

Füssen, Allgäu: „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“

## **Zusatztermin für die Kneipp-Kompaktkur gegen Schlaflosigkeit**



**Wieder besser schlafen? Der Kneippkurort Füssen im bayerischen Allgäu hat für Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen das neue, kneippbasierte Programm „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ entwickelt. Mit einem zusätzlichen Termin von 26. Juni bis 17. Juli soll unfreiwilligen Nachteulern auch im Sommer 2022 geholfen werden, bevor weitere Durchgänge im Herbst (30. Oktober bis 20. November) sowie**

**Frühjahr 2023 (5. bis 26. März) folgen. Die dreiwöchige Kompaktkur ist kassenärztlich anerkannt und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.** [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*

Herzstück des dreiwöchigen Programms 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 des Allgäuer Gesundheitspioniers haben die Kneipp-Spezialisten in Füssen zeitgemäß weitergedacht: Die Teilnehmer der 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 Betroffenen einen deutlichen Besserungseffekt.

## 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)