

Presseinformation

Gegen Schlaflosigkeit und Augenringe: Westin Hotels & Resorts kreiert eine spezielle Speisekarte für den erholsamen Schlaf

*Womit schläft es sich besser im Bauch: Proteine oder Pasta? Obst oder Frittiertes?
Das neue Sleep Well Menü sorgt für eine geruhvolle Nacht im Hotel*



Stamford/USA, April 2016 – Dass ausgeglichener nächtlicher Schlaf für das allgemeine Wohlbefinden vonnöten ist, ist längst klar und in zahlreichen Studien nachgewiesen. Westin Hotels & Resorts, die auf Wellness und Wellbeing ausgerichtete Marke von Starwood Hotels & Resorts, hat darauf reagiert und eine entsprechende Speisekarte entwickelt: Das Sleep Well Menü ist von nun an 24 Stunden täglich, sieben Tage die Woche ergänzend zur normalen Roomservice-Speisekarte auf den Zimmern erhältlich und wird in den über 200 Westin Hotels und Resorts weltweit eingeführt. Gemeinsam mit den Experten von SuperFoodsRx wurde bei der Auswahl und Zusammenstellung der Gerichte auf wertvolle Aminosäuren, Vitamine und Mineralien, die allesamt Ruhe und Erholung fördern, geachtet. Gäste sollen dadurch leichter in den Schlaf finden und diesen auch voll genießen, um sich leichter an eine neue Zeitzone anzupassen, sich von einer hektischen Reise zu erholen oder für einen langen anstehenden Tag gewappnet zu sein.

„Die richtigen Lebensmittel zu essen, kann einen ausschlaggebenden Effekt auf die Schlafqualität und das unmittelbare Wohlbefinden haben. Wir waren hochofrend mit Westin zusammen ein Menü zu kreieren, das genau darauf abzielt“, sagte David Stern, Managing Partner, SuperFoodsRx. „Wesentliche Elemente wie Tryptophan, Magnesium, Kalium, Folat, Serotonin und Thiamin können in Kombination Schlaflosigkeit vorbeugen und Augenringe verschwinden lassen. Die Gäste fühlen sich morgens frisch und voller Energie.“

Auf den Speisekarten rund um die Welt sind beispielsweise folgende Gerichte zu finden: gehackter Truthahn-Salat, pochierte Eier auf Spargel mit Zuckererbsen und Shitake Pilzen, gegrillter Wildlachs mit Walnuss Quinoa oder auch Haferflocken Tabouleh. Für Gäste mit kleinem Appetit kurz vor dem Zubettgehen gibt es Snacks wie Vollkorncracker mit Erdnussbutter, fettfreien Joghurt mit Müsli, Edamame mit Vollkornbretzeln sowie Kirsch-Walnuss-Hafer-Muffins und weitere Kleinigkeiten. Lokale Kräutertees darunter Lavendel, Pfefferminze, Zimt, Passionsblume,

Zitronenmelisse, Ingwer, Kamille und Baldrianwurzel werden auch zur Auswahl gestellt. Die Gerichte auf der Speisekarte variieren je nach Hotel. Das Westin Grand Frankfurt bietet unter anderem einen Grünen Salat mit Avocado, Spinat, Orange, Erdbeere, Chiasamen und Leinsamen oder einen Cheesecake aus griechischem Joghurt mit Mandeln, Honig und Ingwer an, während das Westin Grand München beispielsweise ein Puten-Avocado-Wrap mit Rucolasalat oder ein leckeres „Night Bite“ – eine kleine Schale Nussmüsli mit fettarmer Milch – serviert. Einem erholsamen Schlaf im legendären Heavenly Bed steht nichts mehr im Weg.

Alle Speisen sind mit Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien versehen, die nachweislich einen guten Schlaf fördern:

<i>Tryptophan:</i>	Steigert die Serotonin-Produktion und fördert den Schlaf
<i>Magnesium/Kalium:</i>	Elektrolyte, die den Schlaf fördern und Schlaflosigkeit verhindern, verliert der Körper oft auf Reisen
<i>Melatonin:</i>	Setzt die Schlaf-Wach-Zyklen zurück, um so den Jetlag zu bekämpfen und die Schlafqualität zu verbessern
<i>Folsäure:</i>	Hilft gegen Müdigkeit während des Tages und sorgt für einen tiefen Schlaf in der Nacht
<i>Thiamin:</i>	Wichtiges B-Vitamin, das hilft, den Schlaf zu verbessern
<i>Serotonin:</i>	Fördert die Entspannung und erzeugt Schläfrigkeit

„Westin ist stets am Puls der Zeit und hat die Branche mit zahlreichen Neuigkeiten revolutioniert. Mit dem erfolgreichen Wellbeing-Konzept spricht die Marke gezielt Gäste und Einheimische auf der ganzen Welt an, die wissen, dass sie sich nach Abreise aus unseren Hotels besser fühlen als bei der Ankunft“, sagte Brian Povinelli, Global Brand Leader, Westin Hotels & Resorts. „Westin weiß wie wichtig erholsamer Schlaf für die Regeneration von Körper und Geist ist; dieses Thema haben wir bereits mit dem Heavenly Bed vor vielen Jahren aufgegriffen und freuen uns nun das Sleep Well Menü anzubieten.“

Das Westin Sleep Well Menü baut auf die internationale Wellbeing-Kampagne der Marke Westin auf, eine Initiative, die Gäste und Mitarbeiter inspirieren soll, neue Ansätze im Bereich Wellness zu verfolgen. Innovative Partnerschaften und Angeboten bilden die sechs Säulen des Wellbeing: Feel Well, Work Well, Move Well, Eat Well, Sleep Well und Play Well.

Weitere Informationen zu Westins Sleep Well Menü gibt es auf [westin.com/wellbeing](https://www.westin.com/wellbeing). Folgen Sie der Unterhaltung unter #sleepwell.

###

Westin Hotels & Resorts

Seit über zehn Jahren ist [Westin](https://www.westin.com) eine der führenden Marken in der Hotellerie und im Wellnessbereich. Über 200 Westin Hotels und Resorts in knapp 40 Ländern sorgen mit innovativen, durchdachten Konzepten dafür, dass Gäste sich bei ihrer Abreise besser fühlen als bei der Ankunft. Bei allen speziell für Westin Gäste konzipierten Serviceeinrichtungen – vom Heavenly Bed über das kulinarische Angebot SuperFoods bis hin zum Fitnessbereich WestinWORKOUT– steht immer das Wohlbefinden im Mittelpunkt. Wie alle Marken von Starwood Hotels & Resorts nehmen auch die Westin Hotels am renommierten Bonusprogramm Starwood Preferred Guest teil. www.westin.com

Starwood Hotels & Resorts

[Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc.](#) ist mit knapp 1.300 Hotels in über 100 Ländern und mehr als 188.000 Mitarbeitern in eigenen Hotels und Management-Betrieben eine der führenden Hotelgesellschaften der Welt. Starwood ist Eigentümer, Betreiber und Franchisegeber von Hotels, Resorts und Residenzen der international bekannten Marken [St. Regis](#), [The Luxury Collection](#), [W](#), [Westin](#), [Le Méridien](#), [Sheraton](#), [Tribute Portfolio](#), [Four Points by Sheraton](#), [Aloft](#), [Element](#) und der kürzlich eingeführten ausgebauten Partnerschaft mit [Design Hotels](#). Das Kundenbindungsprogramm Starwood Preferred Guest (SPG) zählt zu den führenden Bonussystemen der Hotellerie. Mitglieder sammeln Punkte und können diese unter anderem gegen kostenfreie Übernachtungen, Zimmer-Upgrades und Flugtickets bei zahlreichen Airlines eintauschen – ganz ohne Sperrzeiten. www.starwoodhotels.com
Stay connected @starwoodbuzz auf Twitter und Instagram sowie facebook.com/Starwood.

Weitere Presseinformationen zu Starwood Hotels & Resorts und allen Marken unter www.starwoodmediacenter.com

Pressekontakt Starwood Hotels & Resorts

Michaela Belling, Senior PR Manager Germany & Switzerland
Englschalkinger Str. 12, 81925 München
Tel. +49 (0)89 93001-6427; Email: michaela.belling@starwoodhotels.com
www.starwoodhotels.com