



„Lebensspur Lech“: Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung in Füßen

Augen zu und ruhig



Ludwig II. war ein Nachtmensch. Bis heute hält sich die Legende, der Märchenkönig sei nach Sonnenuntergang stundenlang durch Schloss Neuschwanstein und das Füssener Land gegeistert. Mittlerweile sind die Füssener Spezialisten für gesunden Schlaf. So halten zertifizierte Schlafgastgeber kneippbasierte Angebote im Kurort bereit, um die Schlafqualität ihrer Gäste nachhaltig zu verbessern. Ganz im Sinn

der „Lebensspur Lech“ und auf Grundlage der Kneipp’schen Gesundheitslehre gibt je Haus ein geschulter Schlaflotse Tipps und kümmert sich bei Bedarf um Termine bei medizinischen Experten. Die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Studie „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ gemeinsam mit Forschern der Ludwig-Maximilians-Universität München und knapp 100 Probanden bestätigen die Strategie der Füssener Schlaf-Experten: Gezielte Anwendungen nach Kneipp führten bei gut 70 Prozent der unfreiwilligen Nachteulen zur Verbesserung der Schlafqualität. Sascha Maurer ist Diplom-Psychologe und war maßgeblich an der Entwicklung und Durchführung des zugehörigen, mehrwöchigen Programms beteiligt. Er hat ein Online-Schlafcoaching für alle kreiert, die auch derzeit keine Ruhe finden. Wer es erstmal auf eigene Faust versuchen will, findet praktische Tipps in der kostenlosen Füssener Schlaffibel. www.lebensspur-lech.com

Foto (download): Bei der „Lebensspur Lech“ spielt die Kneipp’sche Säule Innere Ordnung eine tragende Rolle. Mithilfe von zertifizierten Schlafgastgebern wird nächtlicher Unruhe in Füßen/Allgäu zu Leibe gerückt. Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz



Füssener Schlaffibel - Leitfaden für Innere Ordnung

Wem derzeit unter anderem das Gedankenkarussell rund um die Corona-Pandemie den nächtlichen Frieden raubt, der findet in der kostenlosen Füssener Schlaffibel nützliche Infos, etwa über Social Jetlag, Morgenlerchen oder den suprachiasmatischen Nucleus. So konkrete wie erstaunliche Tipps und Tricks helfen bei der Rückkehr zur Inneren Ordnung: Powersport, heiße Vollbäder oder Saunabesuche etwa wirken abends eher aufputschend als ermüdend. Je mehr Sonnenlicht man tagsüber tankt,

desto besser bleibt die innere Uhr intakt und beugt so depressiven Verstimmungen vor. Und ein Mittagsschlaf sollte keinesfalls mehr als 20 Minuten dauern und nie nach 15 Uhr stattfinden. Wohltuende Schlafrituale wie eine Tasse Hopfen-Tee, leise Musik oder sanfte Entspannungsübungen schließlich beruhigen Körper, Geist und Seele. Normalerweise liegt die Schlaffibel bei den Füssener Schlafgastgebern für Urlauber bereit - in reisebeschränkten Zeiten blättern Interessierte darin gratis unter www.fuessen.de/schlaffibel

Foto (download): Die Füssener Schlaffibel liegt bei den Schlafgastgebern in der Kurstadt kostenlos aus. Sie ist ein wichtiges Instrument der „Lebensspur Lech“, grenzüberschreitendes EU-Projekt entlang der Weitwanderoute Lechweg. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink

Besser schlafen - dank Online-Coaching

Sascha Maurer konzentriert sich bei seiner täglichen Arbeit als Diplom-Psychologe unter anderem auf das Kreuz mit der nächtlichen Unruhe - mit gutem Grund: Laut einer Umfrage der Barmer Ersatzkasse sind nur 18 Prozent der Deutschen mit ihrer Schlafqualität zufrieden. Der überzeugte Kneipp-Anhänger ist seit 2015 verantwortlicher Psychologe und Seminarleiter für die „Chronobiologie und Psychologie des gesunden Schlafs“ und die Einheiten zu „Achtsamkeit und Meditation“ im Rahmen der Füssener Schlafstudie und des EU-Projekts „Lebensspur Lech“. Damit Betroffene sich auch derzeit professionelle Unterstützung nach Hause holen können, hat er unter dem Motto „Schlaf-gut-JETZT!“ ein dreimonatiges Online-Coaching ab 1. März 2021 aufgelegt. Mit regelmäßigen Gruppen-Coachings, Meditationen und abgestimmten Kurs-Unterlagen soll Menschen mit nicht-organischen Schlafstörungen geholfen werden. Im Fokus stehen dabei die Verbesserung des Schlafs, das Steigern von Wohlbefinden und Lebensqualität sowie eine maßgebliche Optimierung des Gesundheitsverhaltens und Stressmanagements der Teilnehmer. Nähere Infos unter www.saschamaurer.coach

Luxusgut Schlaf - Zirbenkissen und Duftöl in mobilfunkfreier Zone

Mittlerweile gibt es in Füssen zwölf Schlafgastgeber, zertifiziert anhand eines mit der Hochschule Kempten entwickelten Kriterienkatalogs. Einer davon ist das Boutiquehotel Dreimäderlhaus am Weißensee. Dessen Zimmer sind unter anderem mit hochwertigen Matratzen, verstellbaren Lattenrosten sowie abgestuftem Tages-, Abend- und Nachtlicht ausgestattet. Darüber hinaus stehen Urlaubern eine Auswahl an Kissen mit verschiedensten Füllungen wie Zirbe oder Hirse, speziellen Teemischungen und Duftöle zur Verfügung. Inhaber Michael Duijndam und seine Frau Simone Sommerlad haben zudem die Fortbildung zum Schlaflotsen absolviert und bringen ihren Schützlingen bei, wie man seinen Lebensrhythmus neu ausbalanciert - ganz im Sinn der „Lebensspur Lech“. Einen

Schritt weiter geht das Biohotel Eggensberger in Hopfen am See mit seiner baubiologischen Spezialisierung: „Wir möchten, dass nichts die Nachtruhe stört, deshalb bieten wir unseren Gästen ein elektrosmogfreies Schlafumfeld, in dem sich der Körper während der nächtlichen Ruhephasen optimal regenerieren kann“, erklärt Inhaber Andreas Eggensberger. Wird außerdem medizinische Hilfe wie ein Schlafscreening oder ein Termin im Schlaflabor benötigt, vermitteln die Schlafgastgeber auf Wunsch den Kontakt zu Fachärzten und Kliniken.

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de