



Füssen Tourismus und Marketing
Anstalt des öffentlichen Rechts der Stadt Füssen
Kaiser-Maximilian-Platz 1
87629 Füssen
Tel. 08362 9385-0
Fax 08362 9385-20
tourismus@fuessen.de
www.fuessen.de

13.01.2025
01_2025

Presseinformation

Noch freie Plätze für die Schlafkur im März 2025

Natürliche Hilfe für unfreiwillige Nachteulen

Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen können sich noch kurzfristig für die kneippbasierte Kompaktkur *Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung* in Füssen im Allgäu anmelden. Das 21-tägige Programm (9. bis 30. März 2025, Anmeldeschluss 9. Februar) ist wissenschaftlich sowie kassenärztlich anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Im Rahmen der Therapie lernen unfreiwillige Nachteulen nachhaltige Techniken, die innere Uhr zu lesen, das Gedankenkarussell zu stoppen und endlich wieder zur Ruhe zu finden. Praktisch: Den Kurantrag stellen Betroffene auf Wunsch [digital](https://www.fuessen.de/wohlbefinden/besser-schlafen/kompaktkur-gesunder-schlaf-durch-innere-ordnung/). <https://www.fuessen.de/wohlbefinden/besser-schlafen/kompaktkur-gesunder-schlaf-durch-innere-ordnung/>

Keine Nacht mehr durchmachen: So funktioniert's

Die Effizienz der Füssener Kompaktkur wurde im Rahmen einer dreijährigen Studie der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München mit rund 100 Probanden wissenschaftlich bestätigt. Demnach verspürten gut 70 Prozent von ihnen einen deutlichen Besserungseffekt. Herzstück des [Programms](#) ist Sebastian Kneipps Idee von der „Inneren Ordnung“, zentrale Säule seines Naturheilverfahrens. Denn der Wasserdoktor verordnete seinen Patienten nicht nur kalte Güsse, sondern wollte ihnen vor allem einen gesunden Lebensstil näherbringen. Diesen ganzheitlichen Ansatz des Allgäuer Gesundheitspioniers haben die Kneipp-Spezialisten in Füssen zeitgemäß weiterentwickelt und kombinieren die Wasseranwendungen mit gezielten Bewegungseinheiten, Entspannungsübungen, Ernährungsberatung und Tipps von Kräuterexperten.

Psychologische Coachings helfen, die persönliche Balance wiederherzustellen. So wirken Teilnehmer nächtlicher Unruhe langfristig entgegen.

Schlummerzeit im Märchenkönigreich

Die Kompaktkur [Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung](#) dauert jeweils drei zusammenhängende Wochen und versteht sich als Gruppenprogramm mit fünf bis maximal 15 Teilnehmern, beinhaltet aber auch Einzelanwendungen. Neben der Frühjahrsvariante gibt es im Herbst 2025 noch einen weiteren Termin (9. bis 30. November, Anmeldeschluss 12. Oktober). Die Füssener Unterkunft ist während der [ambulanten Vorsorgeleistung](#) vom Privatzimmer über den Campingplatz bis hin zum Vier-Sterne-Hotel frei wählbar. Tipp: Wer nicht so viel Zeit investieren kann oder will, bucht die fünftägige Gesundheitspauschale [Schnupperkurs im Schlafenlernen](#).

275 Wörter | 2.338 Zeichen (mit Leerzeichen)

Über Füssen. „Die romantische Seele Bayerns“, liegt im Südwesten des Freistaats an der Romantischen Straße, der Deutschen Alpenstraße und der historischen Via Claudia Augusta. Durchkreuzt vom Wildfluss Lech, umrahmt von den Allgäuer und Ammergauer Alpen sowie flankiert von zahlreichen Seen, ist der Kneippkurort ein Dorado für Wanderer und Biker. Füssens Ursprünge reichen bis in die Römerzeit zurück, der Stadtkern stammt aus dem Mittelalter. Als ebenso sehenswert gelten die Wittelsbacher-Schlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein. Letzteres erlangte dank seines Bauherrn Ludwig II. Weltruhm. Der „Märchenkönig“ war übrigens ein rastloser Charakter: Bis heute hält sich die Legende, er sei nachts stundenlang umhergegeistert. Mittlerweile sind die Füssener Experten für gesunden Schlaf, unter anderem wegen ihrer zertifizierten Schlafgastgeber. Eine von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusste und wissenschaftlich anerkannte Kompaktkur bekämpft mit gezielten Kneippanwendungen auch schwerwiegende, nicht-organische Schlafstörungen. www.fuessen.de

Foto-Download:

[Nicht fluchen, sondern lächeln, wenn der Wecker klingelt: Das lernen Nachtruhelose bei der Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ in Füssen im Allgäu](#) (JPG, 2.6 MB) © Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz
Fotografie

Pressekontakt:

Füssen Tourismus und Marketing
Anke Hiltensperger
Tel +49 8362 9385-12, Fax +49 8362 9385-60
a.hiltensperger@fuessen.de

Online-Pressbereich mit Foto-Downloads:
www.fuessen.de/presse-und-medien