

# The importance of sleep quality in tourism - innovations in accommodation

Az alvás minőség fontossága a turizmusban – innovációk a szálláshelyeken



Section editor / Rovatszerkesztő:  
**Annamária Juhász**

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu



**1 Adrienn Papp**

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
adrienn.papp1@uni-miskolc.hu

Authors / Szerzők: **Adrienn Papp** <sup>1</sup>

Received: 9 June 2024 | Revised: 10 August 2024 | Accepted: 16 August 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract** Tourism is permeated by the trend of health awareness. Changes in consumer needs and COVID demand more and more changes from the sector. Today we can talk about an innovation portfolio era. The present study presents a specific innovation that can improve sleep quality, and thus hotels can realize a competitive advantage by adapting to the growing trend of health awareness. In the study, the SBT-MED iMirror application and the sleep aid drops service are presented with medical support..

**Keys: sleep quality, sleep disorder, melatonin, frequency, innovation**

**Absztrakt** A turizmust áthatja az egészségtudatosság trendje. A fogyasztói igények megváltozása és a COVID újabb és újabb változtatásokat kívánnak meg a szektortól. Ma már innovációportfóliós korszakról beszélhetünk. Jelen tanulmány bemutat egy konkrét innovációt, amely az alvás minőséget tudja fokozni, és ezáltal a szálláshelyek versenylőnyt tudnak realizálni belesimulva az egészségtudatosság egyre erősödő trendjébe. A tanulmányban orvosi alátámasztással kerül bemutatásra az SBT-MED iMirror applikáció és az alváscsökkentő cseppek szolgáltatás.

**Kulcsszavak: alvásminőség, alvászavar, melatonin, frekvencia, innováció**

## 1. Bevezetés

### *Alvás fontossága*

Az alvás, mint alapvető biológiai és fiziológiai mechanizmus, az emberekben a környezettől való érzékelési elvonatkoztatás és a környezetre való reagálóképesség aktív, ismétlődő és reverzibilis állapotaként definiálható (Carskadon & Dement, 2005). Bár az alvás működésével és mechanizmusaival kapcsolatban továbbra is kérdések merülnek fel, az alvás döntő szerepet játszik az egyén mindennapi funkcióiban, beleértve a viselkedést, az érzelmeket és a figyelmet, valamint olyan hosszú távú szempontokat, mint az egészség és a biológiai folyamatok (Medic, Wille, & Hemels, 2017).

Az alvás a rekuperáció egy formája, amely magában foglalja az idegi aktivitás újracszerződését és a szervezet funkcióinak helyreállítását (Hobson, 2005). Amikor az emberek egészséges alvást élveznek, a testük és az agyuk kipiheni magát és regenerálódik, ami fokozott fizikai, kognitív és pszichológiai jóléthez vezet (Hamilton, Nelson, Stevens, & Kitzman, 2007; Pallesen, Larsen, & Bjorvatn, 2016). Ezzel szemben az optimálistól eltérő alvás affektív, kognitív és pszichológiai károsodást, rossz fizikai egészséget, mozgásszegény viselkedést és inaktivitást, valamint nagyobb betegségkockázatot eredményezhet (Brand & Kirov, 2011; Yoo, Gujar, Hu, Jolesz, & Walker, 2007), ami mind-mind az életminősé-

get veszélyeztetheti.

Nem ritka, hogy a turisták ismeretlen alvási környezettel találkoznak, és utazás közben potenciálisan álmatlanságban vagy más alvászavarokban szenvednek (Pallesen et al., 2016). A jó alvás sok utazó számára elengedhetetlen, az utazás teljes élményéhez nagy mértékben hozzájárul (Valtonen & Moisander, 2012). Az alvás minősége a szállodai vendégek elégedettségének és általános élményének egyik döntő jellemzője.

Míg a jó alvás elősegítheti a turisták élményszerű élvezetét, az alváshiány akadályozhatja az utazási tevékenységeket, és olyan negatív érzéseket válthat ki, mint a frusztráció és a fáradtság, ami végül általánosságban kedvezőtlen utazási élményhez vezet (Crompton, 1979). Az alvás minősége létfontosságú tényezőnek tűnik az egyének általános utazási élményei szempontjából.

Tekintettel az alvás fontosságára az utazók számára, valamint a szálláshelyek szerepére, meglepően kevés kutatás található az alvásról és az alvás minőségéről a turizmus szakirodalmában, különösen a turisták szemszögéből. Az eddigi kutatások csak a turisták alvásminőségének előzményeit tárták fel (Mao, Yang, & Wang, 2018). Kevés tanulmány foglalkozik az alvásminőségnek az utazókra és a turisták élményeire gyakorolt következményeivel. (Szálláshely hogyan értékeli az alvás minőségét?) **2. Szakirodalom**

### Utazási élmény

Clawson és Knetsch (1966) szerint a turisztikai élmények olyan hatásokat és személyes eredményeket foglalnak magukban, amelyek az utazás előtt kezdődnek, és még azután is fennmaradnak, hogy a turista visszatér a célállomásra. Otto és Ritchie (1996) a turisztikai élményt úgy fogalmazta meg, mint a turisták szubjektív állapotát a szolgáltatással való találkozás során. Tung és Ritchie (2011) úgy határozta meg a fogalmat, mint az egyén szubjektív értékelését és tapasztalatait a turisztikai tevékenységekkel kapcsolatos eseményekről, amelyek az utazás előtt, alatt és után kezdődnek. Lényegében a turisztikai élmény magában foglalja a tevékenységet, a megismerést, az érzelmeket, az észlelést és a viselkedést (Oh, Fiore, & Jeoung, 2007). A tudósok számos olyan tényezőt azonosítottak, amelyek befolyásolják a turisztikai élményt. Általánosságban elmondható, hogy a turisták élményeit az egyéni jellemzők (pl. egészségi állapot, kultúra, korábbi látogatások és demográfiai jellemzők), a célállomáson érzékelt emberi interakciók (pl. a fogadó közösség hozzáállása, barátságos interperszonális kapcsolatok és a szolgáltatás minősége), a fizikai környezet (pl. tájképi szépség és táj, időjárás, szálláshelyek és közlekedés), valamint a szituációs tényezők (pl. az utazás célja és az útitársak) alakítják (Walls, Okumus, Wang, & Kwun, 2011). Az alvás hatása a turisták élményeire egyszerűen kontextualizálható az egyéni jellemzők és a fizikai környezet kölcsönhatásaként, bár ezt a kölcsönhatást empirikusan nem vizsgálták.

### Alvásmínőség a turizmusban

Több turisztikai tanulmány vizsgálja az alvás fontosságát az utazás során (pl. Fung & Hon, 2019; Mao et al., 2018; Valtonen & Veijola, 2011). Az utazással és mobilitással kapcsolatos kutatások kimutatták, hogy a jet lag és az utazás távolsága ronthatja az utazók alvásmínőségét, mivel a fáradtság, valamint a tér- és időzónák változása miatt (Silva, Pascoal, Silva, & Paiva, 2016; Stone & Turner, 1997). A közelmúltban a tudósok szisztematikusabban, kvalitatív és kvantitatív megközelítésekkel vizsgálták az alvás jelentőségét a turizmusban.

Mao és munkatársai (2018) szállodai alvásmínőséggel kapcsolatos alapvető munkája központi szerepet játszik a jelenlegi tanulmányunkban. Ők egy elméleti modellt állítottak fel alvásmínőséget meghatározó tényezőkről az utazók számára, hangsúlyozva a személyes különbségek jelentőségét és kiemelve a fontosságát az alvási környezet változásainak jelentőségét, ami alapjául szolgálhat az ismeretlen alvási környezetben végzett alváskutatásoknak.

Az utazással és a szállodával kapcsolatos tényezők hogyan befolyásolják a szállodai alvásmínőséget, hozzájárulva az utazók szállodai alvásmínőségét alakító tényezők szisztematikus megértéséhez.

Az alvás minősége és a turisztikai élmény kölcsönösen befolyásolják egymást; általában a jó alvás kielégítő turisztikai élményhez vezet. Ahogy Oh és munkatársai (2007) is jelezték, az aktivitás, az affektusok és a kogníció az utazási élmény lényeges összetevői. Az idegtudományi kutatások szerint a prefrontális kéregben található neokortikális struktúrák egy létfontosságú készlete agyi hálózat részei, amelyek képesek az érzelmek szabályozására, a megismerés akadályozására és a viselkedés gátlására (Miller, 2000). Az alváskorlátozás a glükózanyagcsere csökkentésével károsít-

ja a prefrontális kéreg működését (Dahl & Lewin, 2002), és ezáltal zavarja az ezt követő viselkedést, az érzelmeket és a megismerést. Emellett a rossz alvás akadályozza a szervezet stresszrendszerét és a stresszhormonok felszabadulását, ami negatív funkcionális következményekkel járhat a mindennapi kihívások kezelésében (Meerlo Sgoifo, & Suchecki, 2008).

A jobb alvásmínőség hozzájárul a fizikai aktivitás iránti nagyobb motivációhoz, mivel a jobb minőségű alváshoz általában magasabb energiaszint társul (Holfeld & Ruthig, 2014). Számos turisztikai tevékenység bizonyos fokú fizikai intenzitással jár, és alapszintű energiaszint nélkül a gyenge fizikai teljesítmény veszélyeztetheti a turisták élményeit. Az alvás minősége befolyásolja az egyének másnapi affektusait és kognícióját is. Széles körű bizonyítékok bizonyítják, hogy a jó alvás elengedhetetlen az adaptív affektusreaktivitás, például a lelkesedés, az energia és az öröm megőrzéséhez, valamint az érzelmi megküzdés fokozásához; összehasonlításképpen a rossz alvás súlyosbíthatja a negatív affektusokat, például a feszültséget, a depressziót, a szorongást, a dühöt, az elégedetlenséget, a fáradtságot és a letargiát (Kahn, Sheppes, & Sadeh, 2013). Ezek az érzelmek a turisztikai események kimeneteleként (Oh et al., 2007) befolyásolják a turisták észlelését és az utazási élményeikről való emlékezetét (Trauer & Ryan, 2005).

Hasonlóképpen, tanulmányok kimutatták, hogy az alvás jelentősen befolyásolja a kognitív működést, beleértve a motivációt, a figyelmet, az ítélnépeséget és a memóriát (Brand, Holsboer-Trachsler, & Pühse, 2010; Yoo et al., 2007), amelyeknek a az utazási élmények feldolgozásához használnak. A rossz alvásból eredő negatív kogníció, beleértve a koncentráció, az éberség, az éberség, a reakció és a viszszaemlékezés hiányosságait (Colten & Altevogt, 2006), veszélyeztetheti a pozitív gondolkodást és meggyőződéseket, és ezt követően ronthatja a turisták élményértékelését (del Bosque & San Martín, 2008). Összefoglalva, az alváshiány csökkentheti az agy végrehajtó funkcióit, a fáradtság várható növekedését eredményezi, és veszélyezteti a figyelmet, az aktivitást, az érzelmeket és a kognitív funkciókat. hatékonyságát (Acheson et al., 2007). Ha a viselkedés, a hangulat és a megismerés méréseit kombináljuk, a bizonyítékok azt mutatják, hogy az átlagos alváshiányos egyének működési szintje eléri a nem alváshiányos egyének 90%-át (Pilcher & Huffcutt, 1996).

### 3. Módszertan

A téma vizsgálata során az alábbi kutatási kérdésekre kerestük a választ.

*K1: Az alvás, az alvásmínőség hogyan befolyásolja életünket?*

*K2: Milyen hatással van az alvásmínőség utazásunkra?*

*K3: A szálláshelyek hogyan kezelik az alvásmínőség kérdését? Milyen termék és szolgáltatás kínálatuk van?*

A kutatási kérdéseink megválaszolására először is szekunder kutatást végeztünk. A bemutatott szakirodalmi összefoglaló alátámasztja, hogy nemzetközi viszonylatban milyen fontos az alvás, az alvás minőség kérdése az utazások során is, hiszen a minőségi szabadidő eltöltését nagy mértékben befolyásolja. Primer kutatásunkban egy szakértői mélyinterjút készítettünk Prof. Dr. Sebestény Tamással, annak érdekében, hogy megértsük az alvás jelentőségét az emberi testben, az alvásmínőség hatását a jó közérzetre.



Kép 1. Prof. Dr. Sebestény Tamással Forrás: SBT-MED Biomedical Clinic

### Az alvási ciklusról sokat hallottunk már. Mit kell tudnunk holisztikusan erről?

Az emberi élet biológiai ritmusát, a bennünk zajló élettani és biokémiai folyamatok és reakciók pontos időzítését és szigorú egymásutánosságát a TERMÉSZET és végső soron az UNIVERSUM ritmusa határozza meg. Az örök körforgás a nyugati modern medicinában a cirkadián szabályozással, míg a keleti tradicionális orvoslásban és gyógyító filozófiákban az elemek: TŰZ, FÖLD, FÉM, VÍZ, FA teremtő és tisztító ciklusával jellemezhető.

Ez az ütemezés az egészségünk záloga, ami a molekuláris és biokémiai folyamatok időzítésében döntő fontosságú szerepet játszik, ami az alvási folyamatok kulcsfontosságú indikátora. A kortizol szint normalizálása a kulcskérdés, mert a stresszogen faktorok mindig a mellékvese agytengegyen keresztül hatnak. A fényváltozás hullámtermészetének vonatkozásában, ahogyan egyre inkább közeledik az este és a fényviszonyok átváltak narancsba és vörösbe, ez a frekvenciamoduláció hatni fog az adenozin receptorra és ez fogja kiváltani a génexpresszió révén epifízisben a tobozmirigyben a melatonin szintézisben

### Tehát az életvitelünkben a természet ignorálása alvászavarban fog megjelenni?

Igen. Egészen egyszerűen alvás nélkül nem tudjuk megoldani az életünket! Az energia regenerációtól az energia nyereség, de szinte minden biokémiai folyamattal kapcsolatban van a tobozmirigy működése. Alvászavar hátterében húzóó problémák a tobozmirigyben láthatóak, amikor az asszinkronitást mutat. Ha a nyugati és a keleti orvoslás szóhasználatait összemetszük, akkor a tobozmirigy a legfelső csakra, egy olyan interface, amely melatonint termel. A tobozmirigy problematikája a melatonin szintézisben érhető tetten. A melatonin receptor marker minden egyes szervünkben van, ahol a melatonin ténylegesen hat. A melatonin szint 35 éves kortól elkezdi csökkenni, amire rá lehet segíteni azzal, ha nem jól alszunk, ha nem megfelelő mennyiséget alszunk, ha nem megfelelő helyen vagy módon alszunk, ha nem megfelelő ütemben alszunk. Ezzel felborítjuk az egész cirkadiál ritmust és alváshátralékot halmozunk fel. Így kőkeményen

az emberi testre krónikus, nagyon hosszan tartó, nagyon nehezen befolyásolható és gyakran irreverzibilis hatásokat fejtünk ki, amelyek mindenképpen számos civilizációs betegségnek az előszobáját képezik.

### Mi állhat az alvászavar hátterében? Vannak erre vonatkozóan holisztikus megközelítések?

Az alvászavarok hátterében a főbb problémák emocionálisan, vagy szubkortikálisan kezelhetők, melyről akár a paciens sem tud. Hátterben lehet egy élményfeldolgozási zavar, (ha az élményfeldolgozás működik, elvileg minden betegség, vagy betegségre hajlamosítható faktor visszafordítható), tehát bennünk van az önregenerálódás kulcsa, mivel öntökéletesülő rend(szer) vagyunk. Ha tudjuk a probléma gyökerét, az sokat segíthet.

- elektromágneses mezők problematikája
- dehidratáció
- táplálkozási stresszorok, táplálkozási reziliencia
- probiotikus ellátottság
- emocionális stresszorok:
  - pl feldolgozatlan düh, harag érzet
- hormonális stresszor, enzimek, mikrobiom elváltozásai
- gyulladásos folyamatok disszinharmóniát okozhatnak
- tüdő detoxikációja
- metabolikus szindróma
- ösztrogén, triptofán probléma

### Az elektromágneses mező problémátika

Az alvászavarok hátterében mindenhol elektromágneses háztartási zavar van. Mivel az agy maga egy kvantumbiológiai számítógép, az elektroszmog nagy problémát okoz az alvás minőségének befolyásolásában.

A természeti állandóság (napfény, víz, elektromágnesesség) adja a környezeti keretrendszert, amihez az élőlények alkalmazkodnak.

A napfény/fény beállítja a biológiai ritmust, az emberi testben a fizikális paraméterek alapján. Beállítja az egyén saját idejét. Ennek a biológiai organizációnak az egyik agytörzs feletti terület, a hipotalamusz a felelőse, ahonnan a tobozmirigy termeli a melatonint. Kellenek a frekvenciák ahhoz, hogy a retinában a megfelelő speciális sejtek, melyek ezeket a szignálokat közvetítik a központi idegrendszerbe, a feldolgozás eredményeképpen el tudjon indulni a melatonin szekréció. Amennyiben ez nem indul el időben, akkor genetikailag blokkolódik a véragyát, a leptin számára. Az alvási folyamat tehát egyfajta rekonstrukció, hormonálisan fontos a fény hullámhossza és a hőmérséklete.

A fény nemcsak a fotoreceptorokon keresztül a hipotalamuszt és a tobozmirigyet aktiválja, hanem a fénynek egyéb felharmonikus is (infravörös kék fény) nagyon erősen struktúrállják víztereinket. A struktúrállás folyamata nagyon érdekes, mert éjszaka sokkal több a strukturális vizünk, sokkal redukáltabb állapotban vagyunk, mint napközben, tehát éjszakára le kell redukálnunk magunkat. Reduktív állapotba kell hoznunk a testünket, így tele leszünk elektronokkal. Ha az elektronok hemzsegnek a testünkben, az az egészséggel egyenértékű. Ha elektron hiány van, ami gyakorlatilag oxidált állapotot jelent, akkor ez mindig gyulladást jelent kvantumbiológiai értelemben. A gyulladás pedig minden egyes betegségnek, amit ma civilizációs betegségként tartunk számon, az előzménye. Tumor= gyulladás van, automimmun= gyulladás van, cukorbetegség= gyul-

adás van, ez egyértelműen elektron hiányt jelent. Ahhoz, hogy az elektron metabolizmusunkat rendbe tegyük, ahhoz a fénynek és más elektromágneses hullámoknak a testre való hatása döntő jelentőségű.

Minél redukáltabb valami, annál elektrodúsabb és minél oxidáltabb, annál inkább elektronszegényebb, annál inkább pozitívan van töltve, és ezért az antioxidánsok redukáló hatásúak. Az elektron redukált állapotba hoz minket, a földdel egyenlővé tesz minket, és ekkor jön létre az alvás. Az eszenciális olajok alkalmazása egy redukáló potenciált biztosít számunkra, hasonlóan a schuman rezonanciához, ami szintén ezt adja. Leföldel minket.

Az alvás azért a legfontosabb a szervezet számára, mert ez határozza meg az agy oxigén ellátásának minőségét. Így az, hogy milyen minőségű a levegő, az ózonkoncentráció, és hogy a terület csira és pormentes e, nagyon fontos kérdés. Az elektromágnes, amit a modern civilizáció gerjeszt, tönkre vágja a víztereinket, és a szervezetet, a sejteket hipoxiába taszítja.

Gyakori probléma az alvási apnoé, aminek a hátterében alapvetően egy beidegződési zavar áll. Konkrétan a légző izmok, valamint a felső légutak működési zavara ez, amikor is impulzus hiány lép fel a vegetatív idegrendszerrel. Egészen egyszerűen a vegetatív idegrendszer nem megfelelő időben és ütemben küldi az impulzust.

**Látható, hogy a természettel való harmonikus együttélés milyen egészségmegőrző tulajdonságokkal bír. És azt is látjuk, hogy a modern világunk által generált elektroszmog milyen egészségkárosító mechanizmussal működik. Felmerül a kérdés, hogy wellness szállodákban, hogyan van lehetőségünk balanszírozni a természet és a modern világunk között? Hogyan tudjuk az alvásunkkor a saját testünk regenerációját kimaxolni?**

#### 4. Gyakorlati alkalmazhatóság, jelentőség

A jelenlegi magyarországi gyakorlat azt mutatja, hogy a szállodákban az alvás minőségét csupán néhány paraméter vizsgálata teszi ki, úgymint az ágymatrac minősége, az ágy mérete és a szoba sötétítési lehetősége. A fent interjúból is látszik, hogy ezek csupán egy részét adják a jó alvást biztosító faktoroknak. A minősítésben nem jelenik meg sem a levegő minősége, sem a szoba hőmérséklete, ami igazán fontos aspektus a nyári hónapokban a pollenkoncentráció és a magas hőmérséklet okán.

Ezen aspektusok beemelése a szállodák alvásélmény növeléséhez elengedhetetlenek, és számos szálloda a légkondicionálók beépítésével biztosítja is a szobák hőmérsékletének ideális, egészséget támogató mértékét. Ugyanakkor a légtisztítás jellemzően kimaradt a szállodamenedzserek gondolkodásából.

Az egészségtudatosság trendje továbbra is erősödő, és a fogyasztói igények elmozdultak az egyénre szabott megoldások irányába, amely termék- és marketing innovációt kíván meg a turizmusban, és nem csak az egészségturizmus szegmensben.

Személyre szabott terápia az alvászavar ellen meg tud valósulni bárhol a világban az online gyógyításnak köszönhetően. Ilyen esetben a személyes találkozások le vannak redukálva, egy mérőműszer és egy szoftver segítségével a személy holisztikus egésze vizsgálható, és kimutatható, hogy a saját szervezetének egyensúlyi állapotához képest milyen kibillenések, milyen diszharmóniák, hibák, vannak jelen. Az elektromágneses és elektrokémiai vizsgálattal

pontosan meg tudjuk individuálisan állapítani a visszaverődő echókból az aktuális státuszt, amely szervrendszer specifikusan megmondja és lokalizálja a problémát. Ez egy olyan vizsgálat, egy olyan bioscanner, amellyel letapogatható a tényleges probléma. Egy ilyen surface használatkor teljesen más érzékelési spektrumban képes kommunikálni a vizsgálat a vizsgálandó személlyel. A report analizálható, mint egy röntgenkép, amely számos attribútumot jelenít meg, és az anamnézis folyamán egy holisztikus diagnosztikai segítséget ad.

Ha innovációról beszélünk, mindenki a termék innovációkra gondol, az innovációs célok prioritási sorrendje az új-termékkorientált szemléletet tükrözi. Az innovációs tevékenységek elsősorban a termék innovációk jelzésére koncentráltak, ugyanakkor láthatóan a termék innovációk önmagukban már nem elégségesek, megfelelő folyamat-, gyártási innováció, belső megvalósítását garantáló szervezeti rugalmasság, célszerűség, piaci elismertetést garantáló marketing innovációk nélkül. Napjaink innovációs kihívásainak éppen az a korábbi évtizedek gyakorlatával szembeni újdonsága, hogy időben egyre inkább egybecsúsznak a különböző típusú versenyképességi, s az azt biztosítani hivatott innovációs elvárások. (Piskóti et al., 2013)

A nemzetközi és hazai tapasztalatok, kutatások alapján feltárássra kerültek a vállalkozások versenyelőnyei, piaci sikerüket meghatározó innovációs tevékenységük sikertényezői, a marketingképességek és az innovációs versenyelőnyök közvetlen kapcsolata. Mára sokoldalúan igazolható az innovációs tevékenység marketingorientáltságának szükségessége, amit már Peter Drucker régebben megfogalmazott, a két vállalkozási alapfunkció, a marketing és az innováció összhangjának, összekapcsolásának szükségességét.

A kutatások fókuszai illetve eredményei azt a megállapítást erősítik, hogy a nagy versenyintenzitású és globalizálódó piacokon a tudás-intenzív termékek, a kreatív piaci megoldások és a rugalmasan működő vállalati szervezetek tudják a vállalkozások sikerét biztosítani (Cooper és Edgett, 2009, Loock és Steppeler, 2010).

Az innovációs versenyelőnyök (CIA) építése és realizálása képezik a sikeres piaci pozíciók megszerzésének és megőrzésének alapját. Napjainkban nem elegendő a termékfejlesztés terén innovációkat elérni, hanem egy innovációs portfólióban kell gondolkodni (Piskóti, 2016). Ezt erősíti a Noé (2013) által megfogalmazott innováció 2.0 elmélet, amely a négy innováció típus mellett (termék, folyamat, szervezeti, marketing) a társadalmi innovációkat is integráló innovációportfóliós korszakról beszél. Az innovációs tevékenység a piaci lehetőségekre és veszélyekre, vagyis innovációs igényekre és kényszerekre adott válaszként értelmezhető. Így az innovációs tevékenység nem egy egyszeri, eseti plusz a vállalatoknál, hanem a mindenkor versenyképességet biztosító komplex, folyamatos és interaktív folyamat (Piskóti, 2016b).

A hálózati együttműködések, kooperációk – egyéb tényezőkkel együttesen – hatással vannak az innovációs portfólió összetételére, s realizálására.

Az innovációk eredményességét, a sikerét a vállalkozások stratégiai, valamint a folyamat és a termék-tényezőinek összhangja, kombinációja határozza meg. Az innováció sikere egyre inkább azáltal határozódik meg, hogy az adott vállalkozás miként tudja menedzselni kapcsolatait, együttműködéseit ebben a folyamatban.

## Marketing innováció – termék csomagok szállodák számára

Az innovációmarketing fogalmát megvizsgálva azt mondhatjuk, hogy az innovációmarketinget a marketing-rendszer olyan megjelenésének tekintjük, amely az innovációs folyamat piacorientált, komplex megközelítését kínálja. Ennek keretében a legsikeresebb esetekben "integrálja a piacot, a vevőket, célcsoportokat az innovációs folyamatba" (Piskóti, 2007). Az innovációmarketing – a különböző szervezeti egységekkel együttműködő, innovációs tevékenység integrálását végző – értékteremtő tevékenység, mely önmaga is innovációt generál (marketinginnováció), és végig kíséri a teljes értékteremtő folyamatot.

A marketing a vállalkozások üzleti sikerét és céljait támogató feladatkörének akkor tud hosszú távon megfelelni, ha az innovációs tevékenységre összpontosít, és innovációmarketingként működik, azaz segít kialakítani az innovációs versenyelőnyt és támogatni a piaci megvalósítást. Tulajdonképpen az innovációmarketing lényege a jelenlegi és jövőbeni piacokra irányuló teljesítménykínálat és potenciál kialakítása, értékesítése (Trommsdorf és Steinhoff, 2007). De ezen gondolatok hogyan használhatóak a szállodák, szálláshely szolgáltatók számára?

A piacon fellelhető termék, folyamat innovációkat úgy használjuk, hogy azok komplex megoldást nyújtsanak, s a vendégek számára a lehető leghízeltebb alvást nyújtsák.

A turizmust az egészségben élhető hosszú élet titkának szinonimájaként aposztrofálják. Ezzel az innovatív megoldással célunk tökéletes regenerációs és rekreációs stratégiákat ajánlani és nyújtani az utazóknak, vándoroknak, újra, szépre vágyó zárándokoknak.

Rohanó világunk csak stresszek inkubátora, placebo örömforrása. EGY SZÉP NAP MÁSHOL, eltávolodva az otthoni mindennapok rutinjainak fészkeből frissítő és üdítő lesz, rendezti az életerőiket, új perspektívákat nyit és bölcsébb tesz! A reggeli újjászületés és a bölcs ébrenlét záloga pedig a békés alvás, a nyugodt éjszakai feltöltődés, mely rekonstruálja az életerőket! A létezés minden szféráját áthangszereljük: táplálkozás, mentális egészség, fizikai állapot, anti-aging, rejuvenáció, prejuvenáció. A kalendáriumi életkor felülírható a biológiai életkorunkkal! A hosszú EGÉSZség egyik fontos pillére a nyugodt alvás, mely legfőbb célunk.

Az SBT-MED Biomedical Clinic sokrétű megoldást kínál a fentiek jegyében a wellness, wellbeing és a prevenció területén, megteremtve a selfness kvalitást. A rendszer lelke egy magyar gyökerű, de Svájcban érlelt, a természet ritmusára szinkronizált koncepció. A folyamatokat egységes szemlélettel gondolkodó, felkészült orvosok, konzulensek, természetgyógyászok, terapeuták, számos civil képviselő közös munkája.

Ez a folyamat az első kapcsolatfelvétellel a vendég és a szolgáltató között a foglalás visszaigazolásakor kezdődik. A vendég saját okos készülékének segítségével, a világon elérhető leginnovatívabb technológiával kaphat magáról bioinformációkat. Ezáltal egyszerű, gyorsan megvalósítható, természetes megoldási javaslatokat kap, amivel harmonizálható szervezetének működése, valamint ami támogatja az élettani funkcióit.

További lehetőségek: az éjjeliszekrényen elhelyezett és a fürdőszobában található iMirror információs kártya.



2. Kép: SBT-MED iMirror

Forrás: SBT-MED Biomedical Clinic

A kártyán található QR-kód használata elvezet egy szakmai videóhoz, mely az alvásról, mint az egyik legfontosabb élettani tényezőről szól, így segíti a további tájékozódásban. A vendég alvási élménye növeli a szálloda szolgáltatási értékét, mely a vendég számára személyre szabottan tovább fokozható az applikációban szereplő úgynevezett balancerek által.

A szálloda rendelkezésére álló készletéből vehetők igénybe, melyet B2B partneri együttműködés keretében valósul meg, ezzel is emelve az vendégelégedettséget.

Az edukációs háttérrel a klinika biztosítja a szállodai sze-



3. Kép: Alvássegítő cseppek Forrás: SBT-MED Biomedical Clinic

mélyzetnek, mely által egy rövid tájékoztató után a recepción, vendéglátó egységekben, vagy akár a wellness részlegben dolgozó kollégák segítséget tudnak nyújtani a vendégeknek, a programok és a javasolt személyre szabott megoldások vonatkozásában.

Az SBT-MED Biomedical Clinic biztosítja a háttérrel a folytatáshoz, további lehetőség egy a szállodában is működtethető ún. hand cradle eszköz, amely a világ leginnovatívabb biokommunikációs kézibölcsője. Ennek segítségével a klinika nemzetközi tanácsadó hálózata prevenció és medikális céllal is elérhetővé válik. Lehetőség nyílik különböző szintű állapotfelmérésre, a vendéggel előre egyeztetett megfelelő időpontban.

## References

- Acheson, A., Richards, J. B., & de Wit, H. (2007). Effects of sleep deprivation on impulsive behaviors in men and women. *Physiology & behavior*, 91(5), 579–587. <https://doi.org/10.1016/j.phys-beh.2007.03.020>
- Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine*, 425. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s11557>
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2005). Normal Human Sleep: An Overview. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 13–23. <https://doi.org/10.1016/b0-72-160797-7/50009-4>
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of Outdoor Recreation*. RFF Press. <https://doi.org/10.4324/9781315064215>
- Cooper R. G., Edgett S. (2009) *Successful Product Innovation: A Collection of Our Best*. Product Development Institute Inc., www.stage-gate.com
- Crompton, J. L. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Ann. Tour. Res.*, 6(4), 408–424.
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 175–184. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00506-2](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00506-2)
- del Bosque, I. R., & Martín, H. S. (2008). Tourist satisfaction a cognitive-affective model. *Annals of Tourism Research*, 35(2), 551–573. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2008.02.006>
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2006). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147–163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>
- Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437(7063), 1254–1256. <https://doi.org/10.1038/nature04283>
- Holfeld, B., & Ruthig, J. C. (2012). A Longitudinal Examination of Sleep Quality and Physical Activity in Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 33(7), 791–807. <https://doi.org/10.1177/0733464812455097>
- Kahn, M., Sheppes, G., & Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 89(2), 218–228. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.05.010>
- Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2005). Preface to the Fourth Edition. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, xxiii. <https://doi.org/10.1016/b0-72-160797-7/50004-5>
- Loock, H., & Steppeler, H. (Eds.). (2010). *Marktorientierte Problemlösungen im Innovationsmarketing*. Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-8349-8973-4>
- Mao, Z., Yang, Y., & Wang, M. (2018). Sleepless nights in hotels? Understanding factors that influence hotel sleep quality. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 189–201. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.05.002>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, Volume 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/nss.s134864>
- Meerlo, P., Sgoifo, A., & Suchecki, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12(3), 197–210. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.007>
- Miller, E. K. (2000). The prefrontal cortex and cognitive control. *Nature Reviews Neuroscience*, 1(1), 59–65. <https://doi.org/10.1038/35036228>
- Noé, M. (2013). *Innovation 2.0. Unternehmenserfolg durch intelligentes und effizientes Innovieren* Springer Gabler Verlag, Wiesbaden
- Oh, H., Fiore, A. M., & Jeoung, M. (2007). Measuring Experience Economy Concepts: Tourism Applications. *Journal of Travel Research*, 46(2), 119–132. <https://doi.org/10.1177/0047287507304039>
- Otto, J. E., & Ritchie, J. R. B. (1996). The service experience in tourism. *Tourism Management*, 17(3), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0261-5177\(96\)00003-9](https://doi.org/10.1016/0261-5177(96)00003-9)
- Pallesen, S., Larsen, S., & Bjorvatn, B. (2015). “I Wish I’d Slept Better in That Hotel” – Guests’ Self-reported Sleep Patterns in Hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 16(3), 243–253. <https://doi.org/10.1080/15022250.2015.1074938>
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of Sleep Deprivation on Performance: A Meta-Analysis. *Sleep*, 19(4), 318–326. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>
- Piskóti, I. (2016). A business marketing identitása - elméleti, kutatási trendek, az innovációvezérelt modell. *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*, 35–44. <https://doi.org/10.14267/veztud.2016.04.07>
- Piskóti I. (2016b): Marketing-driven Innovation Model and its Success Factors in. Piskóti, I.; Molnár, L.; (szerk): *Effektive innovation and marketing solutions: Theoretical and empirical aspects of innovation marketing* Saarbrücken, GlobeEdit pp.11-37. 275 p.
- Piskóti, I. (2007): A vevőorientáció mítosza és marketingvalósága. *Harvard Business Manager*, N. 9, pp. 32–44.
- Piskóti, I.–Nagy, Sz.– Molnár, L. (2013): Innováció piaci sikere – A hazai gyakorlat empirikus modellje TÉR-GAZDASÁG-EMBER (ISSN: 2064-1176) 1: (1) pp. 85-102.
- Silva, M.-R. G., Pascoal, A., Silva, H.-H., & Paiva, T. (2016). Assessing sleep, travelling habits and jet lag in kite surfers according to competition level. *Biological Rhythm Research*, 47(5), 677–689. <https://doi.org/10.1080/09291016.2016.1181233>
- Stone, B. M., & Turner, C. (1997). Promoting Sleep in Shiftworkers and Inter Continental Travelers. *Chronobiology International*, 14(2), 133–143. <https://doi.org/10.3109/07420529709001151>
- Trommsdorff, V., Steinhoff, F. (2007): *Innovationsmarketing*, Vahlen München
- Tung, V. W. S., & Ritchie, J. R. B. (2011). Exploring the essence of memorable tourism experiences. *Annals of Tourism Research*, 38(4), 1367–1386. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.03.009>
- Valtonen, A., & Veijola, S. (2011). Sleep in tourism. *Annals of Tourism Research*, 38(1), 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2010.07.016>
- Xiang, Z., Du, Q., Ma, Y., & Fan, W. (2017). Assessing Reliability of Social Media Data: Lessons from Mining TripAdvisor Hotel Reviews. *Information and Communication Technologies in Tourism 2017*, 625–638. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-51168-9\\_45](https://doi.org/10.1007/978-3-319-51168-9_45)
- Yang, Y., Wu, L., & Yang, W. (2018). Does time dull the pain? The impact of temporal contiguity on review extremity in the hotel context. *International Journal of Hospitality Management*, 75, 119–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.02.015>
- Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20), R877–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>