**Presseinformation**

**Urlaub ist Schlafenszeit: Was Sie beim Trend „Sleepcation“ beachten sollten**

****

Ausgeschlafen und erholt – mit einfachen Hacks zum traumhaften Urlaubsschlaf. [©Graphicroyalty /stock.adobe.com]

**Bremervörde, 12. Juni 2025 – Erholsamer Schlaf statt Sightseeing-Marathon: Beim neuen Urlaubstrend „Sleepcation“ steht das bewusste Ausschlafen und Regenerieren im Mittelpunkt der Reiseplanung. Statt touristischer Attraktionen und vollgepackter Sightseeing-Programme suchen immer mehr gestresste Menschen die perfekte Umgebung für eine ungestörte Nachtruhe. Hotels bieten darauf abgestimmte Urlaubs-Pakete. „Der Urlaub ist eine gute Gelegenheit, sich seinen Schlaf zurückzuholen. Entscheidend für die Gesundheit ist aber, nicht nur ausreichend, sondern auch gut zu schlafen. Leider sind die wenigsten Hotels entsprechend ausgestattet“, sagt André Alesi, Gesundheitswissenschaftler, Gründer des Instituts für Schlaf und Regeneration und Schlaf-Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Damit der Urlaub nicht zur Mogelpackung wird, sollten „Schlaftouristen“ einiges beachten.**

Gesunder Schlaf ist die beste Medizin: Eine gute Nachtruhe kann Stresshormone abbauen, das Gedächtnis verbessern und sogar das Immunsystem stärken. Der Rücken entspannt sich, Muskeln, Bänder und Bandscheiben regenerieren – allerdings nur bei ausreichend guter Schlafqualität. „Schlechter Schlaf kann die Schmerzwahrnehmung dagegen verstärken“, sagt Alesi, der Unternehmen, Verbraucher und Athleten zu gesundem Schlaf berät.

**Gute Erholung in fremden Betten**

Ein zentraler Faktor für erholsamen Schlaf ist das Hotelbett: Laut Meinungsforschungsinstitut OnePoll testen 46 Prozent der 4.000 befragten Erwachsenen nach dem Betreten des Hotelzimmers zuerst die Matratze. In einer Studie des Fraunhofer Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation gaben 98 Prozent der 3.000 Befragten an, besonderen Wert auf ein gutes Bett zu legen. Trotzdem kümmern sich Hotels zu wenig um den Schlafkomfort. „Für den Hotelier sind meist Ambiente, Design, Zweckmäßigkeit und vor allem der Preis bei der Bettenauswahl entscheidend. Es ist teilweise erschreckend, wie billig manche Zimmer ausgestattet sind“, sagt Alesi.

Aus Sicht des Experten umfasst ein gutes Hotelbett mindestens eine hochwertige ergonomische Matratze, die genügend Unterstützung bietet, eine daran angepasste Unterfederung und verschiedene Kopfkissen zur Auswahl. „An keiner dieser Komponenten sollte gespart werden. Auch wenn bei wechselnden Gästen die Matratze nur begrenzt individuell angepasst werden kann“, sagt der AGR-Experte. Wichtig sind außerdem ökologisch unbedenkliche Materialien und eine Betthöhe von mindestens 45 cm für leichtes Aufstehen.

**Selbsthilfe für traumhaften Urlaubsschlaf**

Der Experte empfiehlt, sich mit einem schlechten Bett nicht zufrieden zu geben, sondern dies direkt zu beanstanden. Hotels hätten in ihren Zimmern oftmals unterschiedliche Ausstattungen. Zudem sei wichtig, dass die Hotels mitbekommen, dass der Gast mit dem Bett unzufrieden ist und deshalb nicht wiederkommen würde. „Nur so ändert sich die Situation und Hotels erkennen das Bett als Wertschöpfungselement in ihrem Unternehmen“, sagt Alesi. Vor der Buchung können auch die Bewertungen anderer Gäste aufschlussreich sein.

Wer an der rückengerechten Ausstattung seines Hotels zweifelt, kann auch selbst dazu beitragen, den Hotelschlaf zu verbessern, mit folgenden Tipps:

1. **Eigenes Kissen mitbringen:** Jeder Mensch hat eine individuelle Kopf- und Nackenform, Schulterbreite und Schlafgewohnheit. Ein schmales Kissen stützt die Halswirbelsäule optimal, weil die Schulter auf der Matratze liegt.
2. **Optimales Raumklima durch Fenster und Decke:** Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad. Ist es zu warm oder zu kalt, fällt das Ein- und Durchschlafen schwer. Durch Zugluft und Schwitzen entstehen Verspannungen.
3. **Aktiv entspannen**: Wer tagsüber körperlich aktiv ist, schläft nachts besser. Auch im Entspannungsurlaub sollte leichte Bewegung wie Spazierengehen oder eine Mini-Yoga-Einheit eingebaut werden, um Rückenbeschwerden zu vermeiden.

**Bettsysteme mit AGR-Gütesiegel**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeichnet besonders rückenfreundliche Produkte aus allen Lebensbereichen nach Prüfung durch ein medizinisches Fachgremium mit dem AGR-Gütesiegel aus. Für die rückengerechte Ausstattung in Hotelzimmern hat der Verein Mindeststandards entwickelt. Auf ihrer Website [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) bietet die AGR Informationen zu gesundem Schlafen im Hotel und zertifizierten Bettsystemen ([www.agr-ev.de/bettsysteme-im-hotel](http://www.agr-ev.de/bettsysteme-im-hotel)) sowie eine Checkliste für das optimale Kissen – auch unterwegs: [www.agr-ev.de/nackenstuetzkissen.](https://www.agr-ev.de/nackenstuetzkissen)

**Pressekontakt**

Nina Grünewald

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6

27432 Bremervörde

Tel: +49 4761 926358329

Mobil: +49 151 18546953

E-Mail: [nina.gruenewald@agr-ev.de](mailto:nina.gruenewald@agr-ev.de)

Gerne stellen wir Ihnen weitere Informationen und Bilder zur Verfügung und vermitteln Ihnen Interviews mit anerkannten Expertinnen und Experten. Kontaktieren Sie uns jederzeit.

**Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.** fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften mit dem AGR-Gütesiegel aus. Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Expertinnen und Experten aus Medizin und Forschung zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren. [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“** wurde von der AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden als Entscheidungshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein Produkte aus, die von einer unabhängigen Prüfkommission aus Ärztinnen und Ärzten sowie Therapierenden verschiedener Fachgebiete nach strengen Kriterien als besonders rückengerecht bewertet wurden. Die Qualität und Aussagekraft des AGR-Gütesiegels wurde vom Bundesverband Verbraucherinitiative e. V. auf dem Verbraucherportal Label-online.de mit der höchsten Auszeichnung „besonders empfehlenswert“ bewertet. Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden zudem vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat. Weitere Informationen zum AGR-Gütesiegel sowie eine Übersicht zu den geprüften Produkten gibt es unter [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte).