



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

06.02.2024  
13\_2024

## Presseinformation

### „Ich gehe erst dann ins Bett, wenn ich wirklich müde bin“

#### Interview mit einer „Schlaf-Schnuppern“-Absolventin

Um etwas gegen ihre Schlafstörungen zu tun, hat **Stefanie Hell** aus Pforzheim im Herbst 2023 an der fünftägigen Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ in Füssen im Allgäu teilgenommen. Mithilfe von gezielten Entspannungstechniken, Einschlafritualen sowie schlaffördernden Kneippanwendungen und engmaschig betreut von den Schafexperten des bayerischen Kurorts lernen unfreiwillige Nachteulen, wieder mehr Ruhe zu finden. Wieso Ein- und Ausatmen gelernt sein will, was ein Kissen mit Zirbenholzspänen zu bewirken vermag, wie verrückt einen die Mär von acht Stunden Schlaf machen kann und warum sie sofort wieder am „Schnupperkurs im Schlafenlernen“ teilnehmen würde, verrät die 54-jährige Absolventin im Interview. Weitere Infos und Termine für die Coaching-Pauschale unter [www.fuessen.de/schlaf-schnuppern](http://www.fuessen.de/schlaf-schnuppern)

#### Erste und wichtigste Frage: Wie haben Sie in letzter Zeit so geschlafen?

Leider wieder etwas schlechter – allerdings hatte ich in den vergangenen Wochen auch sehr viel Stress.

#### Nachdem Sie bei einem Füssener Schlafgastgeber mit Kissenbar, Top-Matratzen, Lichtregulierung und weiteren „Gimmicks“ genächtigt haben – inwieweit haben Sie auch Ihre „Hardware“ zu Hause modifiziert?

Ich habe mir ein Zirbenkissen gekauft und diese Anschaffung nie bereut. Man möchte es kaum glauben, aber über die Atemwege nimmt der Organismus den wohltuenden Duft auf. Das bewirkt ein schnelleres Zur-Ruhe-Kommen und fördert nachweislich den Schlaf – so auch meinen.

**Den Kopf auszuschalten und einfach einzuschlafen ist für unfreiwillige Nachteulen sicherlich eine der schwierigsten Herausforderungen. Was haben Sie aus den Kursen zur Inneren Ordnung für sich mitgenommen und setzen Sie dies auch im normalen Leben um?**

Der Kopf ist einer der springenden Punkte bei Schlafstörungen. Das haben wir von den tollen Mental-Coaches gelernt, die mit uns wirklich in die Tiefe gegangen sind. Was ich für mich mitgenommen habe, ist mir keinen Druck mehr zu machen, unbedingt schlafen zu müssen. Mittlerweile lese ich ein Buch oder stehe sogar auf, wenn ich hellwach bin. Nimmt die Schlaflosigkeit überhand, versuche ich regelmäßig die empfohlenen Entspannungstechniken anzuwenden.

**In der Theorie funktioniert viel, in der Praxis sieht es oft anders aus. Gibt es einfache Rituale, die Sie seit Ihrem Schlafschnupper-Kurs regelmäßig im Alltag anwenden, um besser zu schlafen? Zum Beispiel ein abendlicher Spaziergang oder Meditationsübungen?**

Das einfachste Mittel, das bei mir wahre Wunder bewirkt (hat), ist die Tasse Schlaftee vor dem Zubettgehen. Danach konzentriere ich mich voll auf meine Atmung. Ich hole tief Luft, lasse sie in die Lungen strömen und dann langsam wieder hinaus. So werden Puls- und Herzfrequenz gesenkt und der ganze Organismus kommt zur Ruhe. Das braucht zwar etwas Übung, funktioniert dann aber bestens.

**Was haben Sie beim Schlafschnuppern gelernt, was Sie zuvor noch nicht wussten?**

Dass ich keine acht Stunden Schlaf brauche und erst dann ins Bett gehe, wenn ich wirklich müde bin. Es ist laut den Füssener Experten eine Mär, dass jeder Mensch so viel Nachtruhe überhaupt benötigt. So verschieden wie wir alle sind eben auch unsere Schlafgewohnheiten. Während der eine mit fünf Stunden bestens klar kommt, braucht der andere mindestens neun. Es gilt, die individuellen Gewohnheiten und Bedürfnisse herauszufinden und sich darauf einzustellen.

**Hand aufs Herz: Sind Sie zufrieden mit ihren Schlaferfolgen oder würden Sie zur „Auffrischung“ gern bald wieder am Schnupperkurs teilnehmen? Oder braucht es gar die Schlafkur, um endlich zur Ruhe zu finden?**

Ich würde sehr gern nochmal am Schlaf-Schnupperkurs in Füssen teilnehmen. Denn das war für mich die erholsamste Woche des Jahres. Großartig fand ich auch, dass alle Seminarleiter mit Herzblut hinter dem Schlafthema stehen und es wirklich „leben“. Außerdem haben sich echte Freundschaften entwickelt, so unterschiedlich die Teilnehmer auch waren. Wir sind während der Woche zu einer eingeschworenen Gemeinschaft zusammengewachsen, das ist keine Selbstverständlichkeit.

*Interview: Jessica Thalhammer/AHM Kommunikation*

**Neue Termine für den „Schnupperkurs im Schlafenlernen“**

Die Kurz-Pauschale [Schlaf-Schnuppern](#) wurde für Betroffene mit lebensstilbedingten Schlafstörungen entwickelt und beinhaltet neben fünf Übernachtungen bei einem zertifizierten Schlafgastgeber auch Kneipp-



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

Hydroanwendungen, Yoga, Entspannungs- und Bewegungstrainings sowie verschiedene Vorträge. Herzstück des fünftägigen Programms ist die Kneipp'sche Säule „Innere Ordnung“, der mit expertengeführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen Rechnung getragen wird. Ergänzend dazu reflektieren psychologische Coachings den Lebensstil der Teilnehmer und vermitteln Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. „Schlaf-Schnuppern“ ist von 17. bis 23. März sowie von 20. bis 25. Oktober 2024 in Füssen/Allgäu ab 581 €/Pers. buchbar. Wen noch tiefgreifendere, nicht-organische Schlafstörungen quälen, dem sei die dreiwöchige [Kneipp-Kompaktkur Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung](#) (3. bis 24. März und 3. bis 24. November 2024 sowie 9. bis 30. März und 9. bis 30. November 2025) ans Herz gelegt. Diese wird von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Ihre Wirksamkeit bestätigt eine wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München.

### **Veranstaltungs-Tipp für unfreiwillige Nachteulen**

Auf der diesjährigen Gesundheitsmesse „besser schlafen“ von 16. bis 18. Februar 2024 in Hannover mit zahlreichen Expertinnen und neuesten Erkenntnissen aus dem Bereich der Schlafmedizin sind auch die Schlafspezialisten aus Füssen (Halle19, Stand F19) vertreten. Im Rahmen der dreitägigen Veranstaltung mit Seminaren, Ausstellungen, Workshops und Aktionsprogrammen hält außerdem die Füssener Kapazität für die Kneipp'sche Säule „Innere Ordnung“, Diplompsychologe Sascha Maurer, am Sonntag, 18. Februar um 13 Uhr einen Fachvortrag zum Thema „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung – mit Kneipp gegen Schlafstörungen“ im Forum des Ausstellungsbereichs von Halle 19. [www.besser-schlafen-hannover.de](http://www.besser-schlafen-hannover.de)

*[Foto-Download: Das richtige Verhalten bei hellwachen Nächten und den Wecker zu lieben – das lernen Teilnehmer im Rahmen der Kurz-Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ im Allgäuer Kneippkurort Füssen](#)* (JPG, 2.5 MB). Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing\_Sabrina Schindzielorz

**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)**