

Füssen, Allgäu: „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“

## **Bezuschusste Kneippkur gegen nächtliche Unruhe**



**Endlich wieder friedlich schlummern - das können unfreiwillige Nachteulen ab sofort in Füssen/Bayern auf die sanfte Art erlernen. Die neue, dreiwöchige Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und ist kassenärztlich anerkannt. Sie richtet sich an Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen und basiert auf der ganzheitlichen Lehre des**

**Allgäuer Naturheilkundlers mit ihren fünf Säulen. Neben regelmäßigen Wasser-Anwendungen nach Sebastian Kneipp 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. Die Effizienz der Füssener Kompaktkur wurde übrigens auch von einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München wissenschaftlich bestätigt. Folgende Termine stehen zur Auswahl: 30. Oktober bis 20. November 2022 sowie 5. bis 26. März 2023. Die Unterkunft während der ambulanten Vorsorgeleistung ist von der Ferienwohnung bis hin zum Fünf-Sterne-Hotel frei wählbar. [www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf](http://www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf)**

*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. Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz*

### **Die ambulante Kur ist zurück**

Ab sofort können gesetzlich versicherte Krankenkassen-Mitglieder wieder ambulante Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten wie zum Beispiel die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ in Füssen/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 Besserungseffekt.

### **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 wissenswerte Details. Diese ist ab sofort auch als Audioversion in fünf Kapiteln erhältlich.

## **Pressekontakt**

---

### **Jessica Thalhammer**

+49 8807 21490-15

[jessica.thalhammer@hermann-meier.de](mailto:jessica.thalhammer@hermann-meier.de)

### **Natalie Schneider**

+49 8807 21490-17

[natalie.schneider@hermann-meier.de](mailto:natalie.schneider@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)