0.30 Uhr nicke ich ein. Um 2.45 Uhr wache ich wieder auf. Oje! Das Gedankenkarussell nimmt Fahrt auf. Was ist, wenn ich jetzt wach liege? Bekomme ich dann noch genügend Schlaf? Verpasse ich den Termin fürs Nachgespräch am Morgen? Besser den Wecker stellen, statt auszuschlafen? 3.18 Uhr. Ja, besser den Wecker stellen. Sollte ich dieses Intermezzo gleich notieren, die Gedanken sichern? 3.32 Uhr. Ja, lieber notieren, sicher ist sicher.

Der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz erhöht sich. Licht anknipsen, an den Schreibtisch setzen. Frau Doktor wird sich freuen. Zurück ins Bett. Das Kopfkissen ist viel zu weich und wird zurechtgeknüllt. Warum habe ich vorher nicht ins Kissenmenü geschaut, das auf dem Nachttisch liegt? Jetzt aber wirklich hinlegen, sonst wird das nie was. Endlich dämmere ich weg. 4.58 Uhr. Verflixt, wer hat das Licht angeknipst? Ich blinzele und merke, dass es die Sonne ist, die durch das Fenster scheint. Berlin erwacht, *ich* würde gerne schlafen. Also wanke ich zum Panoramafenster, um den Vorhang richtig zuzuziehen. Bloß nicht dabei verheddern und die Strippen abreißen. Das Sofa steht im Weg, ich muss draufsteigen. Auf dem Polster rutsche ich aus und stoße gegen die Etagere auf dem Tisch. Volltreffer! Alles scheppert, die Porzellanschalen zerschellen auf dem Boden. Jetzt bloß nicht aufregen, das wird Frau Doktor nicht gefallen. Eine Schokotrüffel kullert noch über den Teppich, ich lege mich wieder hin.

7.03 Uhr. Wieder wach. Noch eine Stunde und dreißig Minuten, bis der Wecker klingelt. Am besten nochmals schnell Notizen machen. Der Notizblock füllt sich. 8.28 Uhr. Punktlandung. Ich werde zwei Minuten vor dem Weckerklingeln wach. Entstöpseln darf ich mich selber, der Zimmerservice bringt der Ärztin das Kabelknäuel zur Auswertung und serviert mir den belebenden Guten-Morgen-Cocktail aus Mate-Tee, Mangosaft, Ingwer, Vanille, Minze und zerstoßenem Eis. Trotzdem: Ich fühle mich wie von einem Bus überrollt. Viereinhalb Stunden Schlaf in Summe sind zu wenig. Ich versuche es mit der Lichtbehandlung und setze mich für eine halbe Stunde vor eine 10.000-Lux-Lampe. Die Helligkeit soll vitalisierend wirken. Doch ich bleibe schlapp. Das ändert sich erst beim Milchkaffee zum Frühstück, das ich mit der Ärztin einnehme.

Nicht gestresst auf die Uhr sehen

Die Auswertung der bunten Kurven ist so erstaunlich wie beruhigend: Trotz der kurzen Schlafdauer zeigt sich eine normale Schlafstadienverteilung mit anteilig ausreichendem Tief- und Traumschlaf. Ich schnarche nicht, habe keine Atemaussetzer und keine Beinbewegungsstörungen, was alles die Schlafqualität mindern würde. „Bis auf den materiellen Schaden im Zimmer kann man die Nacht durchaus als erfolgreich bezeichnen“, scherzt Frau Doktor. „Wenn Sie zu Hause wach liegen, wälzen Sie sich nicht lange im Bett hin und her. Stehen Sie lieber auf und machen Sie etwas Monotones, bis Sie müde genug sind, um weiterzuschlafen.“ Und ich soll aufhören, gestresst auf die Uhr zu schauen. Selbst wenn nur noch eine Stunde bis zum Weckerklingeln bleibe, reiche die Zeit für einen kompletten Schlafzyklus. „Auch wenn das persönliche Empfinden anders ist, der Körper holt sich sein Minimum an Schlaf, das er braucht. Wir sind selbst mit wenig Schlaf leistungsfähig.“

Mein nächtlicher Kreativitätsschub ist offenbar ein Beleg dafür. Vielleicht lässt sich daraus ableiten: Je weniger Schlaf, umso größer die Inspiration? Ich werde darüber nachdenken. Am besten gleich heute Nacht.

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt vom Swissôtel Berlin. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter www.axelspringer.de/unabhaengigkeit.

Besser schlafen im Hotel

Weltweit gibt es einige Hotel-Angebote, die sich professionell um den gesunden Schlaf bemühen. Drei Beispiele aus Berlin, London und Koh Samui:

Berlin: „Swissôtel“, www.swissotel.com/berlin, ☎ 030/22 01 00, DZ ab 119 Euro. Das Deep-Sleep-Package mit Vorab-Fragebogen zum individuellen Schlafproblem, Höhenluftatmung mit Entspannungsklängen, Aromatherapie, Soundkissen, Spezialdrinks und Lichttherapie kostet 60 Euro zusätzlich zum Zimmerpreis. Die elektronische Schlafanalyse zahlen die Krankenkassen von Privatpatienten, Selbstzahlern werden 450 Euro in Rechnung gestellt. Informationen über die Schlafpraxis von Dr. Feld und Dr. Little-Elk: www.schlafpraxis-berlin.de

London: „The Milestone Hotel“, www.milestone-hotel.com, ☎ 0044/20-79 17 10 00, DZ ab ca. 440 Euro. Das Fünfsternehotel in London bietet ein „Sound Sleep Experience“-Programm an, das der Schlafcoach Tej Semani entwickelt hat. Eingeschlossen sind eine Übernachtung für zwei Personen, eine Gesprächssitzung mit Semani, eine entspannende Massage im Spa, ein Alpha-Sleep-Pod mit Klängen, die das Gehirn auf Schlaf programmieren, ein entspannendes Duftöl und eine Liste mit zehn speziellen Schlaftipps, zu buchen ab 1765 Euro. Nach Absprache kann auch eine elektronische Schlafanalyse durchgeführt werden.

Thailand: „Kamalaya“, www.kamalaya.com, ☎ 0066/77 42 98 00, DZ ab 190 Euro. Das Fünfsternehotel auf Koh Samui in Thailand ist auf Wellnessprogramme und Spa-Behandlungen spezialisiert. Das „Sleep Enhancement Program“ soll helfen, wieder zu einem gesunden Schlafzyklus zu finden. Zur Anwendung kommen Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, ayurvedische Massagen, Yoga, Meditation, Akupunktur und Ernährungsberatung. 5-Tage-Programm ab 1840 Euro p. P. /DZ / VP.

Ärger der Woche

Kinderpass weg – keine Kreuzfahrt

Wir wollten im Juni 2012 mit der „MSC Orchestra“ eine Mittelmeerkreuzfahrt machen. Doch wenige Minuten vor der Einschiffung wurde uns in Livorno ein kleiner Rucksack gestohlen, in dem sich unter anderem der Kinderausweis unserer 10-jährigen Enkeltochter befand. Als wir beim Check-In nur das polizeiliche Diebstahlprotokoll und die Krankenkarte des Kindes vorlegen konnten, wurden wir vom zuständigen Offizier auf sehr rüde Art und Weise abgewiesen, obwohl wir bereits per Web-Check-In eingecheckt waren, also die Angaben für das Bord-Manifest vollständig waren. Er hat keine Diskussion zugelassen, hat uns die Mitteilung von Email-Adresse und Fax-Nummer verweigert, obwohl wir eine Ausweiskopie von zu Hause hätten beschaffen können. Auch die Botschaft in Rom war zu einem Kontakt bereit. Doch der Offizier meinte, er erkenne ausschließlich den Original-Ausweis an, sonst nichts. Das war am 24. Juni 2012, noch vor Inkrafttreten der neuen strengen Passbestimmungen.

Wir haben dann noch lange in dieser großen Halle herumgesessen, immer das Schiff vor Augen, in der Hoffnung, dass noch irgendwas passiert – doch vergebens. Die MSC-Mannschaft hat uns völlig ignoriert. Das war vor allem für unsere Enkeltochter ein traumatisches Erlebnis.
Klaus Matzdorff per E-Mail

MSC Kreuzfahrten antwortet: Wir bedauern sehr, dass Herr Matzdorff und seine Enkeltochter aufgrund des gestohlenen Kinderreisepasses die Reise mit der „MSC Orchestra“ nicht antreten konnten. Wir können den Ärger gut nachvollziehen, den der Diebstahl für die Familie Matzdorff nach sich zog. Gegen die Ursache – den fehlenden Ausweis des Kindes – waren auch die Verantwortlichen von MSC Kreuzfahrten machtlos. Denn es ist eine polizeiliche Vorschrift, dass Passagiere jeglichen Alters nur nach Vorlage und Prüfung ihres gültigen Ausweises an Bord gehen dürfen. Darauf weisen wir ausdrücklich in unseren Reisebedingungen hin. Über diese Vorschrift darf sich das MSC-Bordpersonal selbst in Ausnahmefällen nicht hinwegsetzen. Ansonsten wären mögliche Folgen unter anderem schwerwiegende Sicherheitsmängel sowie Unannehmlichkeiten mit weiteren Hafen-Behörden während der Reise.

Haben Sie sich im Urlaub geärgert?
Mailen Sie uns: reise@morgenpost.de

Reise**Recht**

Ruhezeit der Crew kein Grund für verspäteten Flug

Verspätet sich wegen der Ruhezeit der Crew ein Flug, steht den Passagieren eine Ausgleichszahlung zu. Das gilt auch, wenn der Grund für die Verspätung des vorherigen Fluges schlechtes Wetter war. In solch einem Fall müsse die Airline eine Ersatz-Crew einsetzen oder nachweisen, dass dies nicht möglich war. Das entschied das Amtsgericht Hannover (Az.: 426 C 12868/10). Auf das Urteil weist die Deutsche Gesellschaft für Reiserecht hin.
In dem Fall hatte ein Ehepaar einen Flug von Madrid nach Teneriffa gebucht. Dieser verspätete sich jedoch um vier Stunden. Der Kläger forderte deshalb eine Ausgleichszahlung in Höhe von 400 Euro pro Person. Die Airline begründete die Verspätung mit einem wegen schlechten Wetters verspäteten Flug am Vorabend. Die Flugzeug-Crew habe danach die vorgeschriebenen Ruhezeiten einhalten müssen. Deshalb liege ein außergewöhnlicher Umstand vor, der laut EU-Fluggastrechteverordnung die Airline nicht zu einer Ausgleichszahlung verpflichtet. Dem stimmte das Gericht nicht zu. Den Klägern stehe Anspruch auf eine Ausgleichszahlung in Höhe von 400 Euro pro Person zu. Die Verspätung habe nicht auf außergewöhnlichen Umständen im reiserechtlichen Sinn beruht. Zwar könne auch schlechtes Wetter bei einem vorhergehenden Flug ein außergewöhnlicher Umstand sein. Dazu müsse die Airline jedoch darlegen, dass sie sich bemüht hat, die Verspätung am Folgetag zu verhindern. Dies sei in dem Fall nicht geschehen. *dpa*

TUI setzt auf Exklusiv-Hotels

Europas größter Reisekonzern TUI schaltet die Konkurrenz der Billighotels aus dem Internet immer weiter aus: Bis zum Jahr 2015 will der Anbieter 80 Prozent seiner Kunden in Urlaubsquartiere lotsen, die exklusiv bei TUI angeboten werden. Zurzeit sind es erst 60 Prozent. Schon 2013 steigt die Zahl dieser exklusiven Hotelbetten um 30.000 auf 150.000 an, wie TUI-Deutschland am Donnerstag in Hannover und Dubai mitteilte.

Dabei spielen auch die ab kommenden Sommer buchbaren Reisewelten eine wichtige Rolle. Rund 900 Hotels und Rundreisen bekommen dabei ein Label. „Nature“ richtet sich zum Beispiel an Urlauber, die besondere Naturerlebnisse suchen. „Scene“ ist für jüngeres Publikum, das zum Beispiel eine gute Lage zu Bars sucht und auch kostenloses WLAN geboten bekommt.

TUI sichert sich schon seit Jahren immer mehr Hotels exklusiv. Diese meist teureren Unterkünfte werfen für den Reiseveranstalter höhere Margen ab. Die Ausrichtung auf hochwertige Reisen zahlt sich schon im laufenden Wintergeschäft aus: Während die Zahl der Buchungen derzeit um sieben Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum steigt, legen die Umsätze um rund neun Prozent zu, wie der Mutterkonzern TUI Travel bereits mitgeteilt hatte. Mit den Exklusivverträgen umgeht TUI das Problem, dass Kunden sich über das Internet selbst Hotel und Flug organisieren und den Reiseveranstalter übergehen.

Im Sommer 2013 verteuern sich bei TUI Reisen in die Türkei um zwei Prozent und auf die Balearen um 2,5 Prozent. Reisen nach Asien und in die Karibik verteuern sich um drei Prozent. Dagegen werden Trips nach Südafrika und Namibia fünf Prozent billiger. Autoreisen in Deutschland und Österreich werden zwei Prozent teurer, Ägypten, Marokko, Griechenland und Tunesien bleiben ebenso wie die Fernziele stabil. *BM*

Bestellen Sie alles – außer der Rechnung!
Mein Schiff.

DUBAI & ORIENT
Mein Schiff 2
Dezember 2012 bis März 2013

7 Nächte inkl. Flug ab
1.295 €*

Inklusive Flug

PREMIUM ALLES INKLUSIVE **

Speisen, umfangreiches Getränkeangebot, Trinkgelder und ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm den ganzen Tag inklusive.

Informieren Sie sich jetzt in Ihrem Reisebüro oder unter **www.tuicruises.com**

TUI Cruises

* Flex-Preis (limitiertes Kontingent) p. P. bei 2er-Belegung einer Innenkabine und inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen auch zur Luftverkehrssteuer, Transfers und „Zug zum Flug“ ohne Aufpreis erhältlich.
** Inklusivleistungen laut Katalog