

## Kopfkissen-Menü, Schlafexperte und Betten aus Mondholz:

*Hotels mit Sandmännchen-Faktor*

**Zum Weltschlafstag am 18. März präsentiert HolidayCheck Urlaubsunterkünfte für eine besonders erholsame Nachtruhe +++ Umfrage unter HolidayCheck Nutzern zeigt Schlafgewohnheiten auf Reisen**

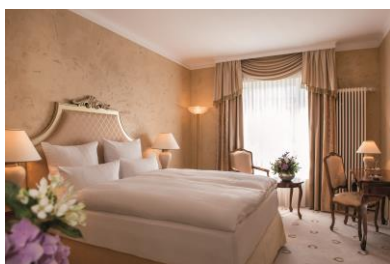
Schlafen ist wichtig für das Wohlbefinden. Das gilt auch oder gerade für die schönsten Tage des Jahres. Anlässlich des Weltschlafstags am 18. März 2016 hat HolidayCheck, das größte Reisebewertungsportal im deutschsprachigen Raum, seine Nutzer befragt, wie sie es mit der Nachtruhe im Hotel halten. Das Ergebnis: Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, während der schönsten Tage des Jahres nicht länger als zu zuhause zu schlafen. Gut sieben Prozent wollen das Maximum aus der Reise herausholen, weshalb ihnen Schlaf nicht so wichtig ist. Allerdings muss der Schlaf im Urlaub dann auch erholsam sein: Knapp 33 Prozent setzen Schlaf auf Reisen gleich mit Erholung. Dies hat allerdings nicht selten einen Haken: Knapp zehn Prozent der Befragten schlafen in fremden Betten prinzipiell schlechter als in den eigenen vier Wänden. Zum Weltschlafstag präsentiert HolidayCheck Unterkünfte mit Murmeltier-Effekt. Vom Hotelbett aus Holz, das bei abnehmendem Mond gefällt wurde bis hin zur Ruhezone auf einer isolierten Insel mitten im Pazifik – hier erwarten Urlauber garantiert erholsame Nächte:

### Beratung vom Schlafexperten:



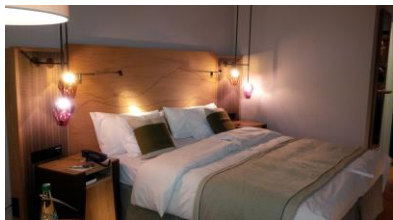
Über einen eigenen Schlaftherapeuten verfügt das Alpenresort Schwarz in Mieming in Tirol. Neben wöchentlichen Vorträgen über Schlafstörungen und gezielten Stressabbau berät der Experte Hotelgäste auch individuell. Anhand ihrer persönlichen Schlafgewohnheiten gibt er Tipps, wie sie der Erholung auf die Sprünge helfen können. Neben der Theorie trägt auch die Naturkulisse des Mieminger Plateaus zur absoluten Entspannung der Hotelgäste bei.

### Alles eine Frage der Matratze:



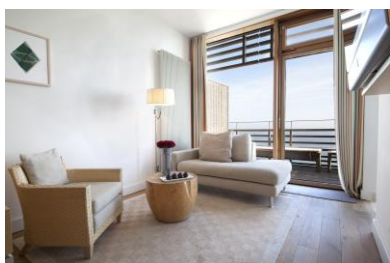
An der perfekten Matratze scheiden sich die Geister. Was dem einen zu hart ist, findet der andere zu weich. In den sieben römischen Götter-Suiten der Villa von Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg im saarländischen Perl-Nenning schlafen Gäste auf speziellen Luftkern-Matratzen, die sich flexibel an den Körper anpassen. Mittels Druckleger lässt sich die Festigkeit der Matratzen stufenlos regulieren und an die persönlichen Vorlieben jedes Gastes anpassen.

## Ein ganzes Menü an Kopfkissen:



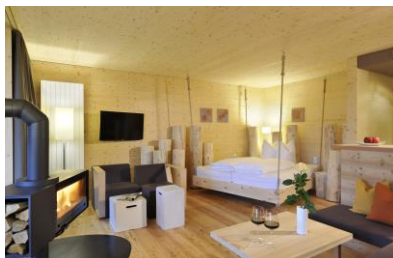
Groß oder klein, fest oder weich: Welche Art von Kissen ein Gast bevorzugt, hängt mit seinen individuellen Schlafgewohnheiten zusammen. Einige Häuser wie das Arabella Alpenhotel am Spitzingsee bieten deshalb eine Variation unterschiedlicher Kissen an, die zum Teil mit Naturprodukten aus der Region gefüllt sind. Im Kissen-Menü des Alpenhotels stehen unter anderem Rosshaar-Flachkissen speziell für Bauchschläfer, Dinkel-Kopfkissen zur Therapie von Muskelverspannungen und federfreie Antiallergie-Nackenrollen zur Auswahl.

## Tiefschlaf mir Sylter Seeluft:



Am Meer herrscht ein sogenanntes Reizklima. Diese Mischung aus salziger Seeluft und Wind regt nicht nur Stoffwechsel und Kreislauf an, sie sorgt auch für eine gesunde Nachtruhe. Gäste des Hotels Budersand auf der Nordsee-Insel Sylt sind aufgrund der direkten Küstenlage des Hauses immer von einer frischen Nordsee-Brise umgeben. Die Zimmer sind mit Naturmaterialien eingerichtet und auf das Wesentliche reduziert, was ebenfalls zur Entspannung beiträgt.

## Die Kraft des Mondes:



Wer nach dem Mondkalender lebt, findet im Holzhotel Forsthofalm im österreichischen Leogang optimale Voraussetzungen für einen geruhsamen Schlaf. Alle Zimmer und Suiten des Biohotels sind aus Naturmaterialien erbaut, der Hauptbestandteil ist Mondholz. Dieses spezielle Holz stammt von Bäumen, die bei abnehmendem Mond gefällt wurden, und soll für eine entspannte Nachtruhe sorgen. Zusätzlich atmen Gäste beim Einschlummern den Duft von frischem Zirbenholz ein, dem ebenfalls eine schlaffördernde

Wirkung nachgesagt wird.

## Detox im Salzkammergut:



Körperliches und geistiges Wohlbefinden sind die Grundlage für gesunden Schlaf. Dabei kommt es unter anderem auf die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung an. Stressgeplagte bringen ihren Körper im G'sund & Naturhotel DIE WASNERIN im Salzkammergut bei einer Detox-Kur wieder ins Gleichgewicht. Im Mittelpunkt der Regenerationswoche steht die Entgiftung des Körpers durch eine ausgewogene und bekömmliche Ernährung. Dazu gibt es viel Bewegung an der frischen Bergluft – ideale

Bedingungen für tiefen Schlaf.

## Offline am omanischen Canyon:



Manche Menschen können am besten in Abgeschiedenheit loslassen. Das Alila Jabal Akhdar in Oman liegt rund drei Fahrtstunden von der Hauptstadt Muscat entfernt inmitten des imposanten Hajar-Gebirges am Rand eines tiefen Canyons. Frei von störenden Einflüssen können Gäste des Hotels in dieser touristisch kaum erschlossenen Region den Alltag hinter sich lassen. Wanderungen in der kargen Umgebung und Wellness-

Anwendungen tragen zusätzlich dazu bei, den Kopf frei zu bekommen, so dass einem erholsamen Schlaf nichts mehr im Wege steht.

## Isolation am anderen Ende der Welt:



Kaum ein Ziel ist abgelegener als die Osterinsel, die isoliert inmitten des Pazifiks liegt. Doch selbst hier lässt sich Urlaub machen. Der Flug zu dem Eiland via Chile dauert rund 35 Stunden und fühlt sich an wie eine Reise ans Ende der Welt. Nur wenige tausend Menschen leben auf der entlegenen Insel und doch gibt es hier ein Luxushotel, das Rapa Nui. Es befindet sich auf einem 9,6 Hektar großen Areal und fügt sich perfekt in die Natur ein. Noch mehr Ruhe für einen entspannten Schlaf geht kaum.

## Damit das Sandmännchen auch im Urlaub kommt – HolidayCheck Expertentipps:

Ob auf den Osterinseln oder auf Sylt: Im Urlaub ist oftmals mehr Zeit, bewusst Rituale einzuführen oder vor dem Schlafengehen zu meditieren. Beides empfehlen zahlreiche Experten.

„Viele Urlauber fühlen sich in Hotelbetten nicht richtig wohl – das kann Auslöser von unruhigem Schlaf sein“, so HolidayCheck Urlaubsexperte Christoph Heinzmann. „Da hilft oft, ein wenig Liegekomfort von daheim mitzubringen und das eigene Kissen einzupacken.“

Gerade im Urlaub sorgen die vielen Eindrücke ab und an für innere Unruhe. Ein Tipp ist, vor dem Schlafengehen den Tag Revue passieren zu lassen, die Fotos des Tages zu betrachten oder einzelne Gedanken sogar niederzuschreiben. So haben Reisende auch gleich dokumentiert, was sie Schönes im Urlaub erlebt haben.

Forscher der amerikanischen Universität San Diego haben außerdem herausgefunden, dass nicht nur zu wenig Schlaf, sondern auch zu viel Schlaf ungesund sein kann. „So sollten Urlauber nicht in die Falle tappen, dass mehr Schlaf auch wirklich besser für den Körper ist“, kommentiert Heinzmann. „Von Forschern empfohlen sind sieben bis 7,5 Stunden – auch im Urlaub.“

### Information für Journalisten:

Gerne stellen wir Ihnen Informationen aus unserer umfassenden **Datenbank** zur Verfügung. Hier sind individuelle Bewertungen zu Hotels und Schiffen hinterlegt, Fotos und Videos, sowie etliche Reisetipps. Diese authentischen Stimmen lassen sich für Recherchezwecke nach Ländern, Städten und

Themengruppen sortieren. Gerne stellen wir Ihnen exklusive Informationen und aufbereitete Daten zur Verfügung.

Weitere Themen basieren auf dem Wissen unserer **Experten**, die sich tagtäglich mit Destinationen und Hotels in aller Welt befassen. Auf Anfrage stellen wir gerne den Kontakt her – ob für Interviews, Statements, Kommentare oder Diskussionsrunden.

Sie benötigen weitere Informationen? Wir unterstützen Sie gerne in Ihrer **Recherche**! Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!

## Über HolidayCheck:

HolidayCheck ist das größte unabhängige Urlaubsportal im deutschsprachigen Raum. Auf der Plattform [www.holidaycheck.de](http://www.holidaycheck.de) finden Urlauber ein Hotel nach ihren Wünschen, können mit anderen Urlaubern in Kontakt treten und direkt buchen. Grundlage hierfür ist eine Datenbank mit mehr als sechs Millionen Hotelbewertungen. Aus den Angeboten von über 100 Reiseveranstaltern liefert HolidayCheck den garantiert besten Preis für das Wunschhotel und die Traumreise. Die HolidayCheck AG hat ihren Sitz im schweizerischen Bottighofen nahe der deutschen Grenzstadt Konstanz.

## Pressekontakt

Nina Hammer

Leiterin Public Relations

Tel +41 (0) 71 686 9808

nina.hammer@holidaycheck.com