



+ SWISSFEEL®

LONGEVITY in der Hotellerie

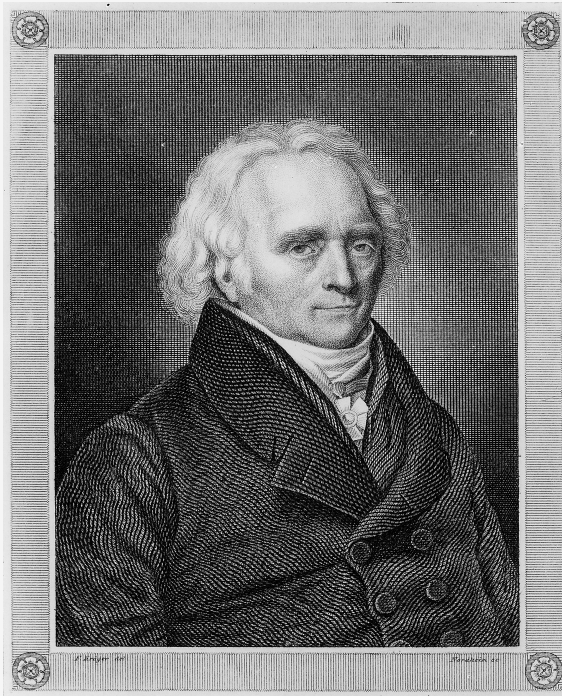
Ein Leitfaden zur praktischen Umsetzung

LONGEVITY in der Hotellerie

Ein Leitfaden zur praktischen Umsetzung

Was eine gute Matratze und Hygiene mit Longevity zu tun haben

Fachlicher Leitfaden für Hotellerie, Schlafhygiene und nachhaltige Bettenausstattung



Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836)
Bildquelle: wellcomeimages

Hufeland, Schlaf und die Idee eines langen Lebens

Der berühmte deutsche Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) gilt als Pionier der Altersmedizin und veröffentlichte 1796 das Standardwerk „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“. Den Begriff dafür nannte er Makrobiotik (aus dem Griechischen für „langes Leben“).

Mit seinen Werken begründet er die moderne Gesundheitslehre sowie die Präventivmedizin und betrachtete dabei die Pflege des Leibes und eine bewusste Hygiene als fundamentale Säulen zur Erhaltung der „Lebenskraft“.

Ebenso spielen Elemente der Bewegung und Ernährung eine wesentliche Rolle in seiner Makrobiotik, womit er mindestens als Vordenker und Mitbegründer der heutigen Longevity-Bewegung angesehen werden muss.

Mit seiner 1802 eigens veröffentlichten, wegweisenden Abhandlung mit dem Titel „Der Schlaf und das Schlafzimmer in Beziehung auf die Gesundheit“ definiert er den Schlaf als Nukleus der Gesundheit. Denn für Hufeland war der Schlaf jener Zustand, in dem sich die „Lebenskraft“ regeneriert und die Organe wieder aufladen können.

Mit seinen Empfehlungen zur Schlafhygiene, unter Einbeziehung auch von Ort und Zeit als relevante Faktoren für den gesunden Schlaf, hat er vor über 200 Jahren schon aufgezeigt, worauf es bei der Erhaltung der Gesundheit ankommt.

Damals jedoch, vor über 200 Jahren, fehlte es für die Mehrheit der Menschen an fast allen Voraussetzungen, um seinen Empfehlungen folgen zu können. Auch, weil die wenigsten davon Kenntnis hatten. Heute hingegen sind alle Voraussetzungen gegeben.

SWISSFEEL möchte mit diesem Leitfaden, im Sinne einer Einführung, einen Beitrag leisten, die Hotellerie bei der Umsetzung von Longevity-Konzepten zu unterstützen.

"Der Schlüssel zur Langlebigkeit ist Hygiene und gesunder Schlaf."

SWISSFEEL bietet beides.

Inhaltsverzeichnis

1	SWISSFEEL mit der Formel für ein längeres Leben	8
2	Echtes Longevity braucht gesunden Schlaf	11
3	Weshalb eine gute Matratze so wichtig ist	14
4	Welchen Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten	17
	Quellenangaben und Herausgeber	22

SWISSFEEL mit der Formel für ein längeres Leben

Wie eine Innovation Gesundheit und Nachhaltigkeit vereint

Hygiene ist der entscheidende Faktor, wenn es um ein gesundes und damit potenziell längeres Leben geht. Ob Hygiene bei Trinkwasser oder Nahrung, bei der Körperpflege oder Kleidung, im Wohnumfeld und damit auch im Bett. Je besser die Hygiene, desto weniger besteht die Gefahr, das körpereigene Immunsystem zu be- und überlasten.

Diese Tatsache stößt in der täglichen Praxis aber leider immer wieder auf Umsetzungslücken. Entweder, weil anerkannte Hygienemaßnahmen nicht oder falsch umgesetzt werden oder weil die technischen Voraussetzungen fehlen, um überall eine zeitgemäße Hygiene zu gewährleisten.

Ein Beispiel hierfür ist das Bett mit den darin befindlichen Matratzen. Während es anerkannter Standard ist, alles im Bett regelmäßig zu waschen, blieb die Matratze bislang als einziges Objekt im Bett ungewaschen – mit der Folge zunehmender Unhygiene durch fortlaufende Nutzung.

Direkte Konsequenz dieser Hygienelücke war das vorzeitige Entsorgen von Matratzen, meist auf dem Weg der thermischen Vernichtung, also Müllverbrennung. Diese Verschwendung von wertvollen Ressourcen sowie einer unnötigen Umweltbelastung ist jedoch nicht der einzige damit verbundene Nachteil. Denn unhygienische Matratzen, und damit faktisch jede genutzte Matratze zwischen Anschaffung und Entsorgung, belasten unnötig das Immunsystem und beeinträchtigen somit Gesundheit und Schlafkomfort negativ. Bisherige Maßnahmen, wie Matratzenschutzbezüge, haben dieses Problem nur verlagert, aber nie gelöst.

Welchen Stellenwert eine zeitgemäße Matratzenhygiene heute einnimmt, lässt sich zum Beispiel an den Forderungen im Kriterienkatalog von [hotelstars.eu](https://www.hotelstars.eu) ablesen oder dem Seminar über Hotelbetthygiene der DEHOGA-Akademie. Um diese bisherige Hygienelücke zu schließen, ist SWISSFEEL, ein Schweizer Premiumhersteller von Matratzen und Bettsystemen mit Sitz in Zürich, einen völlig neuen Weg gegangen. Mit einer bahnbrechenden technischen Innovation und der Formel

SWISSFEEL = Matratzen + Waschenⁿ + Recycling = Gesundheit & Nachhaltigkeit

wurde erstmals ein doppeltes Kreislaufsystem für Matratzen entwickelt: SWISSFEEL-2-CYCLE. Mit diesem technologischen Quantensprung auf Basis voll waschbarer Matratzen wurden gleich mehrere Probleme gelöst, die aus unhygienischen Matratzen resultieren.

Denn mittels regelmäßiger Hygienisierung durch das Waschen von Matratzen steigert sich 1.) deren Hygiene im Bett, wird 2.) die Produktlebensdauer signifikant verlängert und ermöglicht am Ende 3.) ein vollständiges Recycling. Das innovative Waschen von Matratzen, auf Grundlage voll waschbarer Matratzen, schafft somit ein höheres Level an Gesundheit bei gleichzeitiger Erfüllung relevanter Nachhaltigkeitskriterien und bietet zudem noch 4.) eine gesteigerte Wirtschaftlichkeit.

Denn Waschen ist immer kosteneffizienter als ein Neukauf.

Dabei ist **SWISSFEEL-2-CYCLE** auch ein wichtiger Baustein für jede Longevity-Strategie, denn ohne saubere Betten gibt es keinen gesunden Schlaf.

Und gesunder Schlaf ist Grundvoraussetzung für gleich fünf der sechs Säulen von Longevity.

All dies vereint SWISSFEEL mit dem innovativen SWISSFEEL-2-CYCLE, eine Formel für ein längeres Leben von Mensch und Matratze.

Echtes Longevity braucht gesunden Schlaf

Wo die Kernkompetenz der Hospitality gelebt werden muss

Ein Glücksfall für die Hospitality. Aktuell in aller Munde ist das Thema Longevity (engl. für Langlebigkeit). Gemeint ist damit das Bestreben, nicht nur möglichst alt zu werden, sondern auch die eigene Lebensqualität im Alter zu maximieren. Dies steht im Gegensatz zum klassischen Anti-Aging, wo es eher nur um reine Äußerlichkeiten geht.

Longevity hingegen zielt darauf ab, die gesunde Lebensspanne (Healthspan) zu verlängern und altersbedingte Krankheiten zu vermeiden.

Ein Glücksfall ist es deshalb, weil ein Kernelement von Longevity gesunder Schlaf ist. Und Schlaf ist nun mal die Grundlage für das Geschäftsmodell der Hospitality.

Hier bieten sich innovativen Hotels großartige Möglichkeiten, um einerseits ein attraktives Gästepotential zu erschließen (oder zu halten) und andererseits leistungsbezogen höhere Raten zu erzielen. Das gelingt aber nicht, wenn Longevity nur als Worthülse genutzt wird und so zu einem inhaltslosen Modewort verkommt. Der Kerngedanke von Longevity besteht darin, dass die menschliche Lebensdauer nur zu etwa 50 % von den eigenen Genen abhängt, die restlichen 50 % hängen jedoch vom persönlichen Lebensstil und der Vorsorge ab.

Und genau hier kann die Hospitality ansetzen, um für die Zeit des Aufenthalts ihrer Gäste und auch darüber hinaus Longevity zu leben. Denn alle sechs Säulen lassen sich in der Branche der Hotellerie, je nach vorhandenem Leistungsspektrum, bespielen.

Wer in diesem Marktumfeld mit diesem Ergänzungsthema jedoch erfolgreich bestehen will, muss auch authentisch und glaubhaft zur inhaltlichen Umsetzung fähig sein. Das beginnt damit, sein eigenes Leistungsangebot daraufhin zu überprüfen, den mit Longevity verbundenen Anforderungen bei einer Umsetzung im Hotel gerecht zu werden. Und dafür ist es eine grundlegende Voraussetzung mit den richtigen Produkten und Leistungen zu agieren. Dies ergibt sich zwangsläufig aus den übergeordneten Zielen.

Die moderne Longevity-Forschung hat dazu den ursprünglich aus vier Säulen bestehenden, klassischen Ansatz auf sechs erweitert, was den Schlaf noch stärker in den Fokus rückt:

Ernährung (Nutrition): Kalorienrestriktion, Intervallfasten und eine nährstoffreiche, meist pflanzliche Kost zur Förderung der zellulären Regeneration.

Bewegung (Exercise): Regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining zum Erhalt der Muskelmasse und Knochendichte.

Schlaf (Sleep): Optimierung der Tiefschlafphasen und des zirkadianen Rhythmus zur zellulären Regeneration, was bedeutet, dass es vor allem auf einen ausreichend wie qualitativ hochwertigen Schlaf (7–8 Stunden) für die nächtliche Erholung und Reparaturprozesse ankommt.

Mentale Gesundheit & Mindset: Aktive Stressbewältigung, Meditation und die psychische Einstellung zum Altern selbst.

Soziale Beziehungen (Community): Ein stabiles soziales Umfeld. Einsamkeit ist laut Studien einer der größten Risikofaktoren für ein verkürztes Leben.

Medizinische Vorsorge & Diagnostik (Health Markers) sowie Vermeidung von Giftstoffen: Die engmaschige Überwachung von Blutwerten, Genanalysen sowie der Verzicht auf schädliche Substanzen wie Tabak und übermäßigen Alkohol und Vermeidung Kontakt mit giftigen Inhaltsstoffen im täglichen Leben.

Fünf von diesen sechs Säulen sind ohne die richtige Umsetzung bei den Themen Bett und Schlaf nicht darstellbar:

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Mentale Gesundheit & Mindset
- Medizinische Vorsorge & Diagnostik (Health Markers) sowie Vermeidung von Giftstoffen

Weshalb eine gute Matratze so wichtig ist

Schlaf als die bestimmende Grundlage der Gesundheit

Schlaf ist keine Nebensache. Neben dem stark in der Wahrnehmung präsenten, tagaktivem Leben, ist die vermeintlich passive Nacht in ihrer Bedeutung nicht zu unterschätzen. Sie bildet den zeitlichen Rahmen für unseren Schlaf, welcher existenziell für unser Leben ist. Und nur im Schlaf, idealerweise im Zeitraum zwischen Sonnenuntergang und -aufgang, vollziehen sich jene Prozesse im menschlichen Körper, die für unseren Organismus unverzichtbar sind.

Um es zu vereinfachen: Körper sowie Geist bedienen sich einer arbeitsteiligen Organisation. Im tagaktiven, mobilen Leben nehmen wir Nahrung und Informationen auf, bewegen unseren Körper.

Im körperlich passiven Schlaf, im Sinne fehlender Mobilität, findet die Verarbeitung all dessen statt, was tagsüber zugeführt wurde. Gleich ob Stoffwechsel-, Reparatur- oder Regenerationsprozesse, Reinigungsprogramme oder Hormonausschüttungen, alle lebensnotwendigen Funktionen benötigen zwingend den Schlaf als Basis.

Dabei entscheidet die Schlafqualität, wie erholsam die Nachtruhe für Körper und Geist ist. Denn Schlaf ist nicht gleich Schlaf. Und so kommt hier, neben dem richtigen Zeitfenster für die Nachtruhe, vor allem der Bettausstattung und somit der Matratze eine besondere Bedeutung zu.

Denn die physische Schlafgrundlage entscheidet maßgeblich darüber, ob der Schlaf erholsam wird. Nur wenn der Körper in Rücken- wie in Seitenlage entspannt und anatomisch korrekt im Bett gelagert wird, kann überhaupt ein gesunder Tiefschlaf stattfinden. Neben der Matratze, die den Körper spannungsfrei und ohne Druckstellen aufnehmen soll, tragen auch das richtige Kissen sowie eine Unterfederung unter der Matratze zu einer ergonomisch passenden Lagerung des Körpers bei.

Doch die Matratze trägt die Hauptlast, womit ihr besondere Beachtung geschenkt werden muss. Und über Allem steht die Hygiene als Basisanforderung.

Und so schließt sich der Kreis zu den fünf von sechs Säulen im Longevity-Konzept, welche ohne eine gute Betausstattung, mit der Matratze als Hauptelement, keine erfolgreiche Umsetzung erfahren würden.

Denn sobald eine der Säulen nicht im Stande sein sollte, die mit ihr verbundene Verantwortung hinreichend zu tragen, bricht das ganze Konzept in sich zusammen.

In aller Kürze und auszugsweise erläutert:

Ernährung: Jegliche dem Körper zugeführte Nahrung, ob fest oder flüssig, erfährt ihre Verstoffwechslung und somit Verdauung erst im Rahmen einer ungestörten Nachtruhe und eines gesunden Schlafzyklus. Nur dann erfolgen auch zum Beispiel Fettverbrennung und das korrekte Einspeichern wichtiger Nährstoffe.

Bewegung: Zell- und damit Muskelwachstum sowie die Regeneration des Bewegungsapparates inklusive der Bandscheiben findet ohne ausreichende Tiefschlafphasen auch nicht ausreichend statt, denn diese Prozesse finden ausschließlich im Schlaf statt.

Schlaf: Da der Schlaf höchst individuell ist, kommt der Hospitality die verantwortungsvolle Aufgabe zu, seinen Gästen einen möglichst optimalen Rahmen zu bieten, um eine entsprechende Bandbreite an Schlafbedürfnissen abzudecken. Ein ausgebildeter Schlaf-Sommelier ist hier in der Lage, mit wenig Aufwand und den richtigen Produkten dieser Aufgabe nachzukommen.

Mentale Gesundheit & Mindset: Nur bei einem vollständigen und ungestörten Ablauf der Schlafzyklen vermag auch das Gehirn seine Reinigungsprozesse durchzuführen und Informationen richtig zu verarbeiten. Stressabbau kann nur gelingen, wenn auch das Gehirn als Organ entlastet wird, wozu es zwingend ausreichend Tiefschlafphasen benötigt.

Medizinische Vorsorge & Diagnostik (Health Markers) sowie Vermeidung von Giftstoffen:

Betten können eine massive Belastung für das Immunsystem darstellen, wenn diese nicht frei von Schadstoffen sind, zu viel allergenes Material enthalten und keine zeitgemäße Hygiene aufweisen. Alle Bettwaren, inklusive Matratzenbezug und Matratzenkern, müssen daher mindestens Oeko-Tex- und allergiezertifiziert sowie voll waschbar sein.

Alle Bemühungen rund um Longevity sind zum Scheitern verurteilt, wenn vor allem eine falsche Bettenausstattung, mit der Matratze im Mittelpunkt, die Gäste schlecht schlafen lässt.

Welchen Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten

Sieben Tipps, wie man seinen Gästen eine bessere Nacht serviert

Ohne das Grundbedürfnis Schlaf gäbe es keine Hotels. Und ohne den Schlaf als Kernelement ist Longevity nur eine bedeutungslose Worthülse. Doch in vielen Betrieben ist das Wissen rund um die wichtigen Themen Bett und Schlaf dürftig. Ein Problem der Branche besteht zudem darin, dass individuelle Schlafbedürfnisse auf standardisierte Betten treffen.

Ob dann der Schlaf erholsam wird und das Longevity-Konzept mit Inhalt gefüllt werden kann, hängt meist vom Zufall ab. Damit aus Zufall Planung wird, ist im Fachbuchverlag Erich Schmidt Berlin „Der Schlaf-Sommelier“ in Vorbereitung, der 2027 erscheinen soll.

Dieses Buch, basierend auf den „drei Kreisen der Schlafgesundheit“, liefert unter anderem Vorschläge, welche Maßnahmen vom Hotel ergriffen und welche Fehler vermieden werden sollten. Dazu vorab exklusiv ein Auszug:

1. Fehler vermeiden

Der wichtigste Tipp zum Thema Schlaf: nichts versprechen, was sich nicht halten lässt! In der Werbung mit „traumhaftem Schlaf“ oder ähnlichen Formulierungen zu arbeiten ist verlockend, aber wenig seriös. Denn auf den wichtigsten Faktor, der für guten Schlaf verantwortlich ist, die körperliche und geistige Verfassung des Gastes, hat das Hotel gar keinen Einfluss.

2. Zimmer perfektionieren

Gäste reagieren auf Licht oder Lärm unterschiedlich. Wo aus baulichen Gründen keine Vollverdunkelung möglich ist oder ein gewisser Geräuschpegel nicht unterschritten werden kann, lassen sich solche Defizite durch Hilfsmittel wie Schlafmaske oder Ohrstöpsel ausgleichen. Dabei auf Details achten, wie zum Beispiel blaues Licht im Standby-Modus des Bildschirms. Dieses langwellige Licht kann selbst bei geschlossenen Augen zu Schlafstörungen führen.

3. Raumgerüche neutralisieren

Sinnesorgane arbeiten auch im Schlaf. Dazu gehört der Geruchssinn, der alle unbekanntes Gerüche als Gefahr und alle unangenehmen auch als unangenehm wahrnimmt. Das kann den Schlaf negativ beeinträchtigen, weshalb Zimmer und Bett neutral riechen sollten. Raumdüfte & Co. sind gut gemeint, kommen aber unterschiedlich gut an.

4. Betten definieren

Bei Investitionen im Hotel sollte das Bett immer im Mittelpunkt stehen, denn das ist der Grund, warum die Gäste über Nacht bleiben. Die Grundausstattung eines Bettes sollte in jeder Hotelkategorie stimmen. Das beginnt mit Oberbetten sowie Wäsche und Laken, geeigneten Kopfkissen und Matratzen samt Unterfederung, damit die Physik ihre Arbeit leisten kann und der Körper anatomisch richtig zu liegen kommt.

5. Betten optimieren

Ein Bett kann nie allen Gästen gleichermaßen gerecht werden, zu unterschiedlich sind Körper und Schlafgewohnheiten. Da hilft eine ergänzende Auswahl, seien es leichtere oder wärmere Zudecken, Kissenmenü oder Topper für mehr Softheit auf der Matratze. Wer hier beim Bett klug investiert, kann seinen Gästen sogar verstellbare bieten, womit die Liege- und Schlafpositionen des Körpers sinnvoll verändert werden können, wie auch die gefühlte Festigkeit der Matratze.

6. Klima regulieren

In Abhängigkeit von Jahreszeit und baulichen Gegebenheiten sollte über Oberbett, Öffnen der Fenster, Ventilatoren oder dem Betrieb einer Klimaanlage auf Wärme und Luftaustausch Einfluss genommen werden können. Dazu gehört, all jene Produkte aus dem Bett zu verbannen, die nicht ausreichend dampfdurchlässig sind, wie zum Beispiel Matratzenschutzbezüge aus Kunststoff (Encasings), die einen Schwitzeffekt hervorrufen. Denn dann kann die Haut nicht richtig atmen, was den Schlaf unterbrechen kann oder sogar unmöglich macht.

7. Hygiene garantieren

Hygiene im Bett ist ein Muss und Gäste setzen voraus, dass die Standards eingehalten werden. Doch es ist nicht nur ein Vorteil damit zu werben, auf dem höchsten Hygieneniveau zu arbeiten, sondern je besser die Hygiene, desto gesünder auch der Schlaf und umso höher daher der Schlafkomfort. Was das aktuell höchste Hygieneniveau ist, das lässt sich im Kriterienkatalog zur Hotelklassifizierung von hotelstars.eu oder beim Deutschen Hotel- und Gaststättenverband nachlesen.

So entspricht zum Beispiel das regelmäßige Waschen von Matratzenbezügen und Matratzenkernen einer aktuellen und somit zeitgemäßen Hygiene.

Denn die Wahrnehmung besonders sauberer Betten schafft nicht nur ein gutes und sicheres Gefühl bei den Gästen, sondern es garantiert auch einen gesünderen Schlaf.

Wer wissen möchte, auf welchem Leistungsniveau das eigene Angebot an Hotelbetten liegt, findet unter **www.hotel-betten-check.com** weitere Anregungen und Beurteilungen.

Praktische Umsetzung im Hotel

Vom Anspruch zur überprüfbaren Schlaf- und Hygieneleistung

1. Bett definieren

Matratze, Kissen, Unterfederung, Oberbett und Wäsche als zusammenhängendes System betrachten.

2. Hygiene dokumentieren

Waschzyklen auch für Matratzenbezüge und Matratzenkerne planen und durchführen.

3. Schlafumfeld prüfen

Licht, Geräusche, Temperatur und Gerüche als Teil der Schlafqualität behandeln.

4. Individualität ermöglichen

Kissenmenü, Topper, passende Zudecken und verstellbare Unterfederungen schaffen Spielraum für unterschiedliche Gäste.

5. Keine falschen Versprechen

Longevity nicht als Schlagwort nutzen, sondern mit konkreten Leistungen im Zimmer hinterlegen.

Fazit

Longevity beginnt dort, wo die Kernleistung der Hotellerie erbracht wird: im Bett.

Ein glaubwürdiges Longevity-Angebot entsteht nicht durch einzelne Schlagworte, sondern durch ein konsequent gestaltetes Schlafumfeld. Für die Hotellerie bedeutet das: Die Nacht wird zur messbaren Leistung. Entscheidend sind Produkte, die ergonomisch, schadstoffarm, hygienisch beherrschbar und langfristig nutzbar sind.

Die Matratze steht dabei im Mittelpunkt. Sie trägt die Hauptlast, bestimmt die Lagerung des Körpers und ist zugleich das Element, das in klassischen Hotelbetten am schwierigsten hygienisch zu kontrollieren ist. Voll waschbare Matratzenkerne und Bezüge schließen diese Lücke und verbinden Schlafkomfort und Hygiene mit Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit.

Damit wird **SWISSFEEL-2-CYCLE** zu einem praktischen Baustein für Häuser, die Longevity nicht nur bewerben, sondern im Zimmer erfahrbar machen wollen.

Quellenangaben

- Das Hotel-Bett, Vom Produktions- zum Erfolgsfaktor; Erich Schmidt Verlag, Berlin 2019
- Ausgeschlafen, Die Drei Kreise der Schlafgesundheit; Schlafen Spezial, Lehrte, 2024
- Schöner Schlafen, Wellness über Nacht; Schlafen Spezial, Lehrte, 2025
- Der Schlaf-Sommelier, von Profis lernen; Schlafen Spezial, Lehrte, 2026

Bildquelle Hufeland-Porträt: wellcomeimages

Herausgeber

SWISSFEEL GmbH
Leutschenbachstrasse 41
CH-8050 Zürich

1. Auflage 2026

www.swissfeel.com



A large, white, tufted mattress is being washed in a large, industrial-style washing machine. The machine is silver and has a large circular opening. The mattress is on a metal cart with wheels and is being sprayed with water from the top. The background shows a view of snow-capped mountains through a window. The Swissfeel logo is visible on the machine and the mattress.

+ SWISSFEEL®

**So rein.
So frisch.
So Swiss.**

Die ganze Matratze waschbar.
Für ein Schlafenerlebnis wie neu.

+ SWISSFEEL®