

Label «Gesundheits-Gastgeber»

Kriterien Hotels

Nichtraucherbetrieb, definierte Ruhezeiten: Das gesamte Gebäude (Zimmer und öffentliche Innenbereiche) ist Nichtraucher. Rauchen ist nur im Freien an definierten Orten erlaubt, sodass Nichtraucher nicht beeinträchtigt werden. Damit bleibt die Innenraumluft so sauber wie die gute Aussenluft Grächens. Zudem verpflichtet sich der Betrieb zu Ruhezeiten in der Nacht (z.B. „Nachtruhe“ ab 22 oder 23 Uhr), um den Gästen ungestörten Schlaf zu ermöglichen. Lärmquellen – ob durch den Betrieb selbst oder externe Faktoren – sind zu minimieren (z.B. Schallschutzfenster, keine laute Musik am Abend). Ziel: Erholsamer Schlaf und saubere Luft sind Grundvoraussetzungen für Regeneration. Dies kommt allen Gästen zugute, die Ruhe suchen.

Hochwertige Betten, Dunkelung, Schlafkomfort: Die Unterkunft stellt eine hochwertige Schlafumgebung sicher. Dazu zählen bequeme Betten mit rückenfreundlichen Matratzen. Verdunkelungsmöglichkeiten (Vorhänge/Rollläden) sorgen für Dunkelheit, und es wird darauf geachtet, dass Zimmer nachts nicht durch externe Lichtquellen erhellt werden. Durch regelmässiges Lüften oder Lüftungssysteme mit Filter bleibt die Luft frisch. In Grächen sind die Nächte selbst im Sommer angenehm kühl – Gästezimmer ohne Klimaanlage profitieren davon, wenn gut gelüftet wird (Ventilatoren bei Bedarf). Ziel: Tiefer, erholsamer Schlaf in komfortabler Umgebung, damit sich die positive Wirkung der Höhenlage voll entfalten kann.

Vitales Frühstück / gesunde Verpflegung oder Kooperation mit Partnerrestaurants: Bietet der Betrieb Frühstück oder weitere Mahlzeiten an, müssen auch hier gesunde Optionen verfügbar sein: frisches Obst, Vollkornprodukte, regionale Milchprodukte, ungezuckerte Müslis, etc. sowie Alternativen für Gäste mit Allergien oder speziellen Diäten (z.B. Sojamilch, glutenfreie Brote). Auch beim Abendessen (falls Halbpension) gilt: leichte, ausgewogene Menüs mit Salat- und Gemüseanteil und wenig frittiertem Fettigem. Getränke wie Wasser und Kräutertee stehen ganztägig bereit (z.B. eine Wasserstation im Wellnessbereich oder Lobby). Falls der Betrieb keine eigene Küche hat (z.B. Ferienwohnung zur Selbstverpflegung), wird den Gästen eine Liste empfohlener Gesundheits-Restaurants (Label-Partner) ausgehändigt und ggf. eine Kooperation angeboten (z.B. vergünstigte Menüs bei einem Gesundheitsgastgeber-Restaurant). Ziel: Die Verpflegung ist konsequent auf Wohlbefinden ausgerichtet – entweder direkt im Haus oder durch enge Zusammenarbeit mit der lokalen Gastronomie.

Zugang zu Bewegung und Entspannung (innen oder draussen) | Naturerlebnis: Der Gesundheits-Gastgeber muss seinen Gästen Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität und Entspannung eröffnen. Ein Hotel sollte mindestens einen kleinen Fitnessraum oder einen Entspannungsraum (Yoga/Meditation) bereithalten – alternativ Zugang zu nahegelegten Anlagen ermöglichen. Auch Angebote wie Sauna, Kneipp-Becken oder Whirlpool (falls realisierbar) sind sehr willkommen. Kleiner Betrieb ohne Wellness? Dann muss er kreativ die Natur ins Spiel bringen: z.B. geführte Morgenwalks, Leih-Wanderstöcke, kostenlose Teilnahme an der örtlichen Vita-Parcours-Route oder Rabatte bei der Seilbahn (Grächen Card), damit Gäste oben wandern können. Wichtig ist, dass Gäste konkrete Anreize und Hilfen bekommen, sich im Grächner Bergparadies zu bewegen – seien es Wandervorschläge entlang der Wasserleiten, Kartenmaterial für Bike-/Wanderwege oder ein

Wochenprogramm (z.B. „Montags: Kneipp-Spaziergang am See“). Ziel: Bewegung an frischer Luft und in den Wäldern soll fixer Bestandteil des Aufenthalts sein, denn sie verbessert nachweislich die Gesundheit und Stimmung. Ebenso wichtig: Entspannung – hierfür sorgen Ruhebereiche (Liegestühle im Garten, Lesecke) oder Angebote wie Yoga am Morgen.

Kooperation mit MVZ und Gesundheitsdienstleistern: Ein Gesundheits-Gastgeber-Betrieb muss eng mit dem örtlichen Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) und anderen relevanten Gesundheitsdienstleistern vernetzt sein. Konkret: die Kontaktdaten der lokalen Ärzte, Apotheke, Physiotherapie etc. liegen jederzeit bereit; im Akutfall wird für den Gast schnell ein Arzttermin organisiert. Optimal ist es, wenn der Betrieb offiziell Partner des MVZ ist – z.B. durch regelmässigen Austausch oder gemeinsame Betreuung von Kurgästen. Auch die Bereitschaft, Berichte an den Hausarzt des Gastes zu unterstützen (z.B. Befunde vom Aufenthalt weiterzuleiten), zeigt Professionalität. Ziel: Gäste geniessen Sicherheit. Sie wissen, dass im Notfall kompetente Hilfe nahe ist und der Gastgeber sich verantwortlich zeigt. Das Vertrauen von zuweisenden Ärzten steigt dadurch ebenfalls, was für den Gesundheitsfördernden Tourismus entscheidend ist.

Mitarbeiterschulung & Qualitätsmanagement: Das Personal in einem Gesundheitsgastgeber-Hotel muss das Konzept verinnerlichen. Ebenso sollten alle wissen, welche natürlichen Heilmittel Grächen bietet – Höhenklima, Wald, Sonne – und diese aktiv empfehlen können. Wichtig ist auch das Bewusstsein im Service für besondere Zielgruppen: z.B. Umgang mit älteren Gästen (evtl. langsames Gehtempo, Hilfe beim Gepäck), mit Gästen nach Operation oder mit Behinderungen. Darüber hinaus verpflichtet sich der Betrieb zu einem einfachen Qualitätsmanagement: Erfassung von Gästefeedback speziell zum Gesundheitsangebot und regelmässige interne Überprüfung, ob die Label-Kriterien weiterhin erfüllt sind. Ziel: Die Mitarbeiter werden zu Mitträgern der Idee „Natürlich gesund“. Durch ihr Verhalten und ständige Verbesserung bleibt die Qualität des Labels hoch.

Nachhaltigkeit & regionale Wertschöpfung: Der Betrieb erfüllt die grundlegenden Nachhaltigkeitsstandards: zum Beispiel Mülltrennung, sparsamer Umgang mit Ressourcen (Wasser, Energie), etc. Ebenso soll die Einbindung lokaler Produkte/Dienstleistungen wo möglich gewährleistet sein. Ziel: Der Aufenthalt soll authentisch und umweltbewusst sein. Gäste merken, dass hier nachhaltig und heimisch gewirtschaftet wird – was ihr Wohlbefinden moralisch und praktisch steigert.

Optionale Kriterien Hotels

****Barrierefreie Ausstattung:** Während Barrierefreiheit (Rollstuhlrampe, Aufzug, barrierefreie Zimmer) noch nicht für alle Betriebe sofort Pflicht sein kann, wird sie als Ziel empfohlen. Insbesondere Hotels, die sich auf z.B. ältere Besucher einstellen, sollten mindestens einige barrierefreie Zimmer und angepasste Einrichtungen (z.B. ebenerdige Dusche, Haltegriffe, Aufzug) anbieten. Nutzen: Komfort und Sicherheit für Gäste mit Mobilitätsproblemen steigen.

****Allergiker-freundliche Zimmer:** Einige Zimmer sind speziell für Allergiker geeignet. Das heisst: Regelmässige tiefenreine Reinigung. Haustiere sind in diesen Zimmern nicht erlaubt, um Tierhaar-Allergien auszuschliessen. Auch stark duftende Materialien (Blumen, Raumsprays) werden vermieden. Dank Grächens Lage über 1.600 m gibt es vor Ort kaum Hausstaubmilben und weniger Pollen – diese Vorteile nutzt der Betrieb und stellt sicher, dass Allergiker im Haus bestmöglich beschwerdefrei bleiben können. Ziel: Ein Aufenthalt ohne Niesen, Jucken und Asthmaanfälle – Allergiker und Asthmatiker sollen das Label als echten Unterschied spüren.