

MÖVENPICK
HOTELS & RESORTS

SLEEP
INDIVIDUALLY DIFFERENT



sleep
individually different

Sleep individually different

Today's consumers live in a fast-paced world where advances in technology are proving both a help and a hindrance.

We not only lead busy work and social lives, but are increasingly dominated by digital devices. While smartphones and tablets bring convenience, they also threaten meaningful relationships and interfere with our relaxation time, including the quality of our sleep.

This growing disconnection and digital interference has caused a backlash, particularly amongst time-poor on-the-go travellers. It's lead us to re-focus on our fundamental needs – health and wellbeing – and generated a desire for simplicity.

We as hoteliers are motivated to improve the quality of our guests' relaxation time and sleep, as we all seek true solace. We meet this inherent need for a good night's rest with a new and unique concept, "Sleep individually different".

Our new beds and customised rooms adopt the latest innovations in technology to help guests personalise their environment, creating the optimal conditions for a deep sleep.

Your Mövenpick Team

Sleep individually different

Wir leben in einer Welt, die sich rasant verändert. So sind Fortschritt und neue Technologien Segen und Fluch zugleich.

Nicht nur das Geschäftsleben, sondern mehr und mehr auch unser privates und soziales Umfeld wird digital dominiert. Smartphones und Tablets, ohne welche der Alltag manchmal nicht mehr zu meistern scheint, erleichtern unsere Kommunikation; sie können aber, nicht massvoll benutzt, Entspannung blockieren, Beziehungen von Mensch zu Mensch behindern, oder gar den Schlaf beeinträchtigen.

Bedenklich wird es, wenn die Zeit der Regeneration gestört wird, insbesondere für Reisende, die sowieso schon oft unter Zeitmangel leiden.

Für uns als Hoteliers, deren Hauptanliegen der gute und erholsame Schlaf unserer Gäste ist, ist es also nur logisch, dass wir uns auf die Qualität des Schlafes unserer Gäste konzentrieren.

Mit unserem einmaligen Konzept „Sleep individually different“ sind wir heute nicht nur in der Lage, ein fundamentales menschliches Grundbedürfnis zu erfüllen, sondern wir ermöglichen es Ihnen, Ihre persönlichen und ganz individuellen Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf selbst zu kreieren. Unsere speziell ausgestatteten Zimmer und das neue Bett bieten Innovation und neueste Technologie für einen tiefen Schlaf.

Ihr Mövenpick Team

Sleep individually different

Les consommateurs d'aujourd'hui vivent dans un monde dynamique générant des avancées technologiques qui peuvent s'avérer être autant de bienfaits que de fléaux.

Non seulement nous menons des vies professionnelles et sociales actives, mais nous sommes de plus en plus dominés par les appareils numériques. Bien que les smartphones et tablettes soient pratiques, ils mettent en péril les relations authentiques et interfèrent avec nos moments de détente et même avec la qualité de notre sommeil.

Cette ingérence croissante a généré un contrecoup, en particulier chez les voyageurs pressés par le temps. Cela nous a conduit à nous recentrer sur nos besoins fondamentaux – la santé et le bien-être – et a suscité un désir de simplicité.

En tant qu'hôteliers, c'est tout naturellement que nous nous engageons en faveur de la qualité de sommeil de nos clients. Nous répondons à ce besoin de relaxation, source de réconfort, avec un concept novateur unique, « Sleep individually different ».

Nos nouveaux lits et nos chambres spécialement équipées adoptent les dernières innovations technologiques qui permettent aux clients d'individualiser leur environnement, créant ainsi les conditions optimales pour un sommeil profond.

Votre Equipe Mövenpick

The Bed

How do you want your hotel bed? Not firm, not soft, but 'just right'?

The hero of our brand new "Sleep individually different" rooms is the world's first spring-system bed with adjustable firmness to suit your personal comfort preferences. The firmness of the mattress is easily adjusted using a hand control without compromising the overall comfort of the bed. You can fine tune different comfort zones such as the areas of the mattress that support your shoulders or hips to guarantee a good night's sleep.

Das Bett

Wie haben Sie Ihr Bett am liebsten? Nicht zu hart und nicht zu weich, sondern einfach 'genau richtig'?

Der Star in unseren brandneuen „Sleep individually different“ Zimmern ist das weltweit erste Taschenfederkernbett, das man seinen persönlichen Bedürfnissen entsprechend verändern kann. Der Härtegrad der Matratze lässt sich über eine einfache Handsteuerung variieren, ohne die Oberfläche der Matratze zu verändern. Dabei sind spezielle Zonen wie der Schulter- oder Hüftbereich separat voneinander einzustellen.

Le Lit

Comment préférez-vous votre lit ? Pas trop dur, pas trop mou, mais « juste comme il faut » ?

Le héros de nos toutes nouvelles chambres « Sleep individually different » est le premier lit à ressorts au monde dont la fermeté peut être ajustée à vos préférences de confort personnelles. La fermeté du matelas est facilement réglable à l'aide d'une commande manuelle sans compromettre le confort général du lit. Vous pouvez régler avec précision différentes zones de confort, telles que les zones du matelas qui soutiennent vos épaules ou vos hanches, afin de garantir une bonne nuit de sommeil.



Little extras

to transport you into the arms of Hypnos

Dozing off is sometimes easier said than done and many people have rituals or use gadgets to encourage them to enter a deep sleep.

Some take a warm bath or read a book, while others use relaxation apps or try the old-fashioned 'counting sheep' method. But there are simple, scientifically-proven ways to ensure you get a good night's sleep.

Herbal infusions

Our grandmothers told us to sip a hot drink before bed. This is not an old wives' tale, but a time-honoured tradition that works wonders. Enjoying a soothing herbal infusion before bed has been proven to stimulate the production of serotonin and melatonin, the neurotransmitters that regulate the sleep-wake cycle.

Chocolate

Chocolate is also known to stimulate melatonin production, so drinking a hot chocolate or snacking on a piece of chocolate before you get into bed could be just what you need to help you drift off. The experts recommend doing so 30 minutes before bedtime for the best results.

Kleine Extras

die Sie sanft in Morpheus' Arme heben

Einschlafen – das ist manchmal einfacher gesagt als getan. Viele Menschen haben eigene Rituale oder benutzen kleine Tricks zum besseren Einschlafen.

Ein warmes Bad oder auch die berühmte Bettlektüre hilft manch einem; andere bevorzugen Entspannungs-Apps oder sphärische Musik, wieder andere verlassen sich vielleicht auf die traditionelle Methode des Schäfchenzählens. Es gibt aber viele weitere und sogar wissenschaftlich belegte Wege, zu einem guten Schlaf zu finden.

Kräutertees

Schon unsere Grossmütter wussten: Ein warmes Gutenachtgetränk hilft beim Einschlafen. Und in der Tat ist dies kein Märchen, sondern eine altehrwürdige Tradition, die Wunder wirken kann. Milder Kräutertee regt nachweislich die Ausschüttung der Neurotransmitter unseres Schlaf-Wach-Zyklus an.

Schokolade

Kakao stimuliert ausser dem Glückshormon Serotonin auch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Ein heisser Kakao oder sogar ein kleines Stück Schokolade könnte also genau das sein, was beim Einschlummern hilft. Experten empfehlen es ca. 30 Minuten vor dem Zubettgehen.

Petits extras

pour vous transporter dans les bras de Morphée

S'assoupir est parfois plus facile à dire qu'à faire et beaucoup de gens suivent un rituel ou utilisent des gadgets pour trouver le sommeil.

Certains prennent un bain chaud ou lisent un livre, alors que d'autres font appel à des applis de relaxation ou essaient de « compter les moutons » à l'ancienne. Il existe pourtant des moyens simples et scientifiquement reconnus pour s'assurer de passer une bonne nuit.

Tisanes

Nos grand-mères nous conseillaient de prendre une boisson chaude avant d'aller dormir. Ce n'est pas un conte de bonne femme, mais une vieille tradition qui fonctionne à merveille. Il a été démontré que le fait de savourer une infusion apaisante à base de plantes avant le coucher stimule la production de sérotonine et de mélatonine, les neurotransmetteurs qui régulent le cycle veille-sommeil.

Chocolat

Le cacao est lui aussi connu pour stimuler la production de mélatonine. Ainsi, boire un chocolat chaud ou grignoter un carré de chocolat avant d'aller au lit peut être tout indiqué pour vous aider à vous assoupir. Les experts recommandent de le faire une trentaine de minutes avant le coucher pour un résultat optimal.



Blue light

It is medically proven that daylight and artificial light disturb natural sleep patterns. There are simple steps you can take to eliminate light. Using blackout curtains, like those in our "Sleep individually different" rooms, is only one of various possibilities. During our research into the impact of blue light on our sleep patterns we discovered f.lux, a useful download that adapts your computer's display – like sunlight during the day, dimming to a warm hue at night. For more information, visit: www.justgetflux.com

Blackout stickers

Are you disturbed by those irritating control lights on electronic devices that glow or flash in the dark? We provide you with small blackout stickers that can be placed over control lights on appliances and gadgets such as televisions and phones. They won't impact their functionality, but they will ensure your room is shrouded in sleep-inducing darkness.

Earplugs

Hotels are a hive of activity and sometimes it is difficult to eliminate external noises generated by elevators, maintenance rooms and guest movement in the corridors. A simple way for guests to safeguard against such aural disturbances is to use earplugs. However, our "Sleep individually different" rooms are in areas of the hotel where noise is most likely to be kept to a minimum.

Fragrances

Delicate fragrances not only delight the senses, but improve sleep quality too. Placing herbs and plants such as anise, thyme, mint, lavender, ylang-ylang, lemon balm and chamomile in a sachet next to your pillow can help you relax and sleep more soundly.

Blaues Licht

Tageslicht, ebenso wie künstliches Licht, stören den natürlichen Schlafzyklus. Zum Glück gibt es simple Möglichkeiten, das Licht während der Nacht auszuschliessen. Die Black-out Vorhänge in unseren „Sleep individually different“ Zimmern, sind eine Möglichkeit. Während wir uns mit dem Einfluss von blauem Licht auf unseren Schlafrhythmus beschäftigten, entdeckten wir f.lux, ein kleines Programm, das Computer Displays während des Tages wie Sonnenlicht scheinen lässt und es während der Dämmerung automatisch in warmen Nuancen dimmt: www.justgetflux.com

Black-out Aufkleber

Stören Sie diese kleinen LED Kontroll-Lämpchen an elektrischen Geräten, die im Dunkeln vor sich hin leuchten oder blinken? Kein Problem mit unseren lichtundurchlässigen Black-out Aufklebern. Einfach drüber kleben und der Lampe gehen die Lichter aus – was keinen Einfluss auf die Funktionstüchtigkeit der Gerätes hat, das Zimmer dagegen in Dunkelheit hüllt.

Ohrstöpsel

In Hotels wimmelt es oft von Aktivität, wie in einem Bienenstock. Manchmal ist es dann schwierig, Geräusche zu eliminieren, die durch Aufzüge, Technikräume oder auch durch andere Gäste auf den Zimmerfluren entstehen – selbst dort im Hotel, wo Lärm am unwahrscheinlichsten ist, und wo auch unsere „Sleep individually different“ Zimmer liegen. Die einfachste Möglichkeit, sich vor einer wie auch immer gearteten akustischen Bedrängung zu schützen, sind die wohlbekannten Ohrstöpsel.

Duft

Filigrane Düfte schmeicheln nicht nur unseren Sinnen, sie sind wahre Einschlaf-Helfer. Würzige Duftpflanzen und Kräuter wie Anis, Thymian, Minze, Lavendel, Ylang-Ylang, Melisse oder Kamille, in kleinen Duftbeutelchen neben dem Kopfkissen platziert, können zu einem tiefen Schlaf verhelfen.

Lumière bleue

Il est médicalement prouvé que la lumière du jour et la lumière artificielle perturbent le rythme de sommeil naturel. Certaines mesures simples permettent d'éliminer la lumière. L'utilisation de rideaux occultants, comme ceux de nos chambres « Sleep individually different », n'est qu'une possibilité parmi d'autres. Au cours de nos recherches sur l'impact de la lumière bleue sur nos rythmes de sommeil, nous avons découvert f.lux, un petit programme à télécharger qui adapte la luminosité de l'affichage de votre écran d'ordinateur : similaire au soleil durant la journée et atténuée en tons plus chauds la nuit. Pour de plus amples informations, voir : www.justgetflux.com

Autocollants occultants

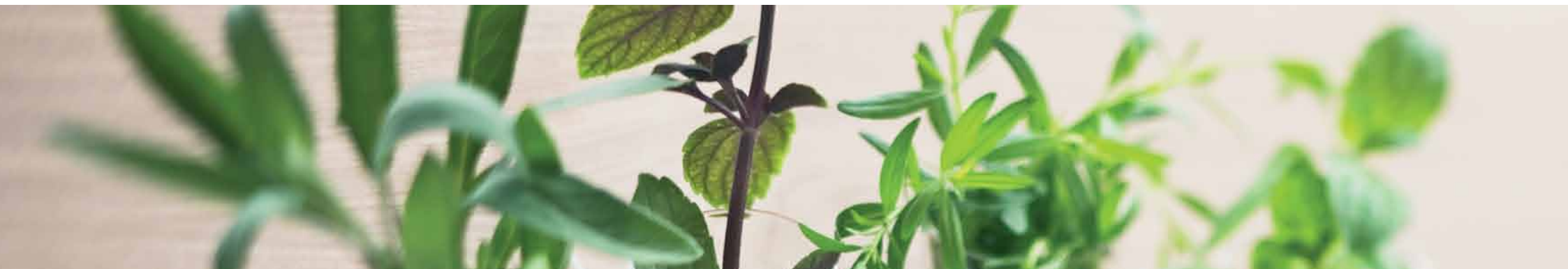
Etes-vous dérangé par ces témoins lumineux agaçants qui luisent ou clignotent dans l'obscurité ? Nous mettons à votre disposition de petits autocollants occultants qui peuvent être placés sur les témoins lumineux d'appareils tels que télévisions et téléphones. Ils n'affecteront pas leur fonctionnalité mais garantiront que votre chambre bénéficie d'une obscurité totale favorable au sommeil.

Bouchons d'oreilles

Les hôtels bourdonnent d'activité et il est parfois difficile d'éliminer les bruits externes générés par les ascenseurs, locaux techniques et clients dans les couloirs – et ce alors même que nos chambres « Sleep individually different » sont situées dans les zones les plus calmes de l'hôtel. Les bouchons d'oreilles sont une manière simple de parer à ces petits inconvénients.

Senteurs

Les senteurs délicates ne font pas qu'enchanter les sens, elles améliorent également la qualité du sommeil. Placer des herbes et plantes aromatiques telles que anis, thym, menthe, lavande, ylang-ylang, mélisse ou camomille dans un sachet à côté de votre oreiller peut vous aider à vous détendre et à dormir plus profondément.



Pillows and duvets

A support pillow reduces muscle hardening and tension, while the role of the duvet is to regulate your body temperature, ensuring it remains constant at 36°C, while allowing your skin to breathe. The human body loses between 0.5 and 2 litres of water every night, which should be absorbed by the duvet or blanket at night and released into the atmosphere during the day. The Mühldorfer pillows and duvets provided in our "Sleep individually different" rooms perform these essential tasks to ensure the optimal sleep conditions are achieved. We also offer a selection of special neck pillows, as well as anti-allergy pillows and duvets.

Bed-time stories

Take a step back in time to the days when your parents read you a magical bed-time story that would send you into a deep slumber. Choose a fairy tale that will not only conjure childhood memories, but give you sweet dreams too. Browse these imbued sites of phantasy, visit: www.grimmstories.com; www.gutenberg.org; www.worldoftales.com

Kissen und Bettdecken

Ein Nackenstützkissen reduziert Muskelverspannungen, während die Bettdecke die Körpertemperatur stabil bei 36°C halten und der Haut das Atmen ermöglichen soll, weil der menschliche Körper in jeder Nacht zwischen einem halben und zwei Litern Feuchtigkeit verliert. Eine gute Bettdecke sollte diese absorbieren und während des Tages wieder abgeben. Die Mühldorfer Kissen und Bettdecken in unseren „Sleep individually different“ Zimmern sind von hoher Qualität und dafür ausgezeichnet geeignet. Eine Auswahl zusätzlicher spezieller Kissen und Allergiker Bettzeug halten wir ebenfalls für Sie bereit.

Gutenachtgeschichten

Denken Sie manchmal an die Zeit zurück, als Vater oder Mutter Ihnen eine magische Geschichte vorlas? Als Sie atemlos lauschten und langsam in Ihre eigene Traumwelt hinüber glitten? Märchen lassen nicht nur Erinnerungen an die Kindheit wieder aufleben, sie vermögen es, Traumschlösser entstehen zu lassen. Schmökern Sie doch mal wieder hinein, in diese inspirierende Welt der Fantasie: www.grimmstories.com; www.gutenberg.org; www.worldoftales.com

Oreillers et couettes

Un oreiller de soutien réduit les tensions musculaires, alors que le rôle du duvet est de réguler votre température corporelle en veillant à ce qu'elle reste constante à 36°C tout en permettant à votre peau de respirer. Le corps humain perd entre 0.5 et 2 litres d'eau chaque nuit, une humidité qui doit être absorbée par la couette ou la couverture pendant la nuit et libérée dans l'atmosphère pendant la journée. Les oreillers et couettes Mühldorfer de nos chambres « Sleep individually different » accomplissent ces fonctions essentielles et garantissent ainsi des conditions de sommeil optimales. Nous offrons également un choix d'oreillers de soutien spéciaux, ainsi que d'oreillers et de couettes anti-allergiques.

Histoires pour faire de beaux rêves

Remontez le temps et souvenez-vous de l'époque où vos parents vous lisaient des histoires. Choisissez un conte de fées qui vous rappellera vos souvenirs d'enfance et vous fera faire de beaux rêves. Parcourez ces sites empreints de fantaisie et replongez dans un monde merveilleux : www.grimmstories.com; www.gutenberg.org; www.worldoftales.com



Good to know and truly true

Melatonin

Melatonin is a hormone that plays a considerable role in regulating our sleep-wake cycles and has a calming effect on the body. Scientists have discovered that fruit such as raspberries and sour cherries can significantly increase melatonin levels, which is why consuming them whole or in juice form may help you fall asleep.

Red wine

Red wine stimulates the circulation and increases the amount of adrenaline our bodies secrete. Therefore, while a glass of wine can make you sleepy and even cause you to nod off, it will interrupt your quality of sleep and reduce its restorative powers. Adrenalin makes you alert and will wake you up intermittently or early, which is why a glass of red wine is not a suitable nightcap.

Smartphones and other devices

All devices with a screen, including TVs, tablets and smartphones, emit blue light, which has the same wavelength as daylight. This interrupts the release of melatonin and interferes with your sleeping patterns. As tempting as it may be, using your smartphone or device before bedtime, even if it's just a quick glance, will disturb your production of sleep hormones and cheat you of a good night's rest. Health professionals recommend taking a last look at your mobile phone or tablet no later than two hours before bedtime. Devices should then remain switched off until the morning.

Late-night snacks

Certain foods can stimulate the production of sleep-inducing melatonin if consumed later in the evening. Suitable evening snacks include wholegrain crackers or cereals, dates, bananas and nuts. Protein-heavy foods that are rich in the amino acid called tryptophan also boost melatonin production and include dairy products like milk, which is why a milky decaffeinated drink at bedtime can help promote sleep. Health professionals advise against the late-night consumption of sugary snacks.

Gut zu wissen und wirklich wahr

Melatonin

Melatonin ist ein Hormon, das bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus eine erhebliche Rolle spielt. Zusätzlich hat es eine beruhigende Wirkung auf den Organismus. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Himbeeren und Sauerkirschen die Ausschüttung von Melatonin signifikant erhöhen. Frisch oder als Saft verzehrt, sind diese Früchte also dem Schlaf zuträglich.

Rotwein

Rotwein stimuliert die Blutzirkulation und erhöht den Adrenalin-Spiegel. Deshalb – und obwohl ein kleines Gläschen durchaus schläfrig machen oder zum Einnicken führen kann – ist Rotwein kein guter Schlummertrunk: Er führt zu ungewolltem Aufwachen während der Nacht, reduziert die Schlafqualität und mindert die stärkende Kraft, die ein gesunder Schlaf haben sollte.

Smartphones und andere elektronische Geräte

Alle Bildschirme emittieren blaues Licht mit derselben Wellenlänge wie Sonnenlicht. Dieses stoppt die Melatonin-Ausschüttung und führt morgens zum Aufwachen. Leider funktioniert dieser Mechanismus auch zu allen anderen Zeiten des Tages und während der Nacht. So verführerisch es sein mag: Kurz vor dem Schlafengehen noch einmal auf sein Smartphone oder Tablet zu schauen, wird die Ausschüttung des Schlafhormons stoppen und Sie um ihren wohlverdienten Tiefschlaf bringen. Selbst ein kurzer Blick genügt! Spezialisten empfehlen, nicht mehr später als etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen zum letzten Mal auf sein Handy oder einen anderen Bildschirm zu schauen und die Geräte bis zum nächsten Morgen ausgeschaltet zu lassen.

Gutenachtsnacks

Tatsächlich gibt es Lebensmittel, die am Abend verzehrt, die Melatoninproduktion unterstützen. Besonders geeignet sind Getreide- und Vollkornprodukte, Datteln, Bananen und Nüsse. Proteinreiche Nahrung, die den Eiweiß-Baustein Tryptophan enthält, hilft ebenfalls. Dies sind zum Beispiel Molkereiprodukte. Daher auch die heiße Milch, die wir als Kinder manchmal vor dem Einschlafen zu trinken bekamen. Gesundheitsspezialisten raten dagegen vom abendlichen Verzehr gezuckerter Snacks ab.

Bon à savoir et vraiment vrai

Mélatonine

La mélatonine est une hormone qui joue un rôle important dans la régulation du cycle veille-sommeil et a un effet apaisant sur notre corps. Les scientifiques ont constaté que certains fruits, tels que les framboises et les griottes, peuvent augmenter significativement le taux de mélatonine. C'est pourquoi leur consommation, entiers ou sous forme de jus, peut vous aider à vous endormir.

Vin rouge

Le vin rouge stimule la circulation sanguine et augmente la sécrétion d'adrénaline. Par conséquent, alors qu'un verre de vin peut vous donner sommeil et même vous faire vous assoupir, cela interférera avec la qualité de votre sommeil qui sera moins réparateur. L'adrénaline rend alerte et provoque des réveils intermittents ou précoces, c'est pourquoi le vin rouge n'est pas adéquat comme dernier verre.

Smartphones et autres appareils électroniques

Tout appareil comportant un écran, y compris les téléviseurs, tablettes et smartphones, émet de la lumière bleue, qui a la même longueur d'ondes que la lumière du jour. Cela interrompt la sécrétion de mélatonine et interfère avec votre rythme de sommeil. Aussi tentant que cela puisse être, l'utilisation de votre smartphone avant le coucher, même s'il s'agit juste d'un bref coup d'œil, perturbera votre sécrétion hormonale et vous privera d'une bonne nuit de repos. Les professionnels de la santé recommandent de jeter un dernier regard à votre téléphone au plus tard deux heures avant le coucher. Les appareils électroniques devraient ensuite rester éteints jusqu'au matin.

En-cas du soir

Certains aliments peuvent stimuler la production de mélatonine lorsqu'ils sont consommés tard dans la soirée. Les céréales ou biscuits complets, les dattes, les bananes et les noix constituent des en-cas particulièrement appropriés. Les aliments riches en protéines ayant une forte teneur en acides aminés appelés tryptophane, dont le lait, stimulent également la production de mélatonine. Ainsi, une boisson lactée sans caféine peut aider à s'endormir. Les professionnels de la santé déconseillent la consommation tardive de collations sucrées.

