

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Hotelverbandes Deutschland (IHA) .....	5
Einführung .....	7
Vorwort der Herausgeber .....	11
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....	17
<b>1 Grundlagen .....</b>	<b>21</b>
1.1 Der Schlaf .....	21
1.1.1 Biologie der Nacht – Warum schlafen wichtig ist .....	21
1.1.2 Schlafprobleme – Was Gästen helfen könnte .....	25
1.1.3 Ursachen für Schlafprobleme .....	30
1.1.4 Maßnahmenkatalog für die Hotellerie: Tue Gutes und sprich darüber! .....	43
1.1.5 Selbsttest zur Schlafstörung .....	46
1.2 Das Bett .....	49
1.2.1 Das Bett – Mehr als nur eine Horizontale .....	49
1.2.2 Qual der Wahl – Schaum- oder Federmatratze? .....	54
1.2.3 Kopf oder Zahl – Welches Kissen ist das Richtige? .....	61
1.2.4 Das „E“ im Bett – Gesundheit auf Knopfdruck .....	65
1.2.5 Der Betten-TÜV oder Wie viel Gast ein Bett verträgt .....	70
1.3 Hygiene .....	75
1.3.1 Hygiene – Mehr als nur ein Wort .....	75
1.3.2 Hygiene im Hotelbett .....	79
1.3.3 Saubere Lösungen bringen mehr als reine Wäsche .....	82
1.3.4 Fluch oder Segen? – Was können Encasings? .....	90
<b>2 Das Bett im Hotel – Artikel-Serie .....</b>	<b>101</b>
2.1 Mit mehr Bett zu mehr Gast .....	103
2.2 Jedem Gast seine Matratze? .....	109
2.3 Jedem Gast sein Bett? .....	115
2.4 Glückliche Gäste dank hochwertiger Bettwäsche .....	119
2.5 Wie sauber muss ein Hotelbett sein? .....	123
2.6 Wenn es juckt im Hotel-Bett .....	129
2.7 Das Geld im Schlaf verdienen? .....	133
2.8 Werben Sie für Ihre Betten! .....	137
2.9 Warum nicht Öko-Betten? .....	143

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>3</b>	<b>Produktionsfaktor Bett.....</b>	<b>151</b>
3.1	Was Gäste wirklich wollen .....	151
3.2	Was ein gutes Bett leisten muss.....	161
3.3	Hotel-Bett-Empfehlung des IHA .....	165
3.3.1	Umsetzung der Hotel-Klassifizierungskriterien .....	167
3.3.2	Grundlagen einer Musterkalkulation .....	169
3.3.3	Musterkalkulation auf Basis 5 Jahre .....	172
3.3.4	Kalkulation auf Basis Wertschöpfungszeitraum .....	175
3.3.5	Wirtschaftlichkeitsbetrachtung .....	176
3.4	Umbauen für Hotel-Sterne?.....	179
<b>4</b>	<b>Schlusswort.....</b>	<b>183</b>
<b>5</b>	<b>HOTEL-BETTEN-CHECK .....</b>	<b>187</b>
5.1	Fragenkatalog.....	191
5.1.1	KISSEN-CHECK .....	191
5.1.2	MATRATZEN-CHECK .....	194
5.1.3	UNTERFEDERUNGS-CHECK.....	197
5.1.4	ZUDECKEN-CHECK .....	199
5.2	HOTEL-BETTEN-CHECK – Erläuterungen zum Fragenkatalog.....	200
5.3	Best practice: Grundanforderungen an ein Hotel-Bett .....	219
5.4	Wie misst man eigentlich ...?.....	223
<b>6</b>	<b>Autorenverzeichnis .....</b>	<b>231</b>