



Lebensspur Lech: Präventionsprogramm gegen Schlaflosigkeit und Schlafgastgeber in Füssen/Allgäu

## Hilfe für alle unfreiwilligen Nachteulen



**Leistungsdruck, Stress und ständige Reizüberflutung sind ebenso häufig Ursachen für Schlafstörungen wie Nervosität oder einfach nur zu spätes Essen: Über fünf Prozent der Gesamtbevölkerung leiden an lebensstilbedingter, nicht-organischer Insomnie - und stoßen damit regelmäßig an die Grenzen ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit. Für Betroffene organisiert Füssen im Allgäu Anfang 2020 ein**

**dreiwöchiges Präventionsprogramm. Von 8. bis 29. März können Teilnehmer ihre Schlafprobleme unter medizinischer Anleitung beseitigen. Die kneippbasierte Vorsorge „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ fußt auf der gleichnamigen wissenschaftlichen Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München in Kooperation mit Füssen Tourismus und Marketing. Dank seiner zertifizierten Schlafgastgeber sowie der engen Zusammenarbeit mit Schlaflaboren und Fachärzten profiliert sich der Kneipp-Kurort am Wildfluss Lech auch über das Präventionsangebot hinaus als Spezialist für alle, die nachts wieder Ruhe finden wollen. Tipp: Die Barmer unterstützt das Vorhaben als Krankenkasse und übernimmt für ihre Versicherten die Kosten des Therapieprogramms. Alle anderen können als Selbstzahler dabei sein. Anmeldeschluss ist der 16. Februar 2020, Infos unter [www.fuessen.de/praeventionsprogramm-gesunder-schlaf](http://www.fuessen.de/praeventionsprogramm-gesunder-schlaf), [www.lebensspur-lech.com](http://www.lebensspur-lech.com)**

*Foto (download): Bei den „Lebensspur Lech“-Partnerregionen 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*



**Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung.** In der wissenschaftlichen Studie durch Prof. Angela Schuh von der Ludwig-Maximilians-Universität München konnte 2018 die positive Wirkung des Kneipp'schen Therapiekonzepts (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Innere Ordnung) auf nicht-organische, lebensstilbedingte Schlafstörungen nachgewiesen werden. So haben die Experten der LMU im Rahmen der Untersuchung signifikante Verbesserungen hinsichtlich Schlafqualität, Wohlbefinden, chronischer Stressbelastung et cetera bei den Teilnehmern festgestellt. Grund genug für eine der größten Krankenkassen Deutschlands, das Präventionsprogramm im Allgäu für Mitglieder kostenlos anzubieten. Interessierte füllen online im Vorfeld einen Fragebogen zur Selbstbeurteilung aus. Anmeldung bei Füssen Tourismus und Marketing unter Fon +49 8362 9385-0 sowie [www.fuessen.de/besser-schlafen](http://www.fuessen.de/besser-schlafen)

*Foto (download): Sanfte Bewegung soll die Teilnehmer von „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ wieder in Balance bringen. Das Präventionsprogramm findet statt in Füssen, einer der „Lebensspur Lech“-Partner. Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz*

**Füssens Schlafgastgeber.** Bisher haben im Ortsgebiet Füssen 14 Schlafgastgeber den Zertifizierungsprozess erfolgreich abgeschlossen. Dieser stützt sich auf einen von der Hochschule Kempten entwickelten Kriterienkatalog. Betroffene übernachten dort nicht nur erholsam, sondern lernen auch, wie man seinen Lebensrhythmus besser ausbalanciert und wieder zu gutem Schlaf zurückfindet – ganz im Sinn der „Lebensspur Lech“. Die Vermieter tragen mithilfe von speziell ausgestatteten Gäste-Unterkünften und Serviceleistungen intensiv dazu bei. So liegt in jedem Zimmer die Füssener Schlaffibel mit Infos und Tipps aus. Ergänzend gibt es Kissen-Bars, Schlaftees, Maßnahmen zur Elektromogreduzierung sowie Verdunkelung. Pro Betrieb steht darüber hinaus mindestens ein ausgebildeter Schlafotse als zentraler Ansprechpartner bereit. Benötigt ein Gast medizinische Hilfe wie ein Schlafscreening oder einen Termin im Schlaflabor, wird gern der Kontakt zu Fachärzten und Kliniken hergestellt. [www.fuessen.de/schlafgastgeber](http://www.fuessen.de/schlafgastgeber)

**Über Lebensspur Lech.** Die grenzüberschreitende „Lebensspur Lech“ erstreckt sich vom österreichischen Tirol bis ins bayerische Allgäu. Ziel der Partner (Füssen Tourismus und Marketing, Tourismusverband Lechtal, Verein Lechweg) ist es, rund um die Weitwanderoute Lechweg einen gemeinsamen gesundheitstouristischen Erlebnisraum mit den Schwerpunkten mentale Balance und gesunder Schlaf zu schaffen. Grundlage für alle Aktivitäten bildet die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit ihren fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Innere Ordnung. Der Lech steht dabei sinnbildlich für die Kraft und Heilwirkung der Natur und ist das verbindende Element zwischen den Orten. Das Projekt „Lebensspur Lech“ wird aus INTERREG-Mitteln der Europäischen Union gefördert.

## Pressekontakt

---

**Jessica Harazim**

+49 8807 21490-15

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

**Gregor Staltmaier**

+49 8807 21490-16

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

**Marion Pronesti**

+49 8807 21490-25

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

**Angelika Hermann-Meier PR**

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)