

## Jungbrunnen – Gesunder Schlaf

*Der Schlaf sei das tägliche Brot deiner Seele*, meinte schon der Arzt Carl Ludwig Schleich (1859-1922). Doch wie viele Menschen müssen auf diese Stärkung verzichten, weil sie schlecht ein-, durch- oder ausschlafen? Sie wachen morgens gerädert auf, fühlen sich nicht erholt und leistungsfähig und riskieren auf Dauer psychische oder körperliche Erkrankungen. Der gesunde Schlaf ist ein ebenso wichtiges wie komplexes Thema, das unsere Lebensqualität ganz entscheidend mitprägt, ja, im Grunde seine Basis ist. Denn ohne erholsamen Schlaf fehlt uns nicht nur irgendetwas, sondern eine ganze Menge.



### Das Phänomen Schlaf

Schlaf, was ist das überhaupt? Wer (noch) nicht von Schlafstörungen geplagt ist, macht sich darüber vermutlich erst mal wenig Gedanken. Es sei bis heute nicht restlos geklärt, wie wir einschlafen und warum wir schlafen, so Dr. Heimo Liendl. Der Leiter des Pulmologischen Schlaflabors der Privatklinik Graz Ragnitz definiert Schlaf auf der Verhaltensebene so: „Schlaf ist mit dem Tag- und Nachtrhythmus synchronisiert, die motorische Aktivität ist stark herabgesetzt und nicht zielgerichtet und es kommt zu einer weitgehenden Entkoppelung der Wahrnehmungsfunktion von der Umwelt.“ Das heißt, dass die meisten Körperfunktionen heruntergefahren und das Bewusstsein ausgeschaltet werden. Dennoch findet in diesem Ruhezustand viel in uns statt. So verankern wir unter anderem am Tag Gelerntes und unser Unterbewusstsein verarbeitet die Eindrücke unserer Psyche. Dazu gehören auch die Träume. Kein Wunder also, dass das Phänomen Schlaf, jener Urzustand, in dem wir immerhin ein Drittel unseres Lebens verbringen, nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die Dichter und Denker von jeher in seinen Bann gezogen hat. „*Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr*“, fand der Philosoph Artur Schopenhauer (1788-1860) und sein Kollege Friedrich Nietzsche (1844-1900) riet gar: „*Allen aus dem Wege gehn, die schlecht schlafen und nachts wachen.*“

### Die Phasen unseres Schlafes

Wobei schon allein das nächtliche Wachen einer genauen Betrachtung bedarf: Immerhin klagt rund die Hälfte der Deutschen über Ein- und auch besonders über Durchschlafstörungen. Die gute Nachricht lautet zunächst, dass wir nachts im Schnitt rund 28 Mal wach werden, es aber meist sofort wieder vergessen. Dies ist nur eine der Erkenntnisse des berühmten Regensburger Schlafforschers und Psychologen Dr. Jürgen Zulley. Und auch, wenn es Frühaufsteher und Nachtmenschen gibt und die Schlafmenge, die jeder braucht, um tagsüber fit zu sein, individuell verschieden ist, so durchleben Menschen mit einem gesunden Schlaf doch alle vier bis sechs Schlaf-Zyklen, die aus mehreren Schlaf-Phasen bestehen: dem Einschlafen, dem Leichtschlaf, dem Tiefschlaf, dem Traumschlaf und schließlich der Aufwachphase. Tief- und Leichtschlafphasen wechseln sich im Laufe der Nacht ab.

Während der Leichtschlaf eine Übergangszeit zwischen Tiefschlaf und Traumphase sowie zwischen Tiefschlaf und Wachzustand ist, spielen sich in den Tiefschlafphasen für unsere Gesundheit und Regeneration bedeutende Dinge in unserem Körper ab. Wie schon oben

erwähnt, werden alle Körperfunktionen gedrosselt. So sinkt unsere Körpertemperatur und Puls sowie Atmung verlangsamen sich. Auch unsere Augäpfel bewegen sich nicht – im Gegenteil zur Traumphase, die daher auch REM (Rapid Eye Movement)-Phase heißt. Im Tiefschlaf findet unser Körper Zeit für die Zellreparatur, die er mittels, für den Zellaufbau wichtiger Wachstumshormonen erledigt. Und auch das Immunsystem ist im Tiefschlaf besonders aktiv.

„Neben Atemluft, Trinkwasser und Lebensmitteln ist Schlaf die elementarste Quelle unserer Gesundheit“

Dr. Ruediger Dahlke, Autor, Schlaf Forscher

In den REM-Phasen hingegen darf sich der Körper erholen. Jetzt läuft das Gehirn auf Hochtouren. Der Körper ist entspannt und der Schläfer kaum zu wecken. Denn er blendet

äußere Reize weitestgehend aus, um die Ereignisse des Tages zu verarbeiten, zu sortieren, den Geist für den nächsten Tag freizumachen. In dieser Phase wird häufiger, nicht aber ausschließlich geträumt. Und mit etwas Glück findet das Gehirn in dieser Phase sogar kreative Lösungen für unsere aktuellen Problemstellungen.

Während schlafgesunde Menschen für das Einschlafen im Normalfall zwischen fünf und 30 Minuten brauchen, dauern die insgesamt mehr als 50 Prozent des Gesamtschlafes einnehmenden Leichtschlaf-Phasen bei ihnen in der Regel jeweils zwischen 30 und 60 Minuten. Die erste

## Inhalt

Vorwort	Seite 2
Schlafen Sie gut?	
Thema Schlaf	Seite 2
Melatonin - Taktgeber des Schlafs	
Wissen aktuell	Seite 3
Wenn die Nacht zur Qual wird	
EU-Umweltakademie	Seite 3
Foltermethode Schlafentzug	
memon informiert	Seite 4
Nicht nur die Matratze ist wichtig	
memon präsentiert	Seite 4
Vitality Company	
memon Tipp	Seite 5
Guter Schlaf durch Vanille	
memon präsentiert	Seite 5
Hotel Alpenhof, Zauchensee	
memon informiert	Seite 6
Erholungsdefizit trotz Wellness	
memon erleben	Seite 7
Visionäre Hotels nutzen memon	
memon präsentiert	Seite 8
Hotel San Gabriele, Rosenheim	
memon präsentiert	Seite 9
ARCOTEL Hotel-Gruppe, Wien	
bewusst leben	Seite 10
Trend: Healing Hotels	
memon präsentiert	Seite 11
Premium-Hotels setzen auf memon	
memon aktuell	Seite 12
Veranstaltungen	Seite 12
Rätsel	Seite 12

Tiefschlafphase erreicht zumeist die Dauer einer Stunde, die folgenden Tiefschlafphasen verkürzen sich dann. Umgekehrt ist es bei den REM-Phasen, die zum Morgen immer länger dauern und insgesamt rund einhundert Minuten unseres Schlafes ausmachen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in der ersten Nachthälfte der Tiefschlaf dominiert und die ersten REM-Phasen noch relativ kurz sind. Zum Ende der Nacht hingegen verschwindet der Tiefschlaf fast vollständig, dafür nehmen die REM-Phasen an Dauer zu. Mit zunehmendem Alter verschieben sich die Schlafphasen. Während die Leichtschlafphasen häufiger werden, reduzieren sich die Tiefschlafphasen stark.

### Ohne guten Schlaf geht es uns schlecht

Die Beschreibung der Vorgänge in Körper und Gehirn macht deutlich, was Menschen fehlt, wenn ihr Schlaf – vor allem in der Tiefschlafphase – gestört ist: Zeit für Regeneration. Und diese wiederum brauchen wir unabdingbar, wenn wir gesund und leistungsfähig bleiben wollen. Die unmittelbaren Folgen von zu wenig Schlaf

merken Menschen ab der Lebensmitte meist schon nach einer Nacht. Sie sind leichter gereizt als sonst, sind schlechter oder gar trauriger Stimmung, können sich wesentlich weniger gut konzentrieren, sind fahrig und suchen bei der Arbeit vergeblich nach guten Ideen und Einfällen. Das ist zwar unangenehm, aber auszuhalten. Weitaus gravierender sind die langfristigen gesundheitlichen Folgen von Schlafstörungen für die Gesundheit. Was Jürgen Zulley mit „**Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank**“, sehr drastisch auf den Punkt bringt, bedarf der Ausführung. Dass Menschen, die weniger schlafen, mehr Zeit zum Nachgeben ihrer Hungergefühle haben, liegt auf der Hand. Sie essen also in der Regel mehr und sind damit per se anfälliger für Übergewicht. Welches wiederum die Ursache für eine Fülle von Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Atemnot, Diabetes oder Gelenk- und Rückenschmerzen sein kann.

„**Es konnte nachgewiesen werden, dass chronische Schlafstörungen das Herz-Kreislauf-System beeinflussen und so letztendlich das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen**“, so Professor Dr. med. Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor und Chefarzt des Fachzentrums Psychosomatik der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee. Außerdem sei „**durch Studien gut belegt, dass chronische Schlafstörungen das Risiko einer Gewichtszunahme mit der möglichen Folge von Übergewicht und auch das Risiko für Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) erhöhen. Dies liegt möglicherweise da-**

**ran, dass infolge chronischer Schlafstörungen und des damit verbundenen Stresses auch vermehrt Stresshormone ausgeschüttet werden. Sie beeinflussen unter anderem auch die Regulation des Zuckerstoffwechsels**“, so der Mediziner. „**Auf der anderen Seite begünstigt langes Wachliegen auch eine vermehrte Nahrungsaufnahme – sozusagen über den Tag hinaus: Manche Menschen mit chronischen Schlafstörungen neigen dazu, nachts zu essen, was Übergewicht nach sich ziehen kann**“, erklärt Prof. Voderholzer.

Schlechter Schlaf bringt also die nachts ablaufenden und für das Immunsystem sowie den Stoffwechsel notwendigen physiologischen Prozesse in unserem Körper gehörig durcheinander. Die Folge davon können nicht nur das erwähnte Übergewicht, sondern auch Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen sein. Und wenn Dr. Jürgen Zulley sagt, dass zu wenig Schlaf dumm mache, dann bestätigen ihn neuere Forschungsergebnisse, die sagen, dass das Gehirn schlafen müsse, um anpassungs- und lernfähig zu bleiben. Zusammengefasst lässt sich also zweifelsfrei feststellen, dass sowohl unser Körper, als auch unser Geist nur mit gutem Schlaf gesund und leistungsfähig bleiben. Dass ihn damit auch die Seele als echten Balsam empfindet, versteht sich von selbst. Oder, wie der Schriftsteller Kurt Tucholsky (1890-1930) sagte: „**Gebt den Leuten mehr Schlaf - und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.**“

# Melatonin: Der Taktgeber unserer biologischen Uhr



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Haben Sie gut geschlafen? In der letzten Nacht und auch in denen davor? Dann darf ich Ihnen herzlich gratulieren. Denn Sie gehören zu den wenigen Deutschen, die mit ihrem Schlaf zufrieden sind. Die Meisten klagen über Ein- und besonders auch Durchschlafstörungen. Nach Einschätzung der Landesärztekammer Baden-Württemberg leidet zudem etwa jeder zehnte Deutsche unter ernsthaften chronischen Schlafstörungen.

Diese Zahl ist alarmierend, denn ohne ausreichenden Schlaf fühlen wir uns nicht nur schlecht, wir schaden auch unserem Körper. Er kann sich nicht mehr ausreichend regenerieren. Die Auswirkungen dieses Defizits sind so vielfältig wie seine Ursachen. Ganz oben auf der Liste der Verdächtigen steht das Hormon Melatonin. Es regelt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und wird daher umgangssprachlich auch als Schlafhormon bezeichnet. Wie all unsere anderen Hormone ist auch das Melatonin höchst empfindlich gegen auch nur geringfügige Schwankungen: Geraten die Hormone in ein Ungleichgewicht, spüren wir dies deutlich. Eine der größten Bedrohungen für unser hormonelles Gleichgewicht ist der in unserem hochtechnisierten Leben allgegenwärtige Elektromog. Die elektromagnetische Strahlung macht auch vor unserer Schlafzimmertür nicht halt. Das Ergebnis: Der Melatoninspiegel gerät ins Wanken, sinkt gar ab – und die Schlafstö-

rungen sind da. Sie werden sich fragen, wie Sie diesem gefährlichen Preis für unser bequemes drahtloses, aber strahlungsreiches Leben mit den vielen kleinen und großen elektronischen Helfern entkommen können. Mein Tipp: Überzeugen Sie sich von der in zahlreichen Versuchen nachgewiesenen ausgleichenden, also neutralisierenden Wirkung unserer memon Produkte bei Elektromog. So konnte nachgewiesen werden, dass sich der Hormonspiegel, unter Einsatz der memon Technologie, im Mittel bei 47 Prozent der Probanden schon nach 4 Wochen verbesserte. Dieses Ergebnis hat eine unmittelbare Bedeutung auch für das Schlafhormon Melatonin: Wenn es dank des Einsatzes von memon wieder in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, wirkt sich das natürlich positiv auf Ihre Schlafqualität aus.

Davon berichten uns auch immer wieder unsere Kunden. Sie stellen zumeist schon bald nach dem Einbau der memon Technologie fest, dass sie wieder tief und fest durchschlafen und sich am Morgen frisch und erholt fühlen. So, wie es eigentlich sein sollte. Und leider allzu oft nicht ist. Häufig eben auch gerade dann, wenn wir es am nötigsten haben: im Urlaub. Denn auch und gerade moderne, jeden Komfort anbietende Hotels kommen ohne ein dichtes Netz elektronischer Geräte nicht aus.

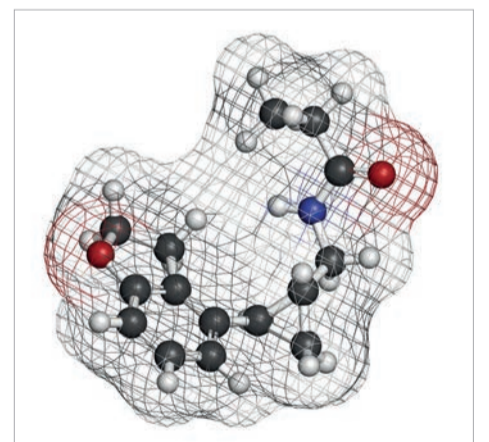
Umso mehr freut es uns, dass insbesondere Gesundheits- und Wellness-Hotels immer öfter auf unsere Produkte zurückgreifen. Sie komplettieren damit perfekt ihren ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele ihrer Gäste. Deren Resonanz gibt den achtsamen Gastgebern Recht: Ein deutlich besserer Schlaf dank memon führt zu tiefer und nachhaltiger Erholungswirkung mit dem Wunsch, bald wiederzukommen und aufzutanken.

Einen immer und überall guten Schlaf wünscht Ihnen

Ihr Hans Felder  
Geschäftsführer memon® bionic instruments GmbH

So unterschiedlich wie die Menschen sind, ist auch ihr Schlafbedürfnis. Manche kommen wie Napoleon oder Angela Merkel mit nur wenigen Stunden Schlaf aus. Andere hingegen brauchen eben – auch im Alter werden längst nicht alle Senioren zu Kurzschläfern – ihre sieben bis neun Stunden Schlaf. Sie alle jedoch haben am meisten von den ersten beiden Stunden ihres Schlafes: Dann ist er nämlich am tiefsten und gilt als am erholsamsten, also gesündesten. Ebenfalls für uns alle gilt, dass das als Schlafhormon bezeichnete Melatonin das Einschlafen fördert. Fehlt es uns an Melatonin, können Schlafstörungen die Folge sein. Grund genug, den Zusammenhang zwischen gesundem Schlaf und Melatonin genauer zu betrachten.

Melatonin ist ein wichtiger Taktgeber unserer biologischen Uhr und wird in der Zirbeldrüse in unserem Gehirn aus dem Wohlfühlhormon Serotonin gebildet. Gesteuert wird die Melatoninproduktion durch den Lichteinfall auf die Netzhaut des Auges. Sie steigt in der Dunkelheit der Nacht an und erreicht ein bis zwei Stunden nach dem Einschlafen ihr Maximum. Da das Melatonin maßgeblich an der Steuerung des Wach-Schlaf-Rhythmus beteiligt ist, dem fast alle Körperfunktionen unterliegen, spielt es auch beim steigenden Blutdruck in den frühen Morgenstunden und seinem nächtlichen Absinken auf ein Minimum eine Rolle. Die vom Melatonin gesteuerten Tag-Nacht-Schwankungen betreffen auch die Körpertemperatur, die Ausschüttung anderer Hormone und die Regeneration des Immunsystems.



Das Schlafhormon Melatonin in seiner molekularen Kristallstruktur dargestellt.

Allerdings ist die Zirbeldrüse ein höchst empfindlich reagierendes Organ. Wenn sie gestört wird und dadurch unter einer Reizüberflutung leidet, fährt sie die Melatonin-Produktion radikal herunter. Die Folgen beschreibt Siegfried Kiontke in seinem empfehlenswerten Buch „Tatort Zelle“ so: „**Wird die Ausschüttung von Melatonin nachts reduziert oder sogar gestoppt, kann das Krebswachstum begünstigen. Das ist deshalb ein wichtiger Punkt, weil Melatonin nicht nur durch Tageslicht (also natürliche elektromagnetische Wellen) gehemmt werden kann, sondern auch durch elektromagnetische Felder, wie sie im technischen Bereich vorkommen.**“

Dies bringt Wilfried Gellrich, Baubiologischer Standortexperte aus Österreich, so auf den Punkt: „**Elektromog sorgt im Gehirn, das seinerseits mit minimalen Elektroimpulsen arbeitet, für eine Reizüberflutung, die dazu führt, dass die Zirbeldrüse in den Streik tritt. Ein Teufelskreis entsteht: Wo kein ungestörter Schlaf möglich ist, da kann auch kein Melatonin produziert werden. Und wo kein Melatonin produziert werden kann, da ist auch kein Steuerungshormon vorhanden, das dem Körper einen gesunden Schlaf ermöglicht.**“

Fazit: Ohne das Schlafhormon Melatonin gibt es keinen gesunden Tiefschlaf, der dem Körper die dringend nötige maximale Regeneration ermöglicht.

# Wenn die Nacht zur Qual wird ...

Sie verderben uns die Nacht und die Laune und irgendwann auch die Gesundheit: Schlafstörungen. Nicht weniger als 88 verschiedene Formen grenzt die Schlafmedizin voneinander ab. So unterschiedlich diese Formen sind, so vielfältig ist auch die Palette der Störfaktoren eines gesunden Schlafes. Ihnen auf die Spur zu kommen und achtsamer mit der Umgebung zu sein, in der wir ein Drittel unseres Lebens zu verbringen, kann sich lohnen: Im Sinne eines entspannten, erholsamen Schlafes, der uns Lebensqualität und Leistungsfähigkeit (zurück-)bringt.

## Gruppen von Schlafstörungen

Grundsätzlich gilt, dass eine oder auch mal mehrere Nächte mit schlechtem Schlaf nicht gleich als Schlafstörung gelten. Aus Sicht der Schlafmedizin liegt ein gestörter Schlaf als eigenständige Schlafstörung erst dann vor, wenn die Beeinträchtigung des Schlafes die Hauptbeschwerde darstellt und möglicherweise diese Schlafstörung andere physische oder psychische Störungen auslöst oder gar verschlimmert, so der Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland BSD e.V. Er erklärt weiter: „Die häufigsten Schlafstörungen sind die Schlaflosigkeit (Insomnie) und die Schläfrigkeit am Tage (Hypersomnie). Dies sind eigenständige Erkrankungen, wenn folgende Voraussetzungen vorliegen: Die Schlaflosigkeit muss mindestens dreimal pro Woche oder jede Nacht auftreten. Oder der Zustand der Schläfrigkeit am Tage muss über mindestens einen Monat lang regelmäßig gegeben sein und entweder einen spürbaren Leidensdruck verursachen oder sogar die soziale oder berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.“

Den Begriff der Insomnien präzisiert Dr. Ulrike Richter, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie im Ärztehaus Harlaching, im Internetauftritt des Ärztehauses. Sie erklärt, der medizinische



Überbegriff für Ein- und Durchschlafstörungen laute Insomnien. „Einschlafstörungen sind charakterisiert durch die Zeitspanne, die ein Mensch braucht, um einzuschlafen. Werden hierfür regelmäßig 30 Minuten überschritten, so kann man von Einschlafstörungen sprechen. Betroffene liegen mitunter stundenlang wach, bevor sie schließlich ihren Schlaf finden.“ Wenn ein Mensch regelmäßig unter vorzeitigem Aufwachen leide, also nach dem Erwachen gar keinen Schlaf mehr finde, spreche man von Durchschlafstörungen. Eine weitere Gruppe

von Schlafstörungen wären die Parasomnien. Das sind Auffälligkeiten oder Störungen während des Schlafens, wie Zähneknirschen, Schlafwandeln oder Sprechen im Schlaf. Sie zählen zu Schlafstörungen, wenn sie nachhaltig zu Beschwerden führen. Auch Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus zählen zu den Gruppen der Schlafstörungen.

## Störfaktoren beeinflussen unseren Schlaf negativ

Die Ursachen für Schlafstörungen können so-

wohl in unseren Gewohnheiten als auch in unserem Umfeld liegen, teils sind sie aber natürlich auch Folgeerscheinungen von körperlichen oder psychischen Krankheiten wie Diabetes Mellitus oder Depressionen. Dies sollte immer ein Arzt abklären. Was wir jedoch gut selber tun können, ist unsere Schlafhygiene einer Überprüfung zu unterziehen. Dazu zählen optimaler Weise regelmäßige Zeiten des Schlafengehens, keine schweren Mahlzeiten, übermäßiger Alkohol- oder Nikotingenuss vor dem Schlafen und auch kein Sport mehr kurz vor der Nachtruhe. Aber auch Stress, beziehungsweise seine ungenügende Bewältigung, kann uns natürlich den Schlaf rauben. Damit nicht genug, spielen auch die äußeren Faktoren in unserer Schlafumgebung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Bett, Matratze, Zudecke, Kissen, Licht, Lärm, Luft, auch Klimaschwankungen und Mondphasenwechsel können äußerst störend auf einen gesunden Schlaf einwirken.

Dies gilt in besonderem Maße für Elektromog, den nicht nur empfindliche Menschen immer öfter deutlich als Störfaktor ihres Schlafes wahrnehmen. „Die Zahl der unter Elektrohypersensibilität leidenden Menschen nimmt ständig zu. Unmittelbar oder auch erst nach Stunden reagieren sie auf die Belastung durch technische Felder mit teilweise schweren Symptomen“, haben erst 2012 die Unterzeichner des Internationaler Ärzteappell 2012 „Mobilfunk gefährdet Gesundheit. Ärzte fordern überfällige Vorsorgemaßnahmen!“ erklärt. „Wir Ärzte beobachten, dass psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burnout-Syndrom, Schlaf-, Angst- und Panikstörungen besorgniserregend zunehmen“, so die Mediziner in ihrem Appell. Wer ihn ernst nimmt, kann sich dank memon gut geschützt zu einem erholsamen Schlaf niederlegen.

EU-Umweltakademie

# Schlafentzug als Foltermethode

Mit diesem Report hat der US-Senat im letzten Dezember die Weltöffentlichkeit schockiert: Mit bis zu 180 Stunden Schlafentzug und vielen weiteren grausamen Foltermethoden soll der US-Geheimdienst CIA seine Gefangenen gequält haben. Die Folgen waren nach Erkenntnissen des 6.000 Seiten umfassenden Senatsberichts über die Praktiken des CIA für die misshandelten Menschen fatal: Die Gefangenen erlitten Halluzinationen oder entwickelten Paranoia oder versuchten gar, sich selbst zu verletzen.



Dass schon ein Schlafentzug über einen Zeitraum von 24 Stunden bei gesunden Menschen zu Zuständen führen kann, die der Schizophrenie ähnlich sind, haben Wissenschaftler der Universität Bonn und des King's College London herausgefunden und in einer Studie dokumentiert. Dass Körper und Psyche bei längerem Schlafentzug immens leiden und mit dem Tod enden können, liegt auf der Hand. Zunächst gerät die Regulierung der Körpertemperatur aus dem Gleichgewicht,

dann wird das Immunsystem immer schwächer und der Mensch anfälliger für Herz- und Kreislauferkrankungen. Auf der psychischen Ebene lassen Konzentration, Aufmerksamkeit und Urteilsvermögen nach, ein Phänomen, das wohl jeder schon mal nach nur einer durchwachten Nacht erlebt und auf seine Art auch schon erlitten hat.

Für die Opfer einer Foltermethode wie Schlafentzug ist der vollständige physische und psy-

chische Zusammenbruch nur eine Frage der Zeit, von dem sie sich nie wieder ganz erholen werden.

Äußerlich anzusehen wird ihnen diese furchtbare Erfahrung nicht sein. Und aus genau diesem Grund wird der Schlafentzug eingesetzt: Er gilt als sogenannte weiße Folter, da seine Anwendung und Wirkung im Gegensatz zu Schlägen keine Spuren auf dem Körper hinterlassen. Auf der Seele hingegen lebenslang. Aber diese interessiert die Folterer nur insofern, als sie mitsamt dem Willen des Menschen zu brechen ist. Wie der Misshandelte damit weiterlebt, spielt bei diesen menschenverachtenden Methoden natürlich keinerlei Rolle. Das ist unvorstellbarer Weise heute noch so und das war schon immer so. Denn die Geschichte der Folter ist fast so alt wie die der Menschheit. Noch heute können wir die Gräueltaten der jüngeren deutschen Geschichte während des Naziregimes nicht fassen. Schlafentzug war hier eine gängige Foltermethode. Sie soll aber auch danach noch in der DDR angewandt worden sein.

Dass die Menschen in diesem Punkt nichts aus der Geschichte gelernt haben, zeigt der Einsatz des Schlafentzugs etwa auch in Libyen

bis in die heutigen Tage. Dass die Amerikaner mit ihrem Gefangenenlager in Guantanamo und den dort angewandten Foltermethoden auch an viel zu vielen anderen Orten der Welt in alles andere als guter Gesellschaft sind, macht die Sache kein bisschen besser. Im Gegenteil. Nicht nur jeder Mensch mit Herz und Hirn reagiert auf Meldungen wie jene des US-Senats über die Foltermethoden der CIA mit Entsetzen und Abscheu. Auch Organisationen wie die „Internationale Gesellschaft für Menschenrechte“ (IGFM) oder die Menschenrechtsorganisation „Amnesty International“ (ai) verurteilen die Folter von Menschen wieder und wieder aufs Schärfste. So hat ai Mitte 2014 beklagt, dass dreißig Jahre nach Verabschiedung der Anti-Folter-Konvention der Vereinten Nationen die Folter in einigen Ländern alltäglich sei. Amnesty international hat seinen Bericht zur Folter 2014 mit der Zeile „30 Jahre gebrochene Versprechen“ untertitelt. Wie viele Menschen allein in diesen drei Jahrzehnten an so entsetzlichen Foltermethoden wie dem Schlafentzug zerbrochen sind, weiß wohl niemand genau. Jeder einzelne ist einer zu viel im hochmodernen und hochtechnisierten dritten Jahrtausend ...



Eine Kolumne von Erika Felder, Geschäftsführerin EU-Umweltakademie

# Gesunder Schlaf: Es kommt nicht nur auf die richtige Matratze an ...

Gesunder Schlaf ist für uns alle ein wichtiges Thema geworden. Er macht uns fit, damit wir uns voller Energie in den neuen Tag stürzen können. Die angepasste Ergonomie ist für den gesunden Schlaf ganz entscheidend. Das Bettsystem muss sich dem Körper anpassen und nicht umgekehrt.



**Doch ist das schon alles worauf es ankommt? Wir befragten einen Experten, was man beim Thema Schlafumgebung alles beachten sollte.**



**Herr Seiler, als Gründer und Geschäftsführer der Firma OrthoDorn sind Sie Hersteller hochwertiger Schlafsysteme. Was sollte man beim Thema Schlafzimmersaustattung und gesunder Schlaf beachten?**

Jeder Mensch ist einzigartig. Es gibt es keine Matratze, die für alle Menschen gleichermaßen

passt. Angepasste Ergonomie heißt für uns, dass sich das Schlafsystem dem Körper anpasst und nicht umgekehrt. Somit hat für uns die individuelle Anpassungsmöglichkeit des Schlafsystems den höchsten Stellenwert. Zu wenig oder schlechter Schlaf und falsches Liegen können über länger andauernden Zeitraum zu verheerenden Folgen führen. Probleme wie Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen, Verspannungen, Allergien, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Bandscheibenschäden, Ischias, Rheuma sind nicht das Resultat Ihres Alters oder ihrer Lebensumstände. Nicht umsonst heißt es, „wie man sich bettet, so liegt man“. Schlafen ist für manche eine Wohltat und Entspannung, für andere eine lästige Notwendigkeit, die das Leben unterbricht. Egal, welche Entscheidung man vertritt, Fakt ist, dass wir ein Drittel unseres Lebens mit Schlaf verbringen.

## Verschiedene Arten von Matratzen im Vergleich

### Kaltschaummatratze

- Optimale Rückenunterstützung
- Gutes Federungs- & Rückbildungsverhalten
- Bei richtiger Pflege für Allergiker geeignet
- Hohe Lebensdauer
- ➖ Leichte Brennbarkeit
- ➖ Kann Nachtschweiß verstärken

### Latexmatratze

- Hygienisch und für Allergiker geeignet
- Optimale Anpassung an den Körper
- ➖ Hoher Anschaffungspreis

### Federkernmatratze

- Günstig in der Anschaffung
- Atmungsaktiv
- Langlebig
- ➖ Hohes Eigengewicht
- ➖ Schwer zu reinigen

### Viscoschaummatratze

- Hervorragende Punktelastizität
- Geräuscharm
- ➖ Langsames Form-Rückbildungsverhalten

**Und welche Faktoren können dies sein, die schlechten Schlaf oder gar Schmerzen begünstigen?**

Schlafen ist nicht gleich schlafen. Es gibt viele Faktoren, die die Ruhezeit stören können. Als ein Störfaktor erweist sich oftmals ein zu hartes oder zu weiches Nachtlager. Das Problem beginnt bereits beim Kauf: Statt auf gesundheitliche Aspekte zu achten, wird nach Farbe und Form gekauft. Schlafunterlagen sollten in erster Linie ergonomisch sein und sich jeder individuellen Körperform anpassen.

**Erhard Seiler setzt bei seinen Matratzen auf ein Baukastenprinzip; unterschiedliche Module und Auflageflächen unterstützen die sensible Rückenmuskulatur und sorgen somit für die ideale Ergonomie zur Entlastung der Wirbelsäule.**

**Herr Seiler, wir haben nun schon gehört, dass die richtige Matratze einen Unterschied macht. Welche Faktoren nehmen für Sie neben der richtig angepassten Ergonomie der Liegefläche weitere Schlüsselfunktionen beim Thema gesunder Schlaf ein?**

Neben Schmerzen durch verschobene Wirbel gibt es zahlreiche weitere Dinge, die man beachten sollte, z.B. das richtige Schlafklima, bedingt durch atmungsaktive Materialien. Auch können negative Umwelteinflüsse wie Elektrosmog oder geopathische Störzonen den Schlafkomfort negativ beeinträchtigen. Wir wollen die Menschen daher aufklären und langfristig für einen gesunden Schlaf genauso wie für die notwendige Beseitigung negativer Faktoren sensibilisieren.

memon präsentiert

## Für mehr Vitalität und Wohlbefinden

Vitalstoffe und das bioenergetische Umfeld von Mensch und Tier sind die Schwerpunkte der Vitality Company. Brigitte und Michael Menter ist es gemeinsam mit ihren Trainern & Experten in den letzten 12 Jahren gelungen, mehr als 38.000 Menschen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

**Frau Menter, wo sehen Sie die Schwerpunkte Ihres Unternehmens und wie setzen Sie diese um?**

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, allen Menschen und Tieren den Zugang zu einem individuellen Vitalstoff-Check zu ermöglichen. Dazu bilden wir Partner aus. Durch unsere „einfache - persönliche - individuelle“ Beratung erhält jeder Suchende einen umfassenden Einblick in die ganzheitlichen Möglichkeiten zur Erhaltung oder Wiedergewinnung seiner Vitalität.

Die Vitality Company Ausbildung zum geprüften Vitalstofftrainer und die Partnerschaft ist ein interessantes Marketinginstrument für die gesamte Wellness- und Gesundheitsbranche. Das geschäftliche Netzwerk unseres Unternehmens bietet allen Interessierten einzigartige Weiterbildungschancen und international Kontakte.

**Was war der Grund für Sie, sich mit Ernährung und Vitalstoffen zu beschäftigen?**

Aufgrund einer schweren Neurodermitiserkrankung unseres Sohnes Jim verstärkte sich unser Interesse in Sachen Gesundheit und Vitalität. Unsere Erfahrungen und Ausbildungen zeigten uns auf deutlichem Wege, dass es noch ein MEHR geben muss um unseren Sohn zu unterstützen. Letztlich gab uns der Film „Lorenzos

Öl“ den Mut weiterzusuchen und zu forschen was ihm wirklich helfen kann.

Bei einer Weiterbildung in den USA lernten wir dann die einzigartige Wirkung von Hochleistungsvitalstoffen im Rahmen der Orthomolekularen Medizin kennen. Auf diese Weise haben wir unsere Berufung entdeckt und so gilt unser persönliches Bestreben, für den Bereich Gesundheit- und Wellness ein Netzwerk mit unterschiedlichsten Experten aufzubauen.

**Erholsamer Schlaf kann ebenfalls ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Vitalität sein. Konnten Sie zu dieser Thematik ebenfalls Erfahrungen sammeln?**

Hormonregulation, z.B. Insulinproduktion durch ein übermäßiges Abendessen oder Vitalstoffmangel im Bereich der Hormonbausteine Vitamin C, Zink, Chrom, Fettsäuren sowie B12 und Folsäure nehmen auf einen erholsamen Schlaf genauso Einfluss wie geopathologische Belastungen am Schlafplatz. Die Kombi und das „Gewusst wie und wann“, an welcher Stellschraube der Kunde oder Therapeut weiter arbeiten muss, ist für uns wertvolle Basisarbeit und oft Grundlage einer jahrelangen Geschäftsbeziehung.

**Ist es heutzutage besonders wichtig, seinen**



**Kunden und Patienten etwas bieten zu können, das Sie sonst relativ selten bekommen?**

Heute verfügen Kunden und auch Fachleute über Fachwissen in vielen Bereichen oder auch durch Information über das Internet. Die Welt ist voll von Informationen, doch wenige können diese Informationen bündeln und für den persönlich individuellen Bedarf auf den Punkt bringen. In Bezug auf Ernährung und Nahrungsergänzung sind wir deshalb große Experten vor allem für Produktunterschiede und die individuelle Einstellung. Wir sehen uns als Experten, die den „biochemischen und biophysikalischen“ Bereich des menschlichen Körpers auf den Punkt bringen. Durch einfache Erklärungen und zielgerichtete Hilfestellung können sich Kunde und Patient selbst helfen.

**Und memon schien recht gut in dieses, von Ihnen beschriebene Konzept zu passen...**

Ja, das ist es gerade, was uns auch so gefällt

an den memon Produkten, denn die einfache und zielgerichtete Technologie ist für jeden Laien schnell anwendbar und vor allem „spürbar“. Mit Ernährung und Nahrungsergänzung ist zwar die Versorgung der Zellen gewährleistet, nicht jedoch die Aufnahme in die Zellen. Nur beides zusammen macht Sinn, d.h. bei hoher Elektrosmogbelastung oder Feinstaubbelastungen die täglich, zum Beispiel bei langen Autofahrten oder auch in Büros, anfallen, ist die intrazelluläre Aufnahme von Vitalstoffen nur eingeschränkt möglich. memon optimiert also die Aufnahme von Vitalstoffen und beschleunigt die Entsorgung von Schadstoffbelastungen im Körper. Diese Kombination ist fantastisch.

**Was würden Sie sich wünschen, wenn Sie einen Wunsch frei hätten?**

Wohin hat uns Fachwissen und Detailwissen gebracht? Immer mehr Menschen sind chronisch krank, in einem Land wie Deutschland, das die beste Notfallmedizinische Versorgung hat. Es wäre schön, wenn wir als verantwortungsvolle Fachleute verstehen, welche Möglichkeiten uns ein Zusammenwirken von Experten bietet. Ein gutes Gewissen gegenüber der nächsten Generation treibt uns an, physikalisches, biologisches, medizinisches und chemisches Fachwissen zu bündeln und verständlich im Kolleg weiterzugeben. „Wir haben diese Welt von unseren Kindern nur geliehen!“, sagen die Dakota-Indianer!

**Sie möchten Frau Menter kennenlernen?**

Dann melden Sie sich unter:

[info@vitality-company.de](mailto:info@vitality-company.de) Alles Gute für Sie!

# Guter Schlaf durch Vanille

Besonders genussreich ist die Beruhigung angespannter Nerven mit Hilfe eines der wohl köstlichsten Gewürze, die es gibt: der Vanille. Die tropische Frucht einer Orchidee wirkt höchst positiv auf ein strapaziertes Nervenkostüm und wurde daher im 17. Jahrhundert regelmäßig bei Schlafstörungen eingesetzt. In der heutigen Zeit der „harten Medikamente“ gerieten die natürlichen Begleiter ins Reich der Träume allerdings rasch in Vergessenheit.

In der Aromatherapie jedoch verordnet man noch heute das kostbare ätherische Öl der Vanille bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit und Depressionen.

Doch nicht nur über die Nase wirkt die Vanille schlaffördernd, sondern auch über den Magen. Dazu gönnt man sich ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen eine leichte mit Vanille gewürzte Kleinigkeit – beispielsweise einen beruhigenden Schlummertrunk.

## Leckerer Schlummertrunk mit Mandeln und Vanille



Außerordentlich köstlich ist die Vanille-Mandel-Milch. Milch heißt das Getränk nur, weil es optisch an echte Milch erinnert, aber in Wirklichkeit keinerlei Tiermilch enthält.

### Zubereitung:

Man mixt in einem Mixer einen Esslöffel Mandelmus (oder eine kleine Hand voll Mandeln) mit einigen entsteinten Datteln und warmem (oder kaltem) Wasser.

Nach wenigen Minuten gibt man eine üppige Prise echte Bio-Vanille hinzu – und genießt das leckere Ergebnis schlückchenweise.

Wer mag, fügt noch ein wenig Zimt hinzu, denn auch dieses Gewürz hat den Ruf, angeschlagene Nerven zu besänftigen.

# Das Wohlfühlparadies inmitten der Ski Amadé

Mitten in einem der schönsten Skigebiete des Salzburger Landes gelegen, begeistert das Hotel Alpenhof \*\*\*\*S, Familien, Skifans, Erholungssuchende, Wanderfreunde und andere Urlauber, die echte, freundliche Gastlichkeit zu schätzen wissen - im Winter wie im Sommer.



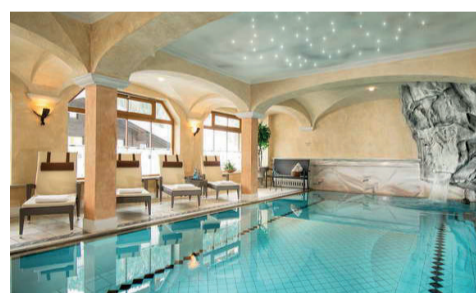
Hotel Alpenhof, Zauchensee  
Zertifiziert durch Sallaberger GmbH

Der Urlaub im Hotel Alpenhof in Zauchensee verspricht den Gästen ein unvergessliches Erlebnis inmitten der beeindruckenden Bergwelt von Altenmarkt / Zauchensee. Seit Jahrzehnten versucht man ständig auf dem neuesten Stand zu bleiben, um den gestiegenen Anforderungen der Gäste gerecht zu werden.

Von ihrer Sonnenseite präsentiert sich die Ski Amadé in Zauchensee: Sonnenverwöhnt, ruhig und in atemberaubender Landschaft liegt das Hotel Alpenhof \*\*\*\*S im reizenden Alpendorf Zauchensee, in einem Skigebiet mit Wandermöglichkeiten inmitten der Salzburger Berge. Das Wetter in Zauchensee mit Schneesicherheit macht es zu einem El Dorado für Wintersportbegeisterte. Wir trafen uns mit Hotelier Thomas Gsodam zum Interview im Alpenhof – während vor der Tür traumhaftes Wetter zum Skifahren aufwartete.

**Herr Mayrhofer-Gsodam, Ihr Hotel befindet sich in einer der schönsten Skiregionen Österreichs. Können Sie uns ein wenig über die Geschichte Ihres Hauses erzählen?**

Der Alpenhof ist ein Wellnesshotel, das sich bereits seit 1968 in Zauchensee etabliert hat. Wir



Das Wellness Hotel Alpenhof bietet seinen Gästen verschiedene Bäder und Saunen sowie zahlreiche wohltuende Wellness-Anwendungen.

waren eines der ersten Hotels in Zauchensee und haben diesen Ort somit damals noch zu großen Teilen mitgestalten können. Unser Wellnesshotel Alpenhof hat sich in den letzten 40 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt, wir sind gewachsen, haben in die Infrastruktur investiert und natürlich stetig die Qualität des Hauses verbessert und optimiert. Gerade auch im Wellness, Beauty und Kosmetikbereich haben wir Verbesserungen vorgenommen und investiert. Ich denke, wir sind derzeit auf einem Stand, mit dem sich die Gäste bei uns sehr wohlfühlen.

**Wie wichtig ist es für Sie, Ihre Gäste und Mitarbeiter vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen?**

Das Thema Umweltschutz hat sich in den letzten Jahrzehnten immer mehr entwickelt und ist immer wichtiger geworden. Für uns war

ökologisches Wirtschaften schon immer von Bedeutung. In den letzten Jahren haben wir uns mit dem Thema aber noch intensiver auseinandergesetzt. Nicht nur mit Umweltschutz, sondern auch dem Schutz vor schädlichen Störeinflüssen, die oftmals nicht sichtbar sind, aber trotzdem Einfluss auf uns haben. Technische Ausstattungen wie beispielsweise WLAN sind schon fast in jedem Hotel zum Standard geworden, weshalb wir dies unseren Gästen natürlich nicht vorenthalten wollten. Schließlich haben sich die meisten Gäste an die Technik gewöhnt und möchten darauf nicht mehr verzichten.

**Aber Sie selbst hatten Bedenken, was die technische Ausstattung anbelangt?**

Wir persönlich sind in der Situation, dass wir das ganze Jahr über bei uns hier im Hotel wohnen und auch unsere Mitarbeiter durch den Zwei-Saisonen-Betrieb sehr lange bei uns hier im Haus mit dieser Situation der Strahlenbelastung konfrontiert sind. Hier haben wir uns dann natürlich Gedanken gemacht, wie wir diese andauernde Belastung des Elektromogs im Haus in den Griff bekommen können.

**Gab es Mitarbeiter von Ihnen, die besonders sensibel auf Belastungen, wie sie von WLAN und Ähnlichem ausgehen reagierten?**

In erster Linie nicht direkt. Aber durch diverse Berichte und Bücher sind wir auf dieses Thema trotzdem aufmerksam geworden und haben angefangen, uns Gedanken zu machen, ob das wirklich alles so ungefährlich ist, wie man es uns teilweise weiß machen möchte... Und da kam dann die Überlegung, wie man das Hotel in dieser Richtung optimieren kann. Der zweite Grund war selbstverständlich auch, das Umfeld für unsere Gäste als Wellnesshotel weiter zu verbessern. Dabei sind wir durch die Familie Sallaberger auf die memon Produkte gestoßen.

**Gibt es Menschen, die nach der Installation Unterschiede bemerkt haben?**

Nicht so direkt. Was aber wahrscheinlich vor allem daran liegt, dass der Alpenhof bereits auf einem guten Platz, frei von geopathischen Störzonen liegt und unsere Gäste schon immer über die gute Schlafqualität berichteten. Ebenso können wir eine gute Wasserqualität aufgrund unserer eigenen Quelle vorweisen. Wir brauchten beispielsweise schon immer wenig Bodylotion

und chemische Zusätze. Durch memon aber ist es vielleicht jetzt noch weniger geworden. Aber das haben wir noch nicht konkret untersucht.

**Aber durch memon konnten Sie hier in Zauchensee sicherlich als Wellnesshotel ein Alleinstellungsmerkmal gegenüber den anderen Hotels schaffen...**

Ja, teilweise natürlich schon. Jedoch muss ich zugeben, dass wir nicht das einzige Hotel sind, das auf die memon Technologie aufmerksam geworden ist. Unsere Familie betreibt in Zauchensee nämlich noch ein weiteres Hotel. Der Salzburger Hof (Vorstellung in Ausgabe 37), das Hotel meines Schwagers und wir als Hotel Alpenhof haben memon lustigerweise parallel voneinander entdeckt und erst dann untereinander darüber gesprochen, wie es unsere Hotels weiterbringen kann.

**Was erwarten Sie sich für die Zukunft?**

Wir möchten uns mit dem Alpenhof weiterentwickeln; haben in den letzten Jahren immer weiter in die Infrastruktur investiert. memon war hier eine dieser Investitionen. Und genau diesen Weg möchten wir in den nächsten Jahren weiterführen und arbeiten daran, die Qualität des Hauses immer noch weiter zu verbessern, das Wohlbefinden unserer Wellnessgäste, der Ski- und Sommergäste immer wieder steigern und das ist, denke ich, doch eine Herausforderung.



Tradition und Erfolgsrezept der Familie Mayrhofer-Gsodam ist es, fortschrittlich, ehrlich und mit persönlichem Einsatz zu handeln.

# Erholungsdefizit trotz Wellnessfaktor

Wellness wird weiter zunehmen, prophezeien Zukunftsforscher und damit wird auch der gute und gesunde Schlaf in Hotels weiter an Bedeutung gewinnen. Immer mehr Hoteliers und Hotel-Manager achten deshalb auch speziell auf den Faktor Schlafqualität und tauschen daher ihre alten und nicht immer einen geruhsamen und guten Schlaf gewährleistenden Matratzen gegen neue und erholsamere Betten und Bettssysteme aus. Gleichzeitig wird technisch aufgerüstet: Trotz Wellnessgedankens ist WLAN in Hotels zum Standard geworden und einige Hotels bieten Spielkonsolen oder ganze Entertainmentsysteme in Ihren Zimmern. Ein widersprüchlicher Trend?

## Volkskrankheit Schlafstörung

Internationale Studien haben längst gezeigt, dass immer mehr Menschen an einem schlechten oder gestörten Schlaf leiden. Zudem ist die Schlafqualität in Hotels - und damit auch in den meisten Wellness-Hotels - aufgrund vieler Einflussfaktoren nicht optimal. Dies schränkt das Wellness- und Erholungsergebnis stark ein.

## Wellness als Trend der Zukunft

Dabei sagen renommierte Trendforscher, wie der Deutsche Matthias Horx voraus, dass es in den nächsten Jahren eine enorme „Wellness-2-Welle“ geben wird. In deren Zentrum wird aber nicht mehr die vorübergehende Entspannung, Regeneration und Erholung stehen, sondern ein dauerhafter Prozess zur Selbstveränderung im Körper-Seele-Geist-Kontext.

Wie bisher werden die Wellnessangebote rund um gesunde Ernährung, Bewegung und Sport sowie Entstressung und Regeneration weiterhin eine wichtige Rolle spielen. Doch alle diese Angebote werden nur noch im Zusammenspiel mit einem bisher stark vernachlässigte Gesundheitsbereich von Bedeutung sein: dem gesunden, erholsamen Schlaf.

Der renommierte Schlafforscher und Schlafmediziner William C. Dement von der Stanford University (USA) geht schon seit einigen Jahren davon aus, dass unsere Gesundheit zu über 90 Prozent vom gesunden, erholsamen Schlaf abhängt.

## Kehrseite moderner Technologien

Vierzig Prozent seiner Zeit verbringe der Mensch im Bett, sagt er, und wer zu Hause schon schlecht schlafte, der schlafte in Hotels meistens noch sehr viel schlechter. Ein Grund hierfür ist oftmals auch die zusätzliche Technik. Nutzen die meisten Menschen zu Hause ihre elektronischen Unterhaltungsgeräte wie Fernseher, Spielekonsole, Stereoanlage etc. vor allem bevorzugt im Wohnzimmer, so beschränkt



**Für Viele leider auch im Urlaub unverzichtbar: Die modernen Unterhaltungs- und Kommunikationstechnologien. Mit WLAN und Co. reagieren Hotels auf diesen Wunsch, sorgen so aber unbewusst auch für vermehrte Strahlungsquellen, welche den Erholungseffekt mindern können.**

hohe Spannung an der Oberfläche und auch im Gerät noch für viele Stunden bestehen. Das Gerät verändert die Luftionenkonzentration in der Umgebung und verschlechtert dadurch die Raumluft. Rechts und links der Betten befinden sich bei vielen Hotels neben Beleuchtungsquellen auch Steckdosen, auf den Nachtkästchen finden sich oft sowohl Telefon als auch Radio-Wecker. Das obligatorische Handy der Gäste wird dann noch ergänzend danebengelegt.

## Im Privatbereich lange schon bekannt

Die Auswirkung elektromagnetischer Felder auf den natürlichen Schlaf sind im Privatbereich schon lange bekannt. In zahlreichen Berichten Betroffener, die beispielsweise seit

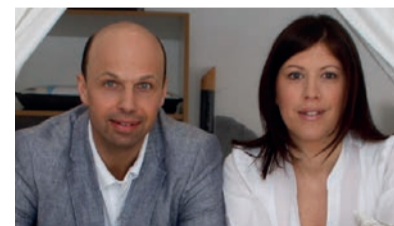
magnetischer Strahlung in Wechselwirkung treten. Doch besonders betroffen von dieser Wechselwirkung sind das Gehirn, das Zentralnervensystem sowie die Muskeln. Eine der wichtigsten Zonen im Gehirn ist die besonders EM-sensible Zirbeldrüse, deren zentrale Aufgabe die Hormonsteuerung ist. Sie ist mit dafür verantwortlich, dass im menschlichen Körper bei Einbruch der Nacht der Melatoninspiegel ansteigt. Melatonin wiederum ist das Hormon, das für einen ruhigen, gesunden und erholsamen Schlaf sorgt. In mehreren Versuchsreihen wurde bereits nachgewiesen, dass der Melatonin-Rhythmus, also die Regulation der Schlaf-Wach-Phasen, durch elektromagnetische Felder empfindlich gestört wird. Im Jahr 1995 setzten Wissenschaftler Ratten drei Monate lang magnetischen 50Hz-Wechselfeldern aus. Die Ratten produzierten signifikant niedrigere Melatoninwerte während der Dunkelphasen.

Eine weitere Untersuchung an der psychiatrischen Klinik der Universität Mainz ergab eine deutliche Verringerung der REM-Schlafphasen durch gepulste Strahlung. An dem Versuch nahmen 14 gesunde Probanden im jugendlichen Erwachsenenalter teil. Die 14 Probanden verbrachten drei Nächte im Schlaflabor, wobei ein Mobiltelefon in 40 cm Entfernung vom Scheitel platziert wurde. Die gepulste Strahlung entsprach in Frequenz und Intensität derjenigen, wie sie beim Mobilfunk verwendet wird. Das Ergebnis, das eine deutliche Schlafverringeringerung aufwies, lässt auf die Auswirkung von Handystrahlung vor allem auf den Schlaf älterer Menschen schließen, deren Melatoninproduktion von Natur aus geringer ist.

## Handlungsbedarf für Hotels

Tatsache ist und bleibt, dass eine Zunahme der Schlaflosigkeit in alarmierendem Ausmaß parallel zur Zunahme elektromagnetischer Strahlung verläuft. Für die Hotellerie sollte spätestens hier ein konkreter Handlungsbedarf klar werden. Kein Wellnesshotel kann es sich leisten, unausgeruhte Gäste zu beherbergen, welche zwar den modernen Komfort der Technik in Kombination mit den zahlreichen Erholungsangeboten genießen, gleichzeitig aber, aus für sie ungeklärten Gründen, trotz-

dem nicht wirklich entspannen können und unter schlechtem Schlaf leiden. Einige Hotels haben die Zeichen der Zeit bereits erkannt und setzten oftmals auf baubiologische Maßnahmen wie Abschirmung und Minderung der Strahlungsquellen. Diese baulichen Eingriffe sind jedoch meist sehr teuer und nur mit hohem Aufwand und einer Umstellung der Infrastruktur zu bewerkstelligen. Doch es gibt auch andere Lösungen.



**Astrid und Peter Sallaberger sind ärztlich geprüfter Schlafberater und führen das Zentrum für Schlaf- & Wohn-Gesundheit in Bischofshofen.**

**Herr Sallaberger, zu Ihren Kunden zählen zahlreiche Fitness- und Wellness-Hotels. Sicherlich gibt es dort noch speziellere Anforderungen an einen hohen Schlafkomfort. Wie lässt sich dieser umsetzen?**

Gerade für Hoteliers ist es von großer Bedeutung, dass die Gäste erholsamen Schlaf finden. Die meisten Hotels setzen auf hochwertige Schlafsysteme, vernachlässigen jedoch weitere Umweltfaktoren, die Ihre Gäste schlecht schlafen lassen können. Die Elektrosmog-Belastung ist oftmals erhöht. Schlafstörungen können ein Resultat davon sein.

**Hierfür haben Sie ein ganzheitliches Konzept entwickelt. Was kann man sich darunter vorstellen, Frau Sallaberger?**

Die erhöhte Strahlenbelastung, gerade in Hotels, war uns schon lange bewusst. Besonders für den Schlafbereich waren wir hier auf der Suche nach effektiven Lösungen. Bald war uns klar, dass Schlafprobleme nicht nur mit maßgeschneiderten Matratzen und dazu passenden Bettgestellen gelöst werden können. Im Zusammenhang mit einer erhöhten E-Smog-Belastung stellte uns eine Heilpraktikerin die Produkte der Firma memon vor.



**Ein modernes Hotelzimmer wirkt meist unscheinbar, beherbergt aber zahlreiche Strahlungsquellen.**

sich im Hotel die Gesamtheit der elektronischen Geräte auf einen meist viel kleineren Raum, der gleichzeitig als Schlafzimmer dient. Nicht umsonst wird von vielen Experten davon abgeraten, im Schlafzimmer fern zu sehen. Durch einen Fernseher entstehen nicht nur elektromagnetische Strahlungen, sondern auch Mikrowellen-, Radiowellen- und sogar Röntgenstrahlung. Auch wenn ein Fernsehgerät nach kurzer Laufzeit wieder ausgeschaltet wird, bleibt eine

der Aufstellung von Mobilfunksendemasten über erschreckende gesundheitliche Probleme klagen, steht die Schlafstörung an erster Stelle. Einhergehend mit diesem gravierenden Symptom zeichnen sich oft Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, nervöse Leiden, Depressionen und weitere Beschwerden ab.

## EM-sensibel: Die Zirbeldrüse

Grundsätzlich kann jede Zelle mit elektro-

# Visionäre Hoteliers: Erfolg durch fortschrittliches Denken und Innovationen

Zahlreiche Hotels nutzen heutzutage das Konzept »Wellness«. Jedoch wird es nicht immer auch konsequent genug umgesetzt. Das Abstellen von Stress und Hektik ist lediglich eine Frage der Organisation. Ein harmonisches und völlig unschädliches Raumklima für den Gast zu schaffen, geht über das allgemeine Wellnessverständnis hinaus. Mit memon bietet sich Hotels die Möglichkeit ein Konzept eines belastungsfreien Umfeldes im Hotel zu verwirklichen und dadurch ein ganzheitliches Wellness-Paket anzubieten.

In unserer heutigen, hektischen Zeit ist es vielen Menschen ein starkes Bedürfnis, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Deshalb ist es für viele besonders wichtig, zumindest den Urlaub möglichst stressfrei und erholsam zu gestalten. Eine Möglichkeit, seinen Urlaub auf diese Weise verbringen zu können, ist beispielsweise der Besuch eines Wellness-Hotels. Der Trend geht eindeutig in diese Richtung.

Was muss man tun, um heute als Hotelier erfolgreich zu sein? Für Martin Holzapfel, Un-

**„Stammgäste sagten uns, sie würden sich bei uns nun so ausgeruht fühlen, als hätten sie eine ganze Woche lang geschlafen.“**

**Antje Walter, Sickinger Hof, Walldorf über Kundenreaktionen nach der memon Installation**

ternehmensberater in der Hotellerie-Branche, ist es ist die Summe vieler Kleinigkeiten, das konsequente Umsetzen eines Konzeptes bis ins kleinste Detail. Es geht auch hier, wie bei allen Unternehmenskonzepten, in der Hauptsache um eine eindeutige Positionierung. Ein Hotel braucht Persönlichkeit und Atmosphäre. Es muss ein Alleinstellungsmerkmal, eine Besonderheit erarbeitet werden, die dem Hotel ein Gesicht gibt. Ein konsequent durchdachtes Wellnesskonzept kann eine Möglichkeit sein, solch ein Alleinstellungsmerkmal zu schaffen.

Der Begriff »Wellness« steht nach modernem Verständnis für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, welches dazu beiträgt, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Doch was nützt es, wenn man trotz des Aufenthaltes in einem Wellness-Hotel immer noch den negativen Einflüssen der modernen Technik ausgesetzt ist? Die memon Technologie bietet Lösungen. Belastetes Wasser, Elektrosmog, W-LAN, und Co. sind auch in vielen Wellness-Hotels allgegenwärtig und stellen für jeden Gast stressauslösende Faktoren dar.

Dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept können manche selbsternannte Wellness-Hotels somit nicht gerecht werden. Mit Hilfe der memon Technologie ist es jedoch möglich, eine umfassende Wohlfühlatmosphäre im ganzheitlichen Sinn in jedem Hotel zu schaffen,



**„memon ist für uns als Premium-Hotel selbstverständlich. Zum Wohle unserer Gäste und Mitarbeiter.“**

**Daniel Stock, STOCK resort, Zillertal, Tirol**

wodurch eine anhaltende, regenerative Umgebung entsteht – zum Wohle der Gäste, aber auch zum Schutz der Mitarbeiter.

Für den Hotelier selbst bedeutet der Einsatz von memon natürlich ein willkommenes Alleinstellungsmerkmal und hilft, das eigene Unternehmenskonzept von dem des Mitbewerbers klar zu unterscheiden. Ein großer Vorteil, der auch den Gästen auffällt. Menschen kommen hier



**„Seit wir memon im Haus haben, haben wir das Gefühl besser zu schlafen und ausgeglichener zu sein.“**

**Fam. Mayrhofer, Salzburger Hof, Zauchensee**

**„Für mich zählt nur, ob sich ein Gast wohl fühlt und er wiederkommen möchte. Ich persönlich bin felsenfest davon überzeugt, dass die memon Technologie ihren Teil dazu beiträgt.“**

**Anita Kröll, Apparthotel Bergkristall, Zillertal**

das erste Mal mit der einzigartigen memon Technologie in Berührung – und viele spüren von Anfang an den Unterschied. So berichteten zahlreiche memon zertifizierte Hotels, dass bereits kurz nach Installation der memonizer erstes positives Feedback folgte. Gäste, welche die Hotels bereits in der Vergangenheit besucht hatten, bemerkten bei einem erneuten Besuch sofort das weichere und angenehmere Wasser im Pool- und Spa-Bereich. Und sogar Hautallergien verschwanden nach Aussage einiger Gäste, nachdem sie ausgiebig das memon Naturwasser im Pool genossen hatten.

Weitere Vorteile, die sich für den Unternehmer rechnen, sind auch die immer wieder von Hoteliers erstaunt festgestellten Einsparungen an



Genießen Sie hier **optimierte Raum-Qualität**

Diese Räume sind ausgestattet mit der memon Technologie. Negative Umwelteinflüsse werden positiv verändert. In den Bereichen elektromagnetische Felder, Feinstaub in der Atemluft und Wasserqualität.

**Aus Verantwortung** für Mensch, Natur und Umwelt.

**Aus Verantwortung für Mensch, Natur und Umwelt**

Mit dem memon Umweltsiegel werden Sie und Ihr Unternehmen Teil einer wunderbaren Erfolgsgeschichte. Ein Zertifikat, das Ihre Kompetenz und Ihre Sorgfaltspflicht in besonderer Weise dokumentiert. Es ist ein Signal, dass Sie mehr zu bieten haben, als die herkömmliche Konkurrenz.

Tun Sie Ihren Kunden, Mitarbeitern, Gästen und sich selbst etwas Gutes und setzen Sie gleichzeitig ein Zeichen.

Informationen zur Auszeichnung mit dem memon Umweltsiegel und viele weitere Unternehmen und Hotels finden Sie auch online unter:

[www.memon-zertifiziert.eu](http://www.memon-zertifiziert.eu)

chemischen Reinigungsmitteln und die verlängerten Wartungsintervalle.

Zusammenfassend kann man deshalb sagen, dass eine Ausstattung und Zertifizierung mit memon besonders für Wellness-Hotels, aber auch für alle visionär denkenden, umweltbewussten Unternehmer, die einen Mehrwert schaffen wollen, unverzichtbare Vorteile bietet, die zunehmend an Bedeutung gewinnen.



## Wellness im Hotel und für zu Hause

Schaffen Sie zu Hause oder für Ihre Gäste eine einzigartige Wohlfühlatmosphäre.

Damit Ihre Gäste gerne zu Ihnen kommen und ihre Mitarbeiter leistungsfähig sind.

Viele Umwelteinflüsse bewirken biologische Effekte, belasten Menschen gesundheitlich und verursachen Stress. Die Effekte von Feinstaub in der Atemluft auf den mensch-

lichen Organismus sind hinlänglich bekannt. Keinen Zweifel haben Fachleute daran, dass elektromagnetische Felder eine Reaktion im Körper hervorrufen können.

**memon bietet Lösungen. Lassen Sie sich unverbindlich beraten:**

[www.memon.eu](http://www.memon.eu)  
+49 (0) 8031 402 200



**greeninvest24**

Ratenkauf von Umwelt und Medizinprodukten einfach und unkompliziert:

[www.greeninvest24.de](http://www.greeninvest24.de)  
Tel. 0700 30 03 03 33

# Märchenhafter und ruhiger Schlaf wie einst im Mittelalter



## Es war einmal eine Zeit, in der man noch gegen Windmühlen statt gegen Mobilfunkmasten kämpfte...

Wir schreiben das Jahr 1510: Ritter nähern sich, hoch zu Roße mit Lanzen und Schwertern bewaffnet der alten Festung, welche sie einnehmen wollen. Vor der Burg brennt schon ein Feuer, Rauchschwaden ziehen durch die Nacht. Hinter den Mauern werden Frauen und Kinder in Sicherheit gebracht und ganz oben auf einem der Türme wird nach dem Feind Ausschau gehalten.

Die Feuerstellen ringsherum lassen den Himmel blutrot erscheinen, aber es ist auch ein „Zeichen“ das schon immer viele Opfer verlangt hat. In dieser Nacht, so liest man es später in den Büchern, geht der Kampf jedoch ohne weiteres Blutvergießen zu Ende. Es erscheint plötzlich oben am Himmel für alle sichtbar ein Engel, breitet die Arme aus und spricht zu den Menschen:

**„Ich bin euer Schutzengel, der Engel der Menschen, der Erzengel Gabriel. Warum tötet ihr Euch? Habt ihr denn keine Angst vor dem Fegefeuer, der Hölle oder dem Gericht Gottes?“**

Die Frauen hinter den dicken Mauern bekreuzigen sich, halten die Kinder im Arm. Auch die Männer sehen dieses „Zeichen“ und halten inne. Für einen Moment wird es ganz still, so still, dass man von manchen Menschen das Herz schlagen hört.

Der Engel umgeben von einem Lichtstrahl, sagt: **„Lasst diese Festung eine Begegnung für Menschen werden und denkt immer an diese Nacht.“**

Jahrhunderte sind seit diesem denkwürdigen Tag vergangen. Die Festung „San Gabriele“ hat mehrmals ihre Form verändert, viele Zeitepochen überstanden und ist nun ein Gebäude mit dicken Mauern, in dem Menschen Geborgenheit suchen. Die Zimmer erinnern

noch an damals, an das Jahr 1510. In vielen kleinen Nischen brennen Kerzen und geben warmes Licht. Vom offenen Kamin kommt Wärme. Die Flammen erinnern etwas an diese besagte Nacht.

So liest sich die Chronik des Hotel San Gabriele in Rosenheim. Ob diese Geschichte des



Das Hotel San Gabriele wurde vom Architekten Rudolf Rechl geplant und 2005 eröffnet. Das Gebäude, jedes Zimmer, jedes Fenster, jede Tür ist individuell und wie aus einer anderen Zeit erbaut worden.

2005 erbauten Hotels nun wahr ist oder nicht bleibt dem Glauben überlassen. In jedem Falle ist das Hotel einen Besuch wert. Denn in den urigen Zimmern mit Gewölben, gotischen Fresken, Nischen, Himmel- oder sogar Wasserbett kann man dem Alltag gerne für einige Tage entfliehen.

Hier kann man sich in eine andere Zeit zurückversetzen und bei romantischem Kerzenschein im hausinternen Ristorante „Il Convento“ den Tag bei einem schönen Menü und einer Flasche Wein aus dem hauseigenen Weinkeller gemütlich ausklingen lassen.

Trotz des mittelalterlichen Charmes ist das Hotel auf dem neuesten Stand und für die Gäste bleibt kein Wunsch offen. Besitzer Mario Mattera hat sich mit dem Ho-

tel einen Wunsch erfüllt und setzt besonders auf ein ganzheitliches Wohlfühlkonzept:

**„Mit der Architektur unseres Hotels haben wir für unsere Gäste eine Oase geschaffen. Aber natürlich haben wir keinen Einfluss auf Wasser, Strom und Elektromog. Daher sind wir und die memon Technologie eine perfekte Symbiose. Die erfreulichen Auswirkungen seit der Installation von memon sind sehr vielfältig und positiv. So finde ich, dass der Kaffee**



**viel besser und die Speisen harmonischer schmecken. Unsere Gäste berichten, dass sie einen ruhigeren Schlaf haben und auch besser durchschlafen. Was mich persönlich auch sehr freut: Unsere kleine Tochter hatte immer eine trockene Haut; diese ist jetzt viel besser geworden, sie fühlt sich geschmeidiger und auch ebenmäßiger an. Und unsere Mitarbeiter sind ebenfalls begeistert.“**

So sagte Sandra, eine der Angestellten, dass sich seit der Installation von memon alle Mitarbeiter viel ausgeglichener und motivierter fühlen und das angenehmere Raumklima genießen. Außerdem würden alle viel Wasser trinken, weil es dank memon weicher und natürlicher schmecke. Sandra hat ihren sehr guten Eindruck von memon so zusammengefasst:

**„Es ist einfach viel angenehmer als vorher.“ „Dem kann ich nur zustimmen“,** fügt Mario Mattera begeistert hinzu.

## memon produkte

## Jetzt wird's bunt!

Der memonizerBODY - Ihr Begleiter für unterwegs - präsentiert sich nun noch abwechslungsreicher und farbenfroher. Zwei Schließen in Silber und Schwarz und Bänder in acht verschiedenen Farben können jetzt frei kombiniert werden.



Je nach Geschmack die Farben mischen: Der memonizerBODY als FamilySet im 3er Pack.



Die beiden hochwertigen Schließen sind erhältlich in den Ausführungen Silver und Black.



Bänder jetzt auch einzeln erhältlich!

Bänder in acht verschiedenen Farben stehen zum Kombinieren für jeden Anlass bereit und sind ab jetzt auch einzeln als Wechselbänder erhältlich.



Jetzt bestellen: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)

# Ob Mitarbeiter oder Gast – der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt

Die ARCOTEL Unternehmensgruppe positioniert sich mit derzeit 10 Hotels in Österreich, Deutschland und Kroatien in der Business- und Stadthotellerie. Das familiengeführte Unternehmen, gegründet 1989 in Wien, legt besonderen Wert auf ein persönliches und individuelles Umfeld mit internationalem Standard auf Top-Niveau. Die Gruppe beschäftigt derzeit 810 Mitarbeiter als begeistertes Team.

Das ARCOTEL Hotel Rezept lautet seit Anbeginn: Österreichischer Charme und bester Service! Im Familienunternehmen zählt der Mensch – Mitarbeiter, Kollege und Gast – er soll Spaß an der Arbeit haben, immer offen für Neues sein und sich einfach wohl fühlen. Seit kurzem sind in der Wiener Firmenzentrale memon Produkte installiert. Wir trafen uns mit Dr. Renate Wimmer, Eigentümerin der Unternehmensgruppe ARCOTEL, um über ihr erfolgreiches Hotelkonzept zu sprechen:

**Frau Dr. Wimmer, Sie führen heute international 10 renommierte Hotels und sind mit Ihrem Konzept sehr erfolgreich. Was steckt hinter diesem Erfolg der ARCOTEL-Gruppe?**

ARCOTEL ist ein klassisches Familienunternehmen und wurde von meinem Mann 1989 gegründet. Mein Mann war Vollbluthotelier und wir haben eigentlich bei Null angefangen. Wir haben 1994 als erstes das Haus Wimberger in Wien übernommen, abgerissen, neu aufgebaut und im Anschluss daran sukzessive immer weiter vergrößert, sind im Herzen aber ein Familienunternehmen geblieben.

Unsere Wertewelt, die wir leben ist uns dabei besonders wichtig: Das gemeinsame an einem Strang ziehen, dass jeder für jeden da ist und einfach wertschätzend miteinander umgegangen wird und man somit Freude an der Arbeit erlebt. Und zur Freude an der Arbeit gehört es natürlich auch, sich am Arbeitsplatz wohl zu fühlen und hier ist neben dem sozialen Umgang miteinander auch wichtig, welche Gegebenheiten man am Arbeitsplatz schafft. Wir wollen, dass sich sowohl Gäste als auch Mitarbeiter in unseren Hotels rundum wohlfühlen. Deshalb wollten wir memon testen, um mehr Wohlbefinden zu schaffen.

**Die memon Produkte wurden zunächst in Ihrer Firmenzentrale installiert und kommen somit in erster Linie Ihren Mitarbeitern zugute. Man könnte also sagen, Ihr Interesse für die memon Technologie kam besonders aufgrund der Wertschätzung**



Von Gastgebern aus Leidenschaft werden die Gäste in den City- und Businesshotels von ARCOTEL herzlich willkommen geheißen. Die 10 Hotels in Wien, Berlin, Hamburg und 4 weiteren Städten zeichnen sich durch außergewöhnliches und individuelles Design aus, das kaum noch Wünsche offen lässt.



**und Verantwortung gegenüber Ihren Mitarbeitern zustande?**

Einerseits hat es mich zunächst persönlich interessiert, da ich sehr aufgeschlossen für Innovationen bin. Was gibt es, was man nicht direkt wahrnehmen kann, aber dennoch entscheidenden Einfluss auf uns ausübt? Ein Mitarbeiter von uns ist beispielsweise Asthmatiker und seit wir memon installiert haben, benötigt er kaum noch Medikamente, was ihn selbst verwunderte, da wir zunächst niemanden etwas von der memon Installation erzählt haben.

**Wie reagieren Sie auf dieses offensichtlich sehr positive Feedback Ihrer Mitarbeiter?**

Ich freue mich sehr darüber. Natürlich gibt es auch Mitarbeiter, die keinen direkten Einfluss spüren. Doch ich selbst als Geschäftsführerin verbringe sehr viel Zeit in der Arbeit, oftmals bis in die späten Abendstunden hinein. Nach

einem langen Tag ist man dann schon meist recht müde. Und mir ist schnell aufgefallen, dass nach dem Einbau von memon meine Müdigkeit nachgelassen hat und ich mich seitdem einfach fitter fühle. Das war recht witzig: Ich habe mir früher oftmals die Arbeit auch mit nach Hause genommen. Und jetzt auf einmal bleibe ich lieber noch länger im Büro, weil ich es hier jetzt einfach viel angenehmer empfinde, als es vorher der Fall war.

**Möchten Sie nach den positiven Erfahrungen im Bereich Ihrer Firmenzentrale dieses angenehme Gefühl eines optimierten Raumklimas zukünftig auch Ihren Hotelgästen anbieten?**

Langfristig geplant ist dies sicherlich eine Investition, die wir zukünftig tätigen werden. Schon alleine deshalb, da wir sehr sensibel mit der Umwelt umgehen und stets versuchen zu beachten, was wir hierbei noch optimieren können. Themen wie Elektromog sind natürlich in aller Munde. Solche Umweltbelastungen gilt es zu beachten und diesen entgegenzuwirken. Wir sind sensibilisiert in diesem Bereich und zeigen dadurch unseren Gästen, dass wir auch solche Themen ernst nehmen.

**Neben Umwelteinflüssen ist für Sie demnach auch Umweltschutz ein Thema, das Ihnen am Herzen liegt?**

Umweltschutz und eine ressourcenschonende Arbeitsweise waren für uns schon immer wichtige Themen. Nachhaltigkeit fängt bei uns nicht nur in unseren Hotels, sondern bereits in unseren und den Büros unserer Mitarbeiter an. Wir versuchen bewusst papierlos zu werden sowie Rechnungen und andere Dokumente vorwiegend digital zu speichern.

**Was wünschen Sie sich für Veränderungen im Umgang mit unserer Umwelt?**

Ich glaube, man muss zunächst bei sich selbst anfangen. Mein Wunsch wäre allerdings, dass auch Großkonzerne mehr Verständnis aufbringen und nicht Gifte wahllos wegwerfen. Aber dies lässt sich nur erreichen, wenn man bei sich selbst anfängt. Deshalb prüfen wir, welchen Beitrag wir in unseren Hotels noch zum Thema Umweltschutz beitragen können. Für einen bewussteren Umgang mit der Umwelt setzen wir in unserem Hotel in Hamburg beispielsweise Toiletten ein, die nur noch einen

Bruchteil der vorher benötigten Wassermenge verbrauchen. Dadurch entsteht zudem auch weniger Abwasser. In den Hotels selbst führen wir für unsere Mitarbeiter laufend Schulungen



Frau Dr. Renate Wimmer ist Eigentümerin der Unternehmensgruppe ARCOTEL.

durch, wie man beispielsweise Reinigungsmittel einsparen kann. Auch haben wir in den letzten Jahren besonders auf unser Energiemanagement geachtet.

Wir versuchen somit unseren Beitrag zu leisten, damit auch noch unseren Kindern und Enkeln etwas von unserem Planeten bleibt. Niemand kann jemandem etwas vorschreiben, wenn er sich nicht selbst daran hält. Dies wird nicht funktionieren, denn jeder muss zunächst selbst seinen Teil leisten. Wir müssen mit gutem Beispiel vorangehen und hoffen, dass die anderen mitziehen.

**Und konnten Sie angesichts Ihres Engagements bereits Veränderung hinsichtlich ökologischer Gesichtspunkte feststellen?**

Wir waren ein wenig erstaunt, als wir von unserem Stromanbieter informiert worden sind, dass wir im Gegensatz zu den Vorjahren auf einmal viel weniger Strom verbraucht hätten... Für uns ist das aber natürlich eine positive Bilanz. Es macht sich also auf jeden Fall bemerkbar.

**Frau Dr. Wimmer, herzlichen Dank für das interessante und konstruktive Gespräch.**



Das Erfolgsrezept aller Hotels der ARCOTEL-Gruppe lautet, das persönliche und individuelle Umfeld eines familiengeführten Unternehmens mit internationalem Standard und Top-Qualität zu vereinen.

# Eine Reise zu sich selbst – und zu einem gesünderen Leben

Healing Hotels verknüpfen Medizin und Wohlbefinden ganzheitlich und mit Genuss. Körper, Geist und Seele in der schönsten Zeit des Jahres miteinander in Einklang bringen und das Wohlbefinden vom Urlaub sowie das dort erlangte Wissen auch noch nach Hause bringen: Diesem wachsenden Bedürfnis der Menschen tragen Wellness- und Healing Hotels Rechnung.

Healing Hotels bieten ihren Gästen ganzheitliche Gesundheitskonzepte an, die ihnen nachhaltige Lebensverbesserungen garantieren. So bringen sie ihren Gästen die Delikatessen der kulinarisch-kreativen, gesunden Küche nahe, bieten ihnen nicht nur verlockende Fitness- und Wellness-Angebote, sondern auch hilfreiche Entspannungstrainings, Entgiftungstherapien und Lifestyle-Coachings an. Hochqualifizierte Ärzte und medizinisches Fachpersonal im Hause runden das ganzheitliche Angebot ab. Gesundheit wird also ganz groß geschrieben in Gesundheitshotels – und dazu gehört nicht zuletzt natürlich auch ein guter, tiefer und somit erholsamer Schlaf.

Der Trend zu Wellness- und Healing Hotels kommt nicht von ungefähr. Immer mehr Menschen erkennen und erleben buchstäblich am eigenen Leib, dass ein paar Tage Auszeit mittelfristig nicht reichen, um dem Stress und seinen gesundheitlichen Folgen für den Körper und auch den Geist zu entkommen. Sie wissen, dass, wer erst mal ausgebrannt und vielleicht schon in einer Depression ist, sehr lange braucht, um sich von dieser schweren Belastung zu erholen. Deshalb wächst bei immer mehr das Bewusstsein für Gesundheit und Prävention. Lebensqualität wird neu definiert und die Achtsamkeit für einen bewussten Umgang mit sich und anderen steigt. Das bedeutet auch, mehr Verantwortung für sich zu übernehmen und da ist Hilfestellung bei Fragen rund um ein gesundes Leben sehr willkommen. Dem stellen sich die Gesundheitshotels mit ebenfalls sehr viel Verantwortung und Einsatz. Ihre ganzheitlichen Konzepte stehen auf vielen Säulen, ihre Schwerpunkte haben die Häuser unterschiedlich, aber immer höchst professionell ausgerichtet.

Dazu gehören erstklassig ausgebildete Ärzte, die ihr Wissen aus der Schulmedizin zum Wohl der Gäste mit dem Besten der Alternativmedizin kombinieren, Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen von Fitness und Sport bis Entspannung und Entgiftung sowie Lebensstilberater – und das alles immer in einer traumhaft schönen Natur. Individuell maßgeschneiderte Konzepte sorgen für Regeneration und Wohlbefinden der Gäste, nachhaltig dürfen und sollen sie auch nach dem Urlaub im Healing Hotel für ein gesundes Leben sorgen. Dass der



In der Villa Vitalis wird klar die Philosophie von Medical Health & Wellness verfolgt. Das heißt, man findet hier Gesundheitsurlaub mit medizinischer und therapeutischer Betreuung durch langjährig erfahrene Gesundheitsexperten. Eine Vernetzung von Diagnose und Therapie aus Naturheilkunde und Medizin.

Weg in ein bewussteres und achtsameres Leben in den Healing Hotels mit ihrem Komfort und ihrer Kompetenz so richtig angenehm und genussvoll sein kann, beweisen die Aussagen von Dr. Gerhard Beck, Geschäftsführer des Gesundheitszentrums Revital Aspach und des Gesundheitshotels Villa Vitalis.

„Wir wollen einerseits unseren Privatgästen einen angenehmen Aufenthalt ermöglichen und andererseits ganzheitliche und diagnostische Hilfestellung geben. Darüber hinaus bieten wir ein erstklassiges, qualitativ hochwertiges Service- und Dienstleistungsangebot an. Dazu gehören alle Annehmlichkeiten, wie Verpflegung, Wellness, Ruhe und intakte Umweltbedingungen. Wohin die Reise der Gäste geht, hängt von ihrer aktuellen gesundheitlichen Verfassung ab. Handelt es sich zum Beispiel um Infektanfälligkeit, Stressbelastung oder Immunschwäche oder liegen allgemeine Befindlichkeitsstörungen unbekannter Ursache vor? Sowohl bei der Diagnose als auch in der Therapie verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz. Das ist die Philosophie des Gesundheitszentrums hier in Aspach.“

Ein Aufenthalt in unserem Gesundheitshotel, der Villa Vitalis, ist eigentlich für alle Personen

sinnvoll. Einerseits versuchen wir im Sinne einer wirklichen Prävention in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Psyche Hilfestellung zu leisten, um gesund zu bleiben, beziehungsweise gesund zu altern. Andererseits versuchen wir in Zusammenarbeit mit der klassischen klinischen Medizin Personen Unterstützung zu geben. Die Diagnostik bestimmt den roten Faden, den wir unseren Gästen an die Hand geben. Und wenn sie sich daran halten, dann bekommen sie von uns sehr wohl einen Lebensplan, der ihnen zeigt, wie sie ihre gesundheitliche Reise für die Zukunft gestalten können. Zahlreiche Gäste möchten ihre gesundheitlichen Probleme sowohl ganzheitlich, als auch naturheilkundlich behandelt wissen. Andererseits haben wir auch Menschen, die im Sinne der Prävention zu uns kommen. Sie sind fit und gesund und wollen das auch bleiben. Bei uns erfahren sie, wie sie die positiven Einflüsse auf ihre Gesundheit verstärken und fördern können. In Form von Screening-Tests sind wir in der Lage herauszufinden, welche Personen stoffwechselgefährdet und welche stressbelastet sind. Auch in der präzisen Darstellung des Burn-out-Syndroms können wir Firmen und Einzelpersonen kompetente Hilfe anbieten.

Wir sehen uns als eine der führenden Gesundheitseinrichtungen Österreichs, die sich konsequent an den eigenen hohen Ansprüchen orientiert. Unsere Mitarbeiter werden intern und extern geschult. Ferner ist es uns wichtig, das Bewusstsein für eine zeitgemäße Ernährung zu fördern. Und schließlich können unsere Gäste am eigenen Leib erfahren, wie sich ein von memonisiertes Lebensumfeld (Stichworte: Elektromogentlastung, Feinstaubreduzierung und renaturierte Wasserqualität) anfühlt. memon spielt in unserem Haus eine große Rolle. Das heißt, wir versuchen, die Belastungen zu reduzieren und die Selbstheilungskräfte der Gäste wieder anzuregen. Und da ist memon selbstverständlich ein wichtiger Partner. Durch die memon Technologie haben wir ein sehr gutes, natürliches Wasser und kaum Feinstaubbelastungen. Darüber hinaus haben wir die Schädigungen des Elektromogs auf null reduziert und die geopathischen Belastungen – soweit vorhanden – kompensiert. Damit können wir bei längeren Aufenthalten die Selbstheilungsfrequenzen der Gäste erhöhen.

Dies gilt natürlich auch für unser großes Haus, die Sonderkrankenanstalt, wo wir uns um die orthopädische und unfallchirurgische Rehabilitation bemühen. Diese Herrschaften sind mindestens drei Wochen bei uns. Wir haben auch viele frisch Operierte im Haus. Und natürlich ist es auch hier wichtig, den Selbstheilungsprozess zu unterstützen, um ein gutes Genesungsergebnis zu erhalten. Ich empfehle den Gästen, die memonizer auch zu Hause zu installieren, da wir nur kurzfristig ein positives Umfeld während des Urlaubes oder während der Rehabilitation schaffen können. Für den weiteren Verlauf der Genesung bzw. als vorbeugende Maßnahme macht es natürlich Sinn, negative, durch Elektromog verursachte Frequenzen auf lange Sicht zu neutralisieren.“

memon Buchtipp

## Ab jetzt gesünder!



Unglaubliche Geschichten, wie Menschen wieder zu mehr Lebensqualität fanden.

nur 4 €

Jetzt bestellen:  
[www.memon.eu](http://www.memon.eu)



„Seit der Installation von memon haben sich die Krankheitstage bei uns im Unternehmen um 23% reduziert.“

Dr. Gerhard Beck, Geschäftsführer der Gesundheitsklinik Revital Aspach

# Internationale Premium-Hotels setzen auf die memon Technologie

Immer mehr Hotels weltweit haben die Zeichen der Zeit erkannt: Die Gäste werden anspruchsvoller - auch was den Umgang mit Belastungen wie Elektrosmog angeht. Hier setzten zahlreiche internationale Premium-Hotels auf die memon Technologie, die den Belastungen der modernen Technik entgegenwirkt und den Gästen ein Maximum an Wohlbefinden und Entspannung ermöglicht.



## THE MANDALA SUITES in Berlin, Deutschland

THE MANDALA SUITES bietet höchste Individualität mitten im Zentrum der deutschen Hauptstadt. Mit dem Eingang direkt an der Friedrichstraße gelegen, den Gendarmenmarkt mit deutschem und französischem Dom und der Staatsoper direkt um die Ecke, befindet sich das THE MANDALA SUITES in bester Nachbarschaft. Liebevoll gestaltete Suiten des 4 Sterne Superior Hotels und individueller Service erwarten den Gast und sorgen für ein perfektes Zuhause auf Zeit. Auf 40 bis 100 m<sup>2</sup> tragen die großzügig geschnittenen Nichtraucher Suiten mit separatem Wohn- und Schlafzimmer schon beim ersten Anblick zu sofortiger Entspannung bei. Die charmante Einrichtung und die hochwertige Ausstattung mit begehbarem Kleiderschrank, komplett eingerichteter, offener Küche, großen Arbeitstischen sowie kostenlosem Wi-Fi schaffen ein Zuhause – wenn auch auf Zeit. Somit kombiniert das Hotel perfekt den Service eines First Class Hotels mit der ganz privaten Atmosphäre einer eigenen, perfekt ausgestatteten Wohnung.

Trotz der technischen High-End Ausstattung sind sämtliche Suiten mit Hilfe der memon Technologie elektrosmogfrei und bieten den anspruchsvollen Gästen somit ein weiteres Alleinstellungsmerkmal, welches perfekt mit dem Konzept des Hauses harmoniert.



## KOLLERs Hotel in Seeboden, Österreich

Hier genießt man die Leichtigkeit des Südens und das Lebens am See! Auf der Sonnenseite des Millstätter Sees im Kärntner Land erwartet die Gäste das familiäre Vier-Sterne-Superior-Hotel KOLLERs mit zauberhaftem Ambiente, herzlicher Gastfreundschaft und erstklassiger Kulinarik. Überall im KOLLERs verzaubert der Blick auf den majestätischen See und die herrliche Kärntner Bergwelt. Den Gast erwartet im KOLLERs Wohnkomfort vom Feinsten – Suiten mit Eichenholzdielenboden, offenen Kaminen und einer großen Fensterfront, die einem das Gefühl vermittelt über dem See zu schweben. Für Hotelier Hubert Koller steht das Wohlbefinden seiner Gäste im Vordergrund und er setzt deshalb auch auf die memon Technologie:

*„Als ich von dieser Technologie hörte war eine gewisse Skepsis vorhanden. Ich habe zum Testen ein Gerät erhalten und die ersten positiven Erfahrungen gemacht. Die Veränderung habe ich persönlich vor allem beim Schlafverhalten bemerkt und in meiner persönlichen Schaffenskraft. Als Gastgeber fühlen wir uns für das Wohl unserer Gäste verantwortlich. Die Basis dazu ist eine Wohlfühlatmosphäre und ein gesunder Schlaf. Die memon Technologie unterstützt uns dabei.“*

Ausführliche Berichte zu den hier vorgestellten Hotels, sowie viele weitere memon zertifizierte Hotels und Unternehmen unter: [www.memon-zertifiziert.eu](http://www.memon-zertifiziert.eu)



## Hotel Interlaken in Interlaken, Schweiz

*„Die Errungenschaften der modernen Technik haben viele Annehmlichkeiten gebracht, aber sie haben eben nicht nur Sonnenseiten. Viele Menschen reagieren heute empfindlich auf Elektrosmog. Nach der Installation von memon merkte ich zunächst gar nichts. Aber nach drei bis vier Wochen ging es dann los. Die Luft war irgendwie frischer und sauberer. Kaum vorstellbar hier in den Bergen. Dann verbesserte sich die Wasserqualität und schließlich bemerkte ich, dass ich ausgeschlafener und ausgeglichener war. Damit waren die Würfel gefallen!“*, so das Resümee von Elly Beutler vom Hotel Interlaken.

Die Geschichte des Hotel Interlaken geht zurück bis ins 14. Jahrhundert. Das Hotel wurde über die letzten Jahre sorgfältig renoviert und bietet heute einen einzigartigen Mix aus Alt und Neu. Schweizer Tradition, kombiniert mit moderner Ausstattung, machen aus diesem Haus ein einmaliges Erlebnis. Hier stehen Begriffe wie Gastfreundlichkeit, familiäre Atmosphäre und Schweizer Gemütlichkeit im Vordergrund. Auf einer Erkundungstour durch die historischen Räumlichkeiten lassen sich die Überreste der über 600jährigen Geschichte entdecken, während sich gleichzeitig der Komfort eines modernen 4-Sterne-Hauses genießen lässt.



## Hotel Garden Terme in Montegrotto, Italien

Wenige Kilometer von Padua und Venedig entfernt, kümmert sich Familie Gottardo gemeinsam mit den Angestellten des Hotels Garden Terme um das Wohlergehen ihrer Gäste. Die einzigartige Lage inmitten des berühmten Euganeischen Thermalbeckens prädestiniert das Hotel praktisch für einen gesundheitsbewussten Aufenthalt mit Naturfango-Anwendungen, Massagen und Thermalbehandlungen. Als Thermal-Hotel ausgelegt hatte Herr Gottardo ganz spezielle Vorstellungen von Gesundheit, Kur und Wellness in seinem Hotel:

*„Unser Schwerpunkt liegt aufgrund der Örtlichkeit und der eigenen Thermalquellen in der Fangotherapie und bei Inhalationen, beinhaltet aber auch Massagebehandlungen sowie Bewegungs-Rehabilitation und kosmetische Anwendungen. Generell stehen der Mensch und seine Gesundheit im Mittelpunkt. Vor allem aber achten wir darauf, dass sich unsere Gäste wohl fühlen. Der Einbau der memon Technologie gibt uns diesbezüglich ein sehr gutes Gefühl. Das italienische Gesetz sieht für öffentliche Schwimmbäder beispielsweise ausschließlich Chlor als wirksame Desinfektion vor. Seit wir memon nutzen, konnten wir bei gleichem Hygieneeffekt eine erhebliche Reduzierung von Chlor in den Schwimmbädern feststellen.“*

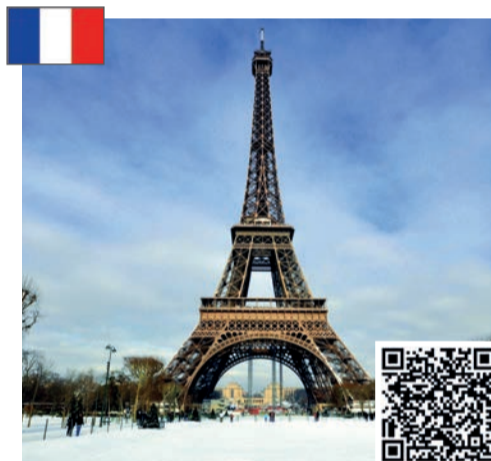
# Erfolgreiche Saison des ÖSV: Wir gratulieren!



Als offizieller Ausstatter des Ski Team Austria gratulieren wir den Athletinnen und Athleten zu einer erfolgreichen Saison 2014/15. Stolz präsentiert die Österreicherin Niki Hosp ihre Medaillen aus Super-Kombination und Teamwettbewerb in Vail/Beaver Creek (USA). Sie schwört auf die memon Produkte und hat auch schon ihr komplettes Haus ausgestattet. **„Der hohe Reiseaufwand, den unser Sport mit sich bringt, setzt uns vielen Umweltbelastungen aus. Dank memon haben diese Belastungen keine Chance. Den memorizerBODY trage ich auf meinen Reisen immer am Handgelenk.“** Zunächst passend zur Teamfarbe, eigens für die ÖSV Sportler angefertigt, ist der memorizerBODY mit silberner Schließe und rotem Band jetzt auch für jedermann erhältlich. Angesichts der Erfolge des Ski-Team Austria bleibt die Frage, ob der memorizerBODY auch so manchen Amateur-Skifahrer zukünftig zu neuen Höchstleistungen verhelfen wird.

Mehr: [www.memon.eu/niki-hosp](http://www.memon.eu/niki-hosp)

# Frankreich verbietet WLAN in Kindergärten



Ende Januar 2015, verabschiedete die Mehrheit der Abgeordneten des französischen Parlaments ein Gesetz zur Eingrenzung der Exposition der Bevölkerung gegenüber Mikrowellenstrahlung, wie sie durch kabellose Techniken verursacht wird und befürwortete zudem, die allgemeine Belastung die von Mobilfunkmasten ausgeht, einzudämmen. WLAN soll in Kindergärten, in denen Kinder unter 3 Jahren betreut werden, verboten werden. In Grundschulen muss es außerhalb der unterrichtlichen Nutzung deaktiviert werden.

In Frankreich (und vielleicht auch bald in ganz Europa) stellt dieses Gesetz den ersten Schritt, mit Fokus hin zu einer Vorsorgepolitik auf die von der Mikrowellenfunktechnik ausgehenden Gesundheitsgefahren, dar.

Mehr: [www.memon.eu/gesetz-fr](http://www.memon.eu/gesetz-fr)

## Informationsveranstaltungen / memon auf Messen

### Besuchen Sie uns auf der Messe Rosenheim

„Seit über zwölf Jahren vermarkten wir mit großem Engagement, tiefer Überzeugung und aus vollem Herzen eine Technologie, die in der Lage ist, uns vor negativen Umweltbelastungen zu schützen und unser Leben wieder lebenswerter zu gestalten. Unsere Produkte sind mittlerweile bei über 100.000 Kunden auf der ganzen Welt erfolgreich im Einsatz. Gerne stehen wir Ihnen im Rahmen der Messe Rosenheim persönlich vor Ort zur Verfügung.“

Alexandra Folger und Christian Schulz, Vertriebsleitung



18. - 26. April, Halle 1, Stand 126, Mehr Infos: [www.memon.eu/messe-rosenheim](http://www.memon.eu/messe-rosenheim)

16.04.2015	Grüne Etage, Friedrich-Stoll-Str. 22, 61231 Bad Nauheim +49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>	19:30 Uhr
17.04.2015	Praxis Krenn, Staffelseestr. 6, 83101 Lauterbach +49 (0) 80 32 98 99 454   <a href="http://www.naturheilpraxis-krenn.de">www.naturheilpraxis-krenn.de</a>	19:00 Uhr
21.04.2015	A&O Hostel, Bahnhofplatz 14, 76137 Karlsruhe +49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>	19:30 Uhr
23.04.2015	City-Fahrschule, Bahnhofstr. 2, 69469 Weinheim +49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>	19:30 Uhr
23.04.2015	LOEWE-Galerie, Engelschalkingerstr. 230, 81927 München +49 (0) 89 9301199   <a href="http://www.memon-muenchen.com">www.memon-muenchen.com</a>	19:30 Uhr
24.04. bis 27.04.2015	Kryon-Festival Rosenheim im KuKo +49 (0) 16 09 85 63 094   <a href="http://www.kryonschule.de/">www.kryonschule.de/</a>	10:00 bis 18:00 Uhr
12.05.2015	Praxis Runkwitz, Poststr. 7, 69483 Wald-Michelbach +49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>	19:00 Uhr
18.06.2015	Landgasthof Haigern, Haigern 3, 74388 Talheim +49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>	19:30 Uhr

Stadt mit dem schiefen Turm	Spreizschritt beim Ballett	wirklich	Haushaltensmittel (Torte)	14	fertiggekocht	steiler Bergpfad	Stickstoffsubstanzen	die „ewige Stadt“	Saugwurm	Höhenzug bei Braunschweig
Aller-Zufluss in Gifhorn		Teint							5	
Bankkunde					dt. Ingenieur † 1938	Tongeschlecht				3
	4		Name türkischer Sulfane	Untergrenze						
großer Raum	Hunderasse	überglücklich		2		Teil des Fingers	Assistent			Vorname des Sängers Reed †
eigentlich Name der Monroe					Fahrer (engl.)	geometrischer Körper				
		Ski-langlaufspur			eine Farbe			das Ich (latein.)		
Senkblei	Verkehrsstrecke						15	Gaunersprache (franz.)	Viehfutter	
		6		ohne Sehvermögen	Monatsname				12	Teil des Pilzes
Elektrizität	Ozeane	kleine Fruchtart						Reittiere		Stromspeicher (Kw.)
Anregung					Glasgefäß	Fasenvogel				
	13		ruhelos, rastlos		Praliné				9	
Wiesenspflanze	völlig	Abfall, Müll		7		Name des Aga Khans	Schild des Zeus			vulkanischer Sprudel
Tendenz					Vorname Mondrians	winzig gelockt				
			Handy-Nachricht (Abk.)		Heerschau					griech. Göttin der Morgenröte
US-Schriftsteller † 1849	ungelenk									
					Figur bei Fontane (... Briest)					Kykladeninsel
Tropenbaum	16	weibliches Pferd						kirchliche Andacht		10

Wir verlosen unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung:

1x **memonizerMOBILE** black | 1x **memonizerBODY** silver rot | 1x „Ab jetzt gesünder“

Senden Sie uns das Lösungswort bis zum 15. Juni 2015 per Postkarte (Datum des Poststempels) an memon bionic instruments GmbH, Oberaustr. 6a, 83026 Rosenheim.

Oder tragen Sie die Antwort ein unter: [www.memon.eu](http://www.memon.eu) („Presse“ -> „Natürlich Gesund“ -> „Gewinnspiel“)

memon Mitarbeiter und Partner sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.

Die richtige Lösung des letzten Rätsels lautet: »Chlorhühnchen«.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg!



## IMPRESSUM

Herausgeber der Natürlich Gesund®: memon bionic instruments GmbH  
Oberaustraße 6a  
D-83026 Rosenheim

Telefon: + 49 (0) 80 31 / 402 204  
Telefax: + 49 (0) 80 31 / 402 222  
Internet: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)  
E-Mail: [redaktion@memon.eu](mailto:redaktion@memon.eu)

REDAKTION  
Ingrid Berwanger / Tobias Schoierer

GRAFIK/LAYOUT  
Tobias Schoierer

DRUCK  
alpha print medien AG

