



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

20.07.2019  
38\_2019

## Presseinformation

### **Wieder gesund schlafen lernen Mit Kneipp gegen Schlafstörungen**

**Im Zeitalter von Multitasking, dichter Reizbelastung, hohem Arbeitstempo und dem Spagat zwischen Beruf und Familie führen viele Menschen ein „übermüdetes“ Leben und die Zahl der Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen nimmt stetig zu. Für Menschen, die unter diesen, nicht-organischen, lebensstilbedingten Schlafstörungen leiden, findet in Füssen im Allgäu vom 06. bis 27. Oktober 2019 das dreiwöchige Präventionsprogramm „Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“ statt, mit dem Betroffene ihre Schlafprobleme wieder in den Griff bekommen können.**

Das kneipp-basierte Vorsorgeprogramm gründet auf der gleichnamigen Studie, die die Ludwig-Maximilians-Universität München und Füssen Tourismus und Marketing durchgeführt haben. Dank der fundierten Untersuchung konnte im Juli 2018 der Erfolg des Kneipp'schen Therapiekonzepts im Hinblick auf nicht-organische, lebensstilbedingte Schlafstörungen nachgewiesen werden. Die Therapie bewirkte signifikante Verbesserungen bei Schlafqualität, Wohlbefinden, chronischer Stressbelastung und weiteren Zielgrößen. Für das Präventionsprogramm im Oktober 2019 übernimmt die BARMER für ihre Versicherten die Kosten des Therapieprogramms. Eine Teilnahme auf Selbstzahlerbasis bei freier Unterkunftswahl ist ebenfalls möglich. Interessierte können im Vorfeld unter [www.fuessen.de/praeventionsprogramm-gesunder-schlaf](http://www.fuessen.de/praeventionsprogramm-gesunder-schlaf) einen Online-Fragebogen zur Selbstbeurteilung ausfüllen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Programmteilnahme aufrufen.

Anmeldeschluss für das Präventionsprogramm ist der 15. September 2019. Informationen gibt es auch bei den BARMER-Geschäftsstellen und bei Füssen Tourismus und Marketing unter Tel. 08362 9385-0. Mit Kneipp gegen Schlafstörungen ist Füssen Teil der Achtsamkeit Allgäu.

194 Wörter | 1.673 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Downloads:

[Besser schlafen lernen in Füssen im Allgäu](#) (Key Visual) (JPG, 1.2 MB). Bildnachweis:  
Füssen Tourismus und Marketing

[Ein- und Durchschlafstörungen erschweren die gesunde Regeneration](#) (JPG, 1.2 MB).  
Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing

**Pressekontakt:**

**Füssen Tourismus und Marketing**

**Anke Hiltensperger**

**Tel +49 8362 9385-12, Fax +49 8362 9385-60**

**[a.hiltensperger@fuessen.de](mailto:a.hiltensperger@fuessen.de)**

**Online-Pressebereich mit Foto-Download: [www.fuessen.de/presse.html](http://www.fuessen.de/presse.html)**