



Füssen Tourismus und Marketing
Anstalt des öffentlichen Rechts der Stadt Füssen
Kaiser-Maximilian-Platz 1
87629 Füssen
Tel. 08362 9385-0
Fax 08362 9385-20
tourismus@fuessen.de
www.fuessen.de

03.01.2022
01_2022

Presseinformation

Neue Kneipp-Kompaktkur gegen Schlaflosigkeit

Wieder besser schlafen? Der Kneippkurort Füssen im Allgäu hat für Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen die kneippbasierte Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ entwickelt und bietet sie zum ersten Mal vom 06.03. – 27.03.2022 an. Die neue Kompaktkur ist kassenärztlich anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Herzstück des dreiwöchigen Programms ist die Idee von der „Inneren Ordnung“, die zentrale Säule des Kneipp’schen Naturheilverfahrens. Denn Sebastian Kneipp war nicht nur der "Wasserdoktor", der seinen Patienten kalte Güsse verordnete. Er wollte ihnen vor allem einen gesunden Lebensstil näherbringen. Diesen ganzheitlichen Ansatz des Allgäuer Gesundheitspioniers haben die Kneippspezialisten in Füssen zeitgemäß weitergedacht: Auch die Kompaktkurteilnehmer sollen Techniken lernen und Lebensgewohnheiten einüben, die ihren Schlafstörungen nachhaltig entgegenwirken und dazu beitragen, eine bessere Balance zwischen den eigenen Ressourcen und den Anforderungen von außen zu halten. Dass mit gezielten Kneippanwendungen stressbedingte Ein- und Durchschlafstörungen bekämpft und signifikante Verbesserungen in punkto Schlafqualität, Wohlbefinden und chronische Stressbelastung erzielt werden können, hat eine dreijährige Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München mit rund 100 Probanden bestätigt: Gut 70 Prozent der unfreiwilligen Nachteulern verspürten einen deutlichen Besserungseffekt. Weitere Informationen: www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf

177 Wörter | 1.516 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Downloads:

- [Key Visual „Besser schlafen“](#) (JPG, 1.2 MB)
Bildnachweis: Füßen Tourismus und Marketing
- [besser schlafen\(3\)](#) (JPG, 1.2 MB)
Bildnachweis: Füßen Tourismus und Marketing / Sabrina Schindzielorz
- [Besser schlafen\(2\)](#) (JPG, 1.2 MB)
Bildnachweis: Füßen Tourismus und Marketing / Sabrina Schindzielorz
- [Kneipp-Büste in Füßen](#) (JPG, 7.5 MB)
Bildnachweis: Füßen Tourismus und Marketing / Andreas Hub

Weitere Informationen:

Füßen Tourismus und Marketing
Produktmanagement Gesundheit & Wellness
Nadine Anné
Tel. 08362 9385-29, Fax 9385-20
n.annee@fuessen.de

Pressekontakt:

Füßen Tourismus und Marketing
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Anke Hiltensperger
Tel 08362-9385-12, Fax 9385-60
a.hiltensperger@fuessen.de

Online-Pressebereich mit Foto-Download: www.fuessen.de/presse.html