



„Lebensspur Lech“: Krankenkassen-Förderung genehmigt

Neue Kneipp-Kompaktkur gegen Schlaflosigkeit



Der Kneippkurort Füssen konzentriert sich schon seit Langem auf das Thema Schlaf. Die Erkenntnisse einer wissenschaftlichen Studie mit knapp 100 Probanden an der Ludwig-Maximilians-Universität München haben den Allgäuer Spezialisten ihre Strategie bestätigt: Ganz im Sinn der „Lebensspur Lech“ führten gezielte Anwendungen nach Kneipp bei gut 70 Prozent der unfreiwilligen Nachteulern zur Verbesserung ihrer

Schlafqualität. Die daraus entwickelte, kneippbasierte Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ wird ab sofort von allen gesetzlichen Krankenkassen befürwortet. Betroffene können das dreiwöchige Programm ab Herbst 2021 in Füssen in Anspruch nehmen. Die grenzüberschreitende „Lebensspur Lech“ ist ein gesundheitstouristisches EU-Projekt auf Grundlage der Kneipp’schen Lehre. www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf, www.lebensspur-lech.com

Foto (download): Bei der „Lebensspur Lech“ spielt die Kneipp’sche Säule Innere Ordnung eine tragende Rolle. Mithilfe einer neuen, krankenkassengeförderten Kompaktkur wird nächtlicher Unruhe ab sofort gezielt in Füssen/Allgäu zu Leibe gerückt. Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz

Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt

Gemeinsam mit dem von Prof. Dr. Dr. Angela Schuh geleiteten „Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) – Medizinische Klimatologie, Kurortmedizin und Prävention“ an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) hat Füssen Tourismus und Marketing das kneippbasierte Präventionsprogramm „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ entwickelt. Es hilft dabei, organisch bedingte, nächtliche Unruhe zu überwinden. Herzstück der Kompaktkur ist die Kneipp-Säule „Innere Ordnung“, gleichzeitig Schwerpunkt des grenzüberschreitenden Interreg-Projekts „Lebensspur Lech“.

Endlich wieder gut schlafen

Entsprechend der fünf Kneipp’schen Säulen kommen bei der kassenärztlich anerkannten Kompaktkur

folgende Behandlungen zum Einsatz: Im Rahmen der Hydrotherapie etwa werden die gesunden Eigenschaften des Wassers in Form von Güssen, Waschungen und Tretübungen genutzt. Die Bewegungstherapie geht mithilfe von sanften Aktivitäten wie Nordic Walking gegen Schlafstörungen vor. Begleitend informieren die Therapeuten über gesunde Ernährung sowie Heilkräuter fürs körperliche und seelische Gleichgewicht. Entspannungstechniken wie Hatha Yoga schließlich bringen wieder Ruhe in das Leben von Betroffenen. Außerdem finden zweimal wöchentlich kurärztliche Konsultationen sowie informative Vorträge und Gruppengespräche als Hilfe zur Selbsthilfe für unfreiwillige Nahteulen statt.

Über die „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

Gregor Staltmaier

+49 8807 21490-16

gregor.staltmaier@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de