



Jetlag ist für 20 bis 30 Prozent der Reisenden ein Problem. Gäste, die solche Zeitverschiebungen hinnehmen müssen, sollten bei der Ankunft behutsam empfangen werden.

Ein Saft, der nach einem Langstreckenflug Laune macht

Für die internationale Hotelkette Park Hyatt entwickelte die brasilianische Ernährungswissenschaftlerin Patricia Teixeira das Konzept «Healthy Living at Park Hyatt». Teixeira betreute bereits die Fussballstars des mehrfachen spanischen Meisters Real Madrid und hat basierend auf ihren umfangreichen Erfahrungen eine Auswahl organischer Wellnessdrinks für Hyatt kreiert. Darunter auch einen «Anti Jetlag Juice». Ingredienzen wie Grünkohl zum Entgiften, Karotten und Äpfel, die den Blutzuckerspiegel konstant halten und Kürbiskerne, welche die Bildung des körpereigenen Schlafhormons Melatonin unterstützen, sollen dem Gast nach einem Langstreckenflug helfen. Zudem bietet das Hyatt Zürich ein Jetlag Treatment an. Eine Ganzkörper-Massage mit einem Mix von Aromäölen, die individuell auf den Zustand des Jetlags abgestimmt werden. «Diese wirkt entspannend, aufbauend belebend und stärkend, zudem hebt sie die Stimmung und regt den Geist an, erfrischt und fördert die Verdauung», sagt Laura Amanzi,



Der organische «Anti Jetlag Juice» vom «Park Hyatt».

Marketing & Communications Manager, Park Hyatt Zurich. Und natürlich sei es essenziell wichtig, dem Gast, der frühmorgens ankommt, bereits ein Zimmer zur Verfügung zu stellen. Für

diese Dienstleistung gibt es im The Dolder Grand in Zürich so genannte «Early Bird Rooms». Nicht immer ist das gebuchte Zimmer schon um 7 Uhr in der Früh für den Gast bereit. sls

Was hilft gegen Jetlag?

Jetlag ist unangenehm. Der Schlaflosser Daniel Hicklin sagt, wie Hoteliers den Gästen helfen können.

SIMONE LEITNER

Daniel Hicklin, kann der Gast nach einem Langstreckenflug etwas gegen Jetlag machen? Auf jeden Fall gibt es Möglichkeiten, Jetlag zu lindern. Zeitverschiebungen können Symptome wie Ein- und Durchschlafstörungen, Müdigkeit, Schwindel, Appetitlosigkeit und allgemeines Unwohlsein hervorrufen. Da hilft es, wenn sich der Reisende entspannt. Will heissen, er soll sich Zeit lassen, um anzukommen, Stress nach Möglichkeit vermeiden und für genügend Schlaf sorgen.

Doch was macht der Geschäftsreisende, der gleich nach Ankunft einen Termin hat? Bleibt ein Gast nur drei Tage in der Schweiz, ist es ratsam den gewohnten Rhythmus beizubehalten. Dann sollten die

Termine entsprechend vereinbart werden. Verweilt jemand aber länger in der neuen Zeitzone, dann ist es von Vorteil, sich so schnell wie möglich an die neuen Verhältnisse zu gewöhnen.

Und wie ist das möglich?

Licht und das Schlafhormon Melatonin haben einen grossen Einfluss auf den Schlaf-wach-Rhythmus. Wer sich zur richtigen Tageszeit Licht aussetzt, kann besser wach bleiben und sich auch schneller umgewöhnen. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist die Melatonin-Einnahme, wobei der Zeitpunkt der Einnahme je nach Zeitverschiebung festgelegt wird. In den USA ist das Hormon als Nahrungsmittelzusatz im Handel. In der Schweiz nicht.

Was kann der Hotelier für seinen Gast tun?

Ihm eine möglichst stressfreie Ankunft im Hotel gewähren. Administrative Prozesse verkürzen oder diese zu einem späteren Zeitpunkt erledigen – im Grossen und Ganzen den

Gast entlasten. Natürlich könnte man im Hotel auch eine Broschüre zu den Symptomen von Jetlag aufliegen.

Glauben Sie, dass dieses Thema genügend fokussiert wird?

Nein, dieses Thema hat viel mehr Potenzial. Wenn man bedenkt, dass 20 bis 30 Prozent der Langstreckenfliegenden an Jetlag leiden. Ich denke, es wäre sehr wichtig für einen Gastgeber, sich mit Jetlag zu befassen.

Sind denn spezielle Jetlag-Treatments im Hotel sinnvoll?

Sehr sogar, denn der Gast fühlt sich angesprochen und verstanden. Es geht doch darum, dem Kunden eine Wohlfühl-Atmosphäre zu bieten. Und genau das verkörpern solche Angebote.



«Bleibt ein Gast nur drei Tage, sollte er seinen Rhythmus beibehalten.»

Daniel Hicklin
KSM Klinik für Schlafmedizin

Können sich auch spezielle Nahrungsmittel positiv auf das Wohlbefinden des Gasts auswirken?

Es sollten bestimmt vor allem leicht verdauliche Speisen gegessen werden. Grundsätzlich führt Jetlag zu Stresssymptomen. Der Mensch ist für solche schnellen

Zeitverschiebungen nicht gebaut. Daher reagiert der Körper sensibel.

Und was halten Sie von Schlaftabletten während des Fluges?

Beim Fliegen ist es wichtig, den Schlafmangel möglichst zu reduzieren und während des Fluges so gut es geht zu schlafen. Wer im Flugzeug nicht schlafen kann, kann durchaus einmal zu einem kurz wirksamen Schlaf-Medikament greifen. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass die Reaktion auf solche Medikamente unterschiedlich ausfällt.

Der asiatische Markt boomt: Wird das Thema Jetlag nun künftig prägnanter?

Eine gute Nachricht: Beim Jetlag kommt es auf die Flugrichtung an. Zeitverschiebungen Richtung Osten sind mit mehr Jetlag-Beschwerden verbunden als Richtung Westen. Die asiatischen Gäste leiden daher im Vergleich zu Gästen aus den USA weniger unter Jetlag, wenn sie nach Europa kommen.

Applikationen

iPad-Menü im Restaurant Olivé in St. Gallen



ZVG

Das Restaurant Olivé im Radisson Blu Hotel St. Gallen stellt neu fünf iPads zur Verfügung. Der Gast kann sich damit im Detail über Speisen und Weine informieren und aus verschiedenen Vorspeisen, Hauptgängen und Desserts ein individuelles Menü zusammenstellen. Eingesetzt werden die Geräte für exklusive Anlässe im kleineren Rahmen, vornehmlich am Chefs Table. Das jeweilige Rezept kann sich der Gast ausserdem per E-Mail schicken lassen, inklusive passender Weinempfehlung.

Erste App für Zentralschweizer Bergbahn: iRigi

Die Rigi Bahnen lancieren in Zusammenarbeit mit dem Entwicklungsprogramm Rigi Plus «iRigi», die erste Bergbahn-App für Smartphones in der Zentralschweiz. Der interaktive Reiseführer wartet mit Tipps und Infos zur Region auf. So gehören etwa 16 Wanderungen mit Streckenprofil, Bildern und Routenbeschrieb zur Applikation. Eine Spezialfunktion liefert zudem Hintergrundinformationen zur Fahrt mit der Bahn: Auf dem Steigungsanzeiger in iRigi lässt sich die aktuelle Steigung der Zahnradbahn ab Vitznau/Goldau nach Rigi Kulm oder die Fahrtgeschwindigkeit ablesen.

Gastronomie

«Bärenhöfli» in Bern wieder eröffnet



ZVG

Das zur Hotel Kreuz Bern AG gehörige Restaurant Bärenhöfli steht nach zweimonatiger Komplettrenovation wieder offen. Die angrenzende Kreuz-Bar wurde in das neue Gastronomiekonzept integriert. Neu ist das «Bärenhöfli» auch am Abend geöffnet; dabei stehen traditionelle Gerichte in leichten Varianten auf der Karte. Das Lokal bietet rund 130 Sitzplätze. Am Mittag gibt es Menüs zu 12 Franken, und im Loungebereich werden Kaffeespezialitäten, Fruchtcocktails und Desserts serviert.

Appenzellerland ist Gastregion bei Marché

Mehr Swissness bei den zur Movenpick Gruppe gehörenden Marché-Lokalen: Noch bis zum 4. September sind in den acht Deutschschweizer Restaurants an der Autobahn und am Zürcher Flughafen Appenzeller-Wochen angesagt. Mit rustikaler Dekoration, traditioneller Streichmusik, Mostbröckli und Appenzeller Käse präsentiert sich die Ostschweizer Gastregion bei Marché. Die Gäste können zudem ein Wochenende im Appenzell sowie Geschenk-Sets gewinnen. Für Kinder wurde zusätzlich ein Malwettbewerb mit Kuh-Sujet lanciert. sag