



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

18.07.2023
34_2023

Presseinformation

Besser schlafen mit Kneipp

Endlich wieder friedlich schlummern – das können unfreiwillige Nachteulen im Kneippkurort Füssen im Allgäu auf die sanfte Art erlernen. Die dreiwöchige, kneippbasierte Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ ist kassenärztlich anerkannt, wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und kann vom 5. – 26. November 2023 und vom 3. – 24. März 2024 gebucht werden. Das

Füssener Gesundheitsangebot richtet sich an Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen und basiert auf der ganzheitlichen Lehre des Allgäuer Naturheilkundlers Sebastian Kneipp mit ihren fünf Säulen. Neben schlaffördernden Wasser-Anwendungen kommen dabei individuell abgestimmte Bewegungseinheiten zum Einsatz. Außerdem stehen Ernährungsberater sowie Kräuterexperten mit Rat und Tat zur Seite.

Psychologische Coachings helfen schließlich, die persönliche Balance wieder herzustellen. Auf diese Weise trainieren die Teilnehmer in relativ kurzer Zeit nachhaltige Techniken, die nächtlicher Unruhe langfristig entgegenwirken sollen. Eine dreijährige Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München hat die Effizienz der Kompaktkur wissenschaftlich bestätigt. Die Unterkunft während dieser ambulanten Vorsorgeleistung ist von der Ferienwohnung bis hin zum Vier-Sterne-Hotel frei wählbar. Weitere Informationen:

www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf

156 Wörter | 1.340 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Download: [Abhilfe gegen unfreiwillig durchgemachte Nächte verspricht eine neue, dreiwöchige Kompaktkur in Füssen im Allgäu. Dabei wird der Schlaflosigkeit mit gezielten Kneipp-Anwendungen zu Leibe gerückt](#) (JPG, 1.5 MB).

Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing_Sabrina Schindzielorz

Die ambulante Kur ist zurück

Seit 2022 können gesetzlich versicherte Krankenkassen-Mitglieder wieder **ambulante Vorsorgeleistungen** in anerkannten Kurorten wie zum Beispiel die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ in Füssen im Allgäu beanspruchen. Die sogenannte Kompaktkur ist eine interdisziplinäre Leistung, die unter ärztlicher Verantwortung koordiniert und nach einem strukturierten Therapiekonzept in der Gruppe mit krankheitsspezifischer Ausrichtung durchgeführt wird. Ambulante Vorsorgeleistungen können in der Regel alle drei Jahre beantragt werden, die zuständige gesetzliche Krankenkasse bezahlt bei medizinischer Notwendigkeit. Den Antrag auf die Kompaktkur stellt der Patient gemeinsam mit seinem Hausarzt, für die Unterbringung ist bei allen ambulanten Maßnahmen selbst zu sorgen.

So funktioniert „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“

Herzstück des dreiwöchigen Programms im Allgäu ist die Idee von der „Inneren Ordnung“, 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 haben die Füssener Kneipp-Spezialisten zeitgemäß weitergedacht: Die Teilnehmer der dreiwöchigen Kompaktkur sollen Techniken erlernen und Lebensgewohnheiten einüben, die ihren Schlafstörungen nachhaltig entgegenwirken und dazu beitragen, die Balance zwischen den eigenen Ressourcen und den Anforderungen des Alltags zu halten. Dass mit gezielten Kneipp-Anwendungen stressbedingte Ein- und Durchschlafstörungen bekämpft und so eine signifikante Optimierung in puncto Schlafqualität, Wohlbefinden sowie chronischer Stressbelastung erzielt werden können, bestätigt auch eine dreijährige, wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München mit rund 100 Probanden. Demnach verspürten gut 70 Prozent der unfreiwilligen Nachteulen einen deutlichen Verbesserungseffekt.

Erst horchen, dann einschlafen

Interessierte laden sich vorab die kostenlose [Füssener Schaffibel](#) mit nützlichen Infos und Tipps für zu Hause herunter. Die wissenschaftliche Version, verfasst von Prof. Dr. Dr. Angela Schuh vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU), enthält weitere wissenschaftliche Details. Diese ist ab sofort auch als [Audioversion](#) in fünf Kapiteln erhältlich.

Über Füssen.

„Die romantische Seele Bayerns“ liegt im Südwesten des Freistaats an der historischen Via Claudia Augusta. Durchkreuzt vom Wildfluss Lech, umrahmt von den Allgäuer Alpen und flankiert von zahlreichen Seen, ist der Kneipp-Kurort ein Dorado für Wanderer und Biker. Füssens Ursprünge reichen bis in die Römerzeit zurück, die Stadtmauer stammt aus dem Mittelalter. Als ebenso sehenswert gelten die Wittelsbacher Schlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein. Letzteres erlangte dank seines Bauherrn Ludwig II. Weltruhm. Der „Märchenkönig“ war übrigens ein rastloser Charakter: Bis heute hält sich die Legende, er sei nachts stundenlang umhergegeistert. Mittlerweile sind die Füssener Experten für gesunden Schlaf. So halten zertifizierte Gastgeber unter anderem hochwertige Matratzen, abgestuftes Licht, regulierbares Raumklima und Verdunkelungsmöglichkeiten für Ruhelose bereit. Eine neue, von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusste und wissenschaftlich anerkannte Kompaktkur bekämpft mithilfe von gezielten Kneipp-Anwendungen auch schwerwiegende, nicht-organische Schlafstörungen. www.fuessen.de

Pressekontakt:

Füssen Tourismus und Marketing

Anke Hiltensperger

Tel +49 8362 9385-12

a.hiltensperger@fuessen.de

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