

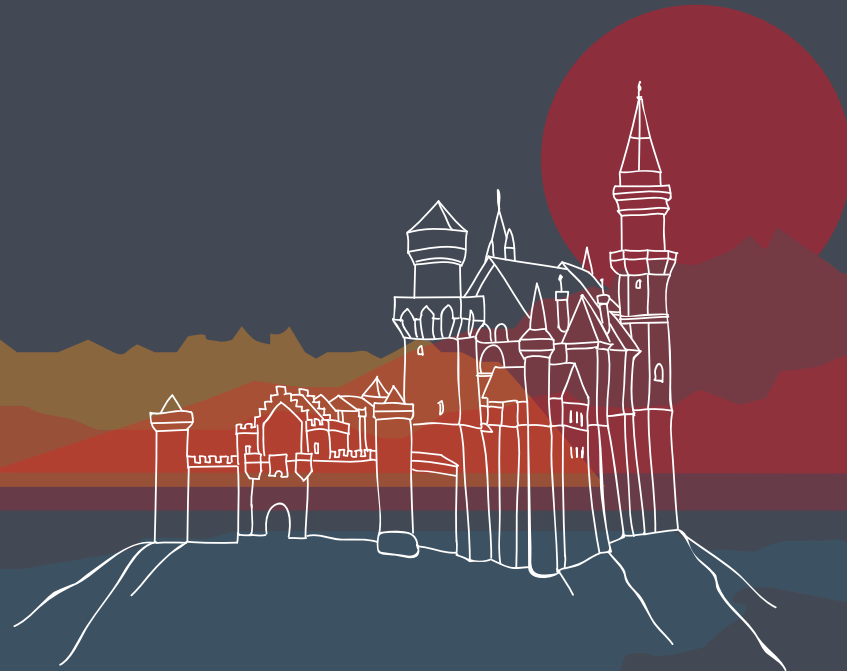


# *Schlaffibel*

zur Lebensspur Lech



*Ein  
Abend  
im  
Allgäu*



*Sie blicken auf die untergehende Sonne ...*

*der Himmel ist in wunderschöne Rottöne getaucht ...*

*die steinernen Riesen beginnen zu glühen ...*

*die Wiesen schimmern golden ...*

*ein wohlig-warmes Gefühl breitet sich in Ihnen aus ...*

*Sie sinken in die Kissen ...*

Und das passiert wissenschaftlich gesehen:

Das rötlich gedämpfte Licht des Sonnenuntergangs trifft auf Ihre Augen ...

erreicht die Photorezeptoren der Netzhaut ...

die Zirbeldrüse schüttet das Schlafhormon Melatonin aus ...

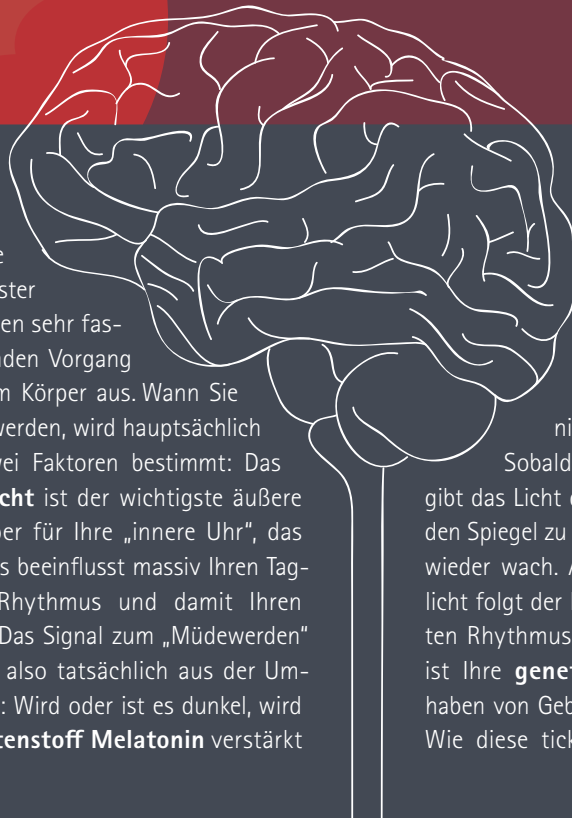
die Körpertemperatur sinkt ...

Sie werden müde ...

früher oder später auf jeden Fall ...

## Der Dirigent und seine Taktgeber

Diese Abend-sinfonie am Fenster löst einen sehr faszinierenden Vorgang in Ihrem Körper aus. Wann Sie müde werden, wird hauptsächlich von zwei Faktoren bestimmt: Das **Tageslicht** ist der wichtigste äußere Taktgeber für Ihre „innere Uhr“, das heißt, es beeinflusst massiv Ihren Tag-Nacht-Rhythmus und damit Ihren Schlaf. Das Signal zum „Müde werden“ kommt also tatsächlich aus der Umgebung: Wird oder ist es dunkel, wird der **Botenstoff Melatonin** verstärkt



ausgeschüttet. Dieser wird in der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet und wirkt schlaffördernd. Zwischen 2 und 3 Uhr nachts ist der Melatonspiegel am höchsten.

Sobald es wieder heller wird, gibt das Licht dem Körper das Signal, den Spiegel zu senken und Sie werden wieder wach. Aber auch ohne Tageslicht folgt der Körper einem bestimmten Rhythmus. Der innere Taktgeber ist Ihre **genetische Prägung**. Sie haben von Geburt an eine innere Uhr. Wie diese tickt, das heißt wie viel

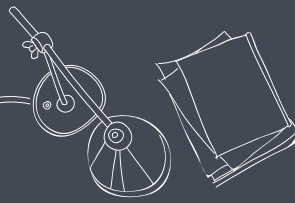
Schlaf Sie brauchen oder wann Sie müde werden, bestimmen Ihre Gene. Um innere Uhr und Tageslicht im Körper zu synchronisieren, braucht es eine Art Dirigent, eine „Hauptuhr“: Das ist der **Suprachiasmatische Nucleus**, kurz SCN. Er liegt im Zwischenhirn und hat über die Sehnerven eine direkte Verbindung zu Ihren Augen. So leitet er die Information über Dunkelheit und Tageslicht weiter, wodurch die Ausschüttung des Botenstoffs Melatonin reguliert wird. Damit Ihre innere Uhr im Takt bleibt, braucht sie unbedingt die Rückkoppelung mit dem Tageslicht.

## Und jetzt? Die Nacht beginnt

Ohne geht nichts. Gar nichts. Er ist lebensnotwendig. Ein Segen für Körper, Geist und Seele. Der Schlaf! Er ist großartig, wenn er gut ist, hält uns gesund und schlank, macht uns glücklich und sogar schlauer. Jeder weiß, wie es sich anfühlt, morgens ausgeruht und zu Frieden aufzuwachen und voller Elan aus dem Bett zu hüpfen. Viele aber vermissen eine solch wohltuende Nachtruhe. Oft hängen unruhige Nächte mit dem heutigen Lebensstil zusammen. Stress im Beruf, Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit – unser Leben ist voll von Ereignissen und Terminen, selbst in der Freizeit. So bleibt kaum mehr Zeit für **Mußestunden**, in denen wir einfach...

... n i c h t s  
t u n .

Auch tanken viele Menschen tagsüber zu wenig Licht, weil sie „indoor“ arbeiten und vor dem Computer sitzen. Das führt zu einem sogenannten „**Social Jetlag**“. Die innere Uhr kommt aus dem Takt. Wer dauerhaft schlecht oder zu wenig schläft, leidet nicht nur, er kann sogar ernsthaft erkranken, geistig wie körperlich. Geschwächte Abwehrkräfte, Infektionen und Angststörungen, aber auch ein erhöhtes Risiko für Unfälle, Schlaganfall, Herz- und Krebsleiden können die Folge sein.



*Doch was  
ist eigentlich  
Schlaf?*

Immer noch entzieht sich die Nachtruhe einer genauen wissenschaftlichen Erkenntnis und gibt Forschern Rätsel auf. Aber: Diese haben schon viel darüber herausgefunden, was gutes Ein- und Durchschlafen fördern kann. Dabei spielt nicht nur die Länge des Schlafs eine wichtige Rolle – sondern auch seine **Qualität**. Und für die können Sie in **Füssen im Allgäu** einiges tun.





### Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897)

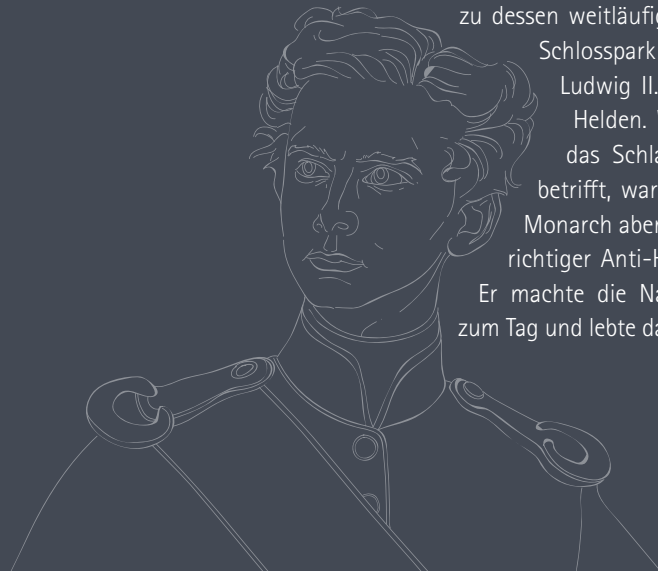
betrachtete den Menschen, seine Gewohnheiten und Umwelt als Einheit und erforschte die heilende Kraft der Natur. Damit war er seiner Zeit weit voraus. Seine Erkenntnisse baute er zu einer systematischen, ganzheitlichen Lehre aus, die auf dem Zusammenspiel aus Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance – also fünf Säulen – beruht. Seine Gesundheitslehre ist von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt.

## Schlafen wie ein König?

### Besser wie ein Pfarrer!

Wahrscheinlich liegen Sie gerade entspannt und gut gebettet in einem schönen Zimmer. Lauschen Sie nach draußen, am Puls der Natur. Vielleicht zirpen Feldgrillen in den grünen Wiesen oder ein Waldkauz ruft in die Dämmerung hinein. Das beruhigende **Element des Wassers** ist hier im Allgäu überall präsent: Mystische Seen und rauschende Flüsse wie der Lech, der Füßen mit dem benachbarten Österreich verbindet, Wiesen und Wälder, umgeben von der schützenden Kraft der Allgäuer und Ammergauer Berge. Diese **Traumkulisse** inspirierte einen genialen König zu einem weltberühmten Bauwerk: **NEUSCHWANSTEIN**

Die Natur, die es umgibt, wurde zu dessen weitläufigem Schlosspark mit Ludwig II. als Helden. Was das Schlafen betrifft, war der Monarch aber ein richtiger Anti-Held. Er machte die Nacht zum Tag und lebte damit



vollständig gegen seine „innere Ordnung“, wie Pfarrer Sebastian Kneipp es bezeichnet hätte. Dieser wirkte mit seiner **Fünf-Säulen-Lehre** im Allgäu und wäre er dessen Leibarzt gewesen, hätte er dem König eine ordentliche Abreibung verpasst. Mit kaltem Wasser wahrscheinlich, einem seiner wichtigsten **Gesundheitselixiere**. Seine Lehre bietet aber noch viel mehr, um in Balance zu bleiben. Gemeinsam mit Wissenschaftlern der Ludwig-Maximilians-Universität München hat der **Kneippkurort Füßen** erforscht, wie sich deren Anwendung auf die Nachtruhe auswirkt und entwickelt auf Grundlage der Ergebnisse kneippbasierte Angebote für einen gesunden Schlaf.



## Was im

# SCHLAF

passiert

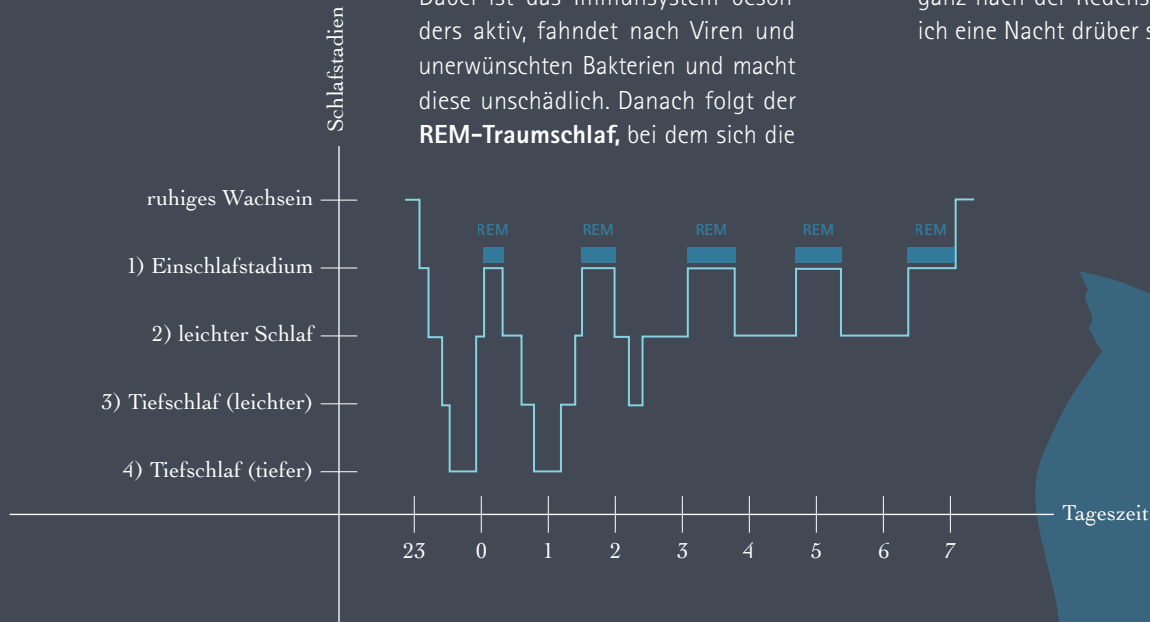
Während Ihr **bewusstes Erleben** schläft, durchlaufen Sie viele Phasen. Nach dem Einschlafen folgt die erste **Tiefschlafphase**. Dabei erholt sich unser Körper. Er schüttet große Mengen an Wachstumshormonen aus, um sich zu regenerieren, Knochen, Haut und Haare wachsen und Wunden heilen zu lassen.

**Der erste Schlafzyklus mit Tiefschlaf ist der Wichtigste für unseren Körper!**

Dabei ist das Immunsystem besonders aktiv, fahndet nach Viren und unerwünschten Bakterien und macht diese unschädlich. Danach folgt der **REM-Traumschlaf**, bei dem sich die

Augen unter den Lidern sehr schnell bewegen, man aber fast wie gelähmt ist. Diese Phase ist elementar für die **psychische Gesundheit**, denn Träume sind notwendig, um Erlebtes zu verarbeiten und sich geistig zu erholen. Das Gehirn räumt auf und verbraucht dabei mehr Energie als am Tag. Es löscht Unwichtiges und steckt Wichtiges in den Langzeitspeicher. Gelerntes wird gefestigt. Entscheidungen fallen am nächsten Tag oft leichter –, ganz nach der Redensart „Da muss ich eine Nacht drüber schlafen“.

Die **leichten Schlaf-, Tiefschlaf- und Traumphasen** wechseln sich in einem ca. 90-minütigen Rhythmus ab, wobei der Tiefschlaf nur in den ersten zwei bis drei Zyklen vorkommt. Um 3 Uhr nachts haben wir unseren absoluten Tiefpunkt: Der Melatoninspiegel ist am höchsten. Sind wir zu dieser Zeit wach, können wir uns nicht konzentrieren und haben eine sehr lange Reaktionszeit. Die Unfall- und Verletzungsgefahr ist am höchsten! Wer nicht rechtzeitig vor 3 Uhr ins Bett geht, verpasst zudem die so wichtige erste Phase des Tiefschlafs.



## Was sind Sie für ein Typ?



Es ist schon Mitternacht und Sie sind noch nicht müde? Das liegt an Ihrem **Chronotypus**. Dass Sie ein Abendmensch sind, wurde Ihnen in die Wiege gelegt. Die genetische Prägung, abends länger aktiv und erst später betteif zu sein, findet sich in jeder Zelle Ihres Körpers wieder. Sie haben einen längeren inneren Tag. Ein bisschen spielen aber auch Gewohnheiten mit hinein, z. B. wann und wie lange Sie arbeiten. Das Gute: Wenn Sie unter der Woche früh raus müssen, können Sie als **Nachteule**, im Gegensatz zur Morgenlerche, am Wochenende zur Erholung versäumten Schlaf zumindest bedingt „nachholen“.

Gehören Sie zu den **Morgenlerchen**, die schon um 21 Uhr ins Nest gehen, dafür aber mit den ersten Vögeln munter mitsingen? Morgentypen haben eine verkürzte Tageslänge. Sie sind in der Früh meist ausgeruht und fit und abends zeitig müde. Für Sebastian Kneipp wären Sie ein richtiger Freudenquell: Denn Ihr Rhythmus ist wahrscheinlich insgesamt relativ fest, z. B. wachen Sie im Gegensatz zu den Nachtulen auch im Urlaub früh auf. Regelmäßigkeit fördert den Schlaf enorm. Die meisten Menschen sind übrigens weder Nachtule noch Morgenlerche, sondern liegen mit ihrer „Schlafzeit“ dazwischen.



Egal ob Nachtule oder Morgenlerche,  
diese Tipps lassen Sie gut ein- und durchschlafen:

# Echte Kneipptipps für gesunden Schlaf

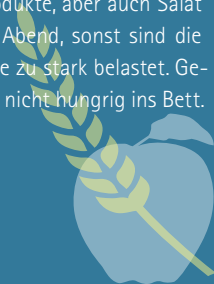
## Innere und äußere Ordnung

Lauschen Sie wieder Ihrem Körper! Wo ist Ihr Leben aus der Balance gekommen, weil Sie zu lange, zu viel oder Schicht arbeiten? Überlegen Sie, was Sie ändern können und holen Sie sich bei Bedarf Hilfe, z.B. in Form einer Beratung. Auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wie Qi Gong, bewusstes Atmen, Yoga oder Meditation können Sie wieder ins Gleichgewicht bringen. Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf sinnvoll. Regelmäßigkeit ist eines der Zauberwörter für gesundheitsfördernden Schlaf! Wer immer zur gleichen Zeit schläft und isst, macht einen riesigen Schritt in die richtige Richtung. Wichtig ist aber, erst einmal wieder zu spüren, wann Sie müde werden und wie viele Stunden Schlaf Ihnen gut tun. Experimentieren Sie deshalb zunächst einige Zeit, wie Sie sich tagsüber fühlen, wenn Sie eine halbe Stunde früher oder später zu Bett gehen oder aufstehen. So finden Sie Ihre persönliche „Schlafzeit“ heraus.



## Ernährung

Echte Naturprodukte wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide – die sind ganz im Kneipp'schen Sinne. Aber: Nicht jeder verträgt alles – und zu unterschiedlichen Zeiten auch verschieden gut. Probieren Sie aus, was Ihnen bekommt! Nehmen Sie die letzte Mahlzeit des Tages gegen 18 Uhr zu sich. Vermeiden Sie fett- und kalorienreiche Produkte, aber auch Salat und Rohkost am Abend, sonst sind die Verdauungsorgane zu stark belastet. Gehen Sie aber auch nicht hungrig ins Bett.



## Bewegung

Gleich am Morgen spazieren gehen oder ein sanftes Ausdauertraining im Freien – abgestimmt auf Ihre Kondition – sind ideal. Sie tanken ausreichend Licht und werden munter. Sich abends noch beim Sport auszupowern, ist nicht gut für den Schlaf, denn der Körper wird zu stark erhitzt. Um gut ein- und durchschlafen zu können, muss die Körperkerntemperatur absinken. Gegen einen entspannten Abendrundgang ist aber nichts einzuwenden.



## Wasser

Ein Kernelement der Kneipp'schen Lehre. Bei der Hydrotherapie werden Kälte- und Wärmereize genau dosiert, um positive Reaktionen des Körpers durch die Temperaturunterschiede zu erreichen. Diese Maßnahmen fördern die Durchblutung, entspannen und sind leicht zu Hause anwendbar:

- Lauwarme Güsse und Bäder mit pflanzlichen Zusätzen wie Lavendel, feuchtkalte Strümpfe, kalte Waschungen von Händen, Füßen und Rumpf sind prima Schlafförderer, weil sie dem Körper schonend Wärme entziehen.
- Ausnahme: Wenn Sie bereits kalte Füße haben, dann wärmen Sie diese mit Socken oder einer Bettflasche, denn kalte Füße verhindern das Einschlafen.
- Kein heißes Vollbad und keine Saunagänge mehr in den Abendstunden!

## Heilkräuter

- Pflanzliche Schlafförderer wie Baldrian, Hopfen und Johanniskraut als Tee oder Fertigpräparat sind eine gute Alternative zu Medikamenten. Es dauert zwar länger, bis sie wirken, sie sind aber nebenwirkungsärmer. Trotzdem sollte die Einnahme mit einem Arzt oder Therapeuten besprochen werden.
- Schlafmittel strikt nur nach Verordnung eines Arztes einnehmen, denn diese können langfristig selbst zu Schlafstörungen und sogar Abhängigkeiten führen.

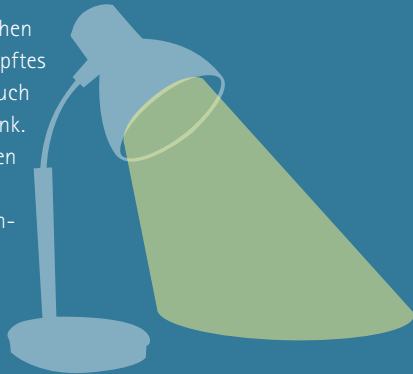




# Weitere Tipps für gesunden Schlaf

## Es werde Licht

- Am besten schon morgens draußen bewegen, um viel Licht (über 2500 Lux) zu tanken. Damit halten Sie Ihre innere Uhr im Takt und beugen depressiven Verstimmungen vor.
- Wohn- und Arbeitsräume tagsüber angenehm hell, aber nicht grell beleuchten.
- Schaffen Sie sich für den Abend Inseln mit tiefstehenden, gedämpften Lichtquellen wie Tischlampen und Kerzen (Achtung: Brandgefahr!) und schalten Sie Deckenfluter bewusst aus. Das entspannt und schenkt Geborgenheit.
- Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer mit Vorhängen ab oder tragen Sie eine leichte Schlafbrille.
- Achten Sie beim nächtlichen Gang zur Toilette auf gedämpftes Licht und stibitzen Sie auch nichts aus dem Kühlschrank. Licht und Aktivitäten machen Sie wieder wach! Schauen Sie auch nicht ständig auf den Wecker!



## Ein Gläschen in Ehren

- ... sollten Sie sich möglichst oft verwehren.
- Auf Alkohol weitgehend verzichten, denn dieser unterdrückt den Tiefschlaf.
  - Auch koffein- und teehaltige Getränke wie Kaffee, Cola, Schwarz-, Grün- und weißer Tee am Nachmittag können Sie später um die Nachtruhe bringen.



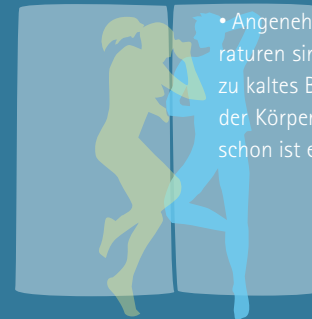
## Abschalten, um abzuschalten

- ... so signalisieren Sie sich selbst, dass der Tag beendet ist und die Ruhezeit beginnt.
- Wer sein Handy mit ans Bett nimmt, ist ständig erreichbar, das erzeugt unbewusst Druck.
  - Das bläuliche Licht von Smartphones, Tablets oder Fernsehern unterbindet die Produktion von Melatonin.
  - Die elektromagnetische Strahlung von Handys kann zudem den Schlaf stören.
  - Nicht vor dem Fernseher einschlafen: Das flackernde Licht und die Geräusche stören den Ablauf der Schlafphasen, vor allem des so wichtigen ersten Tiefschlafs.



## Machen Sie es sich schön

- Schauen Sie sich bewusst in Ihrem Schlafzimmer um. Ein Drittel Ihres Lebens verbringen Sie hier! Gehen Sie in Ihrem Schlafgemach gern ins Bett?
- Suchen Sie für Arbeits- und Alltagsgegenstände, Schreibtisch, Computer, Fernseher und andere Elektrogeräte einen Platz außerhalb des Zimmers.
  - Möbel und Wände in warmen, rötlich-beigen Tönen beruhigen.
  - Schaffen Sie sich eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Matratze an, damit Sie nicht wegen Rückenschmerzen aufwachen.
  - Sind Sie zu zweit im Zimmer, ist es besser, wenn jeder seine eigene Matratze und Bettdecke hat. Bei Schnarchern sind getrennte Schlafzimmer besser.
  - Angenehm kühle Schlafzimmertemperaturen sind ideal. Wenn Sie aber in ein zu kaltes Bett steigen und frieren, muss der Körper das wieder ausgleichen und schon ist es mit der guten Nacht vorbei.



*Und wenn  
Sie jetzt  
noch nicht  
schlafen  
können ...*

... stimmen Sie sich positiv auf den Schlaf ein! Das bringt am allermeisten! Legen Sie sich hin, um zu entspannen, dann kommt der Schlaf von ganz allein. Oft wird schon die Angst, wieder nicht schlafen zu können, zu einem Stressfaktor. Allein der Gedanke, ins Bett zu gehen, macht dann hellwach. Akzeptieren Sie, dass es schlechte Nächte gibt. Entscheidend ist, wie



Sie damit umgehen. Viele Menschen, die keine organischen Schlafstörungen haben und deren Nachtruhe trotzdem öfter gestört ist, entwickeln mit der Zeit Sorgen, was für Folgen das haben könnte und grübeln im Bett darüber nach. Die ganze Tagesplanung wird auf die Schlafstörung ausgerichtet. Das stresst und führt letztendlich zu neuen Unterbrechungen während der Nacht. Somit kann man Schlafstörungen tatsächlich „erlernen“.

Steigen Sie aus dem Teufelskreis aus, wenn Ihre Gedanken oft um den Schlaf kreisen. Beherrzen Sie ein paar Tipps aus der **Füssener Schlaf-fibel**. Sie sind leicht in den Alltag zu integrieren. Das Einzige, was Sie brauchen, ist Geduld, denn das „Schlaf-Entspannungstraining“ braucht schon etwas Zeit, bis es wirkt. Bei leichten Schlafstörungen, die nicht chronisch sind, können diese Maßnahmen ausreichen. Oft ist es schon sehr aufschlussreich, den eigenen Lebensstil zu durchleuchten und darüber nachzudenken, was Sie ändern können. Viele Menschen haben auch unrealistische Erwartungen an das eigene Schlafverhalten. Deshalb wird auf der nächsten Seite mit den wichtigsten Mythen über das Schlafen aufgeräumt.



# Schlaf mythen

## Mindestens 8 Stunden schlafen

Jeder hat ein individuelles, angeborenes Schlafbedürfnis, es gibt **Lang- und Kurzschläfer**: Der eine kommt mit sechs Stunden aus, der andere braucht zehn. Eine Faustregel für eine optimale Schlaflänge gibt es also nicht.

## Gut schlafen ist gleich durchschlafen

Wir wachen im Schnitt 28 Mal pro Nacht auf und merken es meist nicht. Der Erholung ist das nur abträglich, wenn wir durch äußere Störquellen aus dem Schlaf gerissen werden.

## Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste

Nach 3 Uhr nachts nimmt der Melatoninspiegel ab und der Schlaf wird flacher. Deshalb ist es ratsam, rechtzeitig davor ins Bett zu gehen, denn der tiefste und somit für die körperliche Gesundheit beste Schlaf findet vor 3 Uhr statt.

## Mittagsschlaf stört später die Nachtruhe

Nach einem Mittagsnickerchen sind Sie leistungsfähiger und konzentrierter. Mehr als 20 Minuten sollten es aber nicht sein, außerdem nicht nach 15 Uhr, sonst ist der Schlafdruck abends nicht hoch genug. Bei Menschen, die bereits unter Schlafstörungen leiden, muss genau abgewogen werden, was sinnvoll ist.

## Lange im Bett liegen bleiben

... weil man nach einer schlechten Nacht glaubt, dem Körper wenigstens Zeit zum Ausruhen zu geben. Das ist kontraproduktiv, denn man kann sich tatsächlich „überschlafen“. Der Körper kann keinen Schlafdruck aufbauen und so ist die nächste unruhige Nacht vorprogrammiert.





## *Ihr Schlafritual*

Ziehen Sie noch mal die Vorhänge zurück und blicken Sie auf die nächtlich schimmernden Berge, den glitzernden See oder das funkelnde Sternenhimmel. Spüren Sie Ihren Atem. Wann haben Sie zuletzt so einen Moment bewusst genossen? Das könnte auch daheim ein schönes Ritual vor dem Zubettgehen werden...

Vielleicht haben Ihre Eltern Ihnen abends immer etwas vorgelesen oder gesungen. Das hat Sie beruhigt, selbst wenn die Töne schräg waren, es war ein festes Ritual und Sie konnten viel leichter einschlafen. Schlafforscher raten dazu, auch als Erwachsener eine feste Gewohnheit zu finden und als „**Schlafritual**“ zu etablieren. Nehmen Sie sich Zeit dafür, den Alltag hinter sich zu lassen. Wenn Sie nach Hause kommen, können Sie sich einen Tee mit Lavendel, Melisse oder Hopfen kochen, etwas Bequemes anziehen, ein warmes (nicht heißes!) Bad nehmen, Entspannungsübungen machen – oder der ruhigeren Variante Ihrer Lieblingsmusik lauschen. Sich abends beruflich oder körperlich noch zu stressen, ist absolut kontraproduktiv für den Schlaf. Sind Sie ein nächtlicher „Grübler“ oder belastet Sie etwas, vertrauen Sie dies vor dem Zubettgehen einem „Sorgenbüchlein“ an. Vermeiden Sie schwierige Gespräche vor der Nachtruhe. Ein gutes Schlafritual zielt darauf ab, bewusst negative und sogar positive Unruhe zu vermeiden, um die Ausschüttung von Stresshormonen zu unterbinden. Es sorgt für Entspannung und die steigert die Schlafqualität enorm!

## *Trennen Sie den Alltag vom Abend*

Immer noch wach?  
Dann gibt es jetzt  
doch noch eines der  
schönen Einschlaf-  
rituale: Eine Gute-  
nachtgeschichte...

## Zwei Wölfe

Ein alter Mann saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer.

Die Nacht hatte sich über das Land gesenkt und das Feuer knackte und krachte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Nach einer langen Weile des Schweigens sagte der Alte zu seinem Enkel:

*„Weißt du, manchmal fühle ich mich, als wenn zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“*

*„Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge.*

*„Der Wolf, den ich füttere“, antwortete der Alte.*

*(Verfasser unbekannt)*



**In der Geschichte steckt noch mehr Interessantes drin ...**

Früher versammelten sich die Menschen abends ums Lagerfeuer und einer wachte, um die anderen vor Tieren oder Feinden zu schützen. Auf heute übertragen, vermittelt uns warmes, tiefstehendes Licht ein wohliges Gefühl.

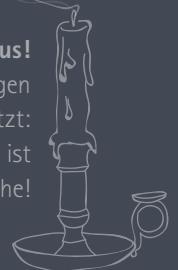
**Sich sicher und geborgen fühlen ist elementar**

Tun Sie sich etwas Gutes – gerade dann, wenn der Tag nicht so war, wie Sie sich ihn vorgestellt haben oder wenn Sie nachts einmal länger wach liegen. Schließen Sie die Augen und machen Sie eine Phantasiereise, in der Sie einen wunderschönen Weg entlang gehen. Inspiration finden Sie tagsüber in der herrlichen Landschaft rund um Füßen. Damit lenken Sie Ihr Bewusstsein auf angenehme Vorstellungen, bringen Ihre inneren Stressoren zum Schweigen und stimulieren Entspannung und Wohlbefinden.

*Träumen  
Sie  
schön!*

**Licht aus!**

Die nächste Seite bitte erst morgen angucken ... Sie wissen ja jetzt: Surfen vor dem Schlafengehen ist gar nichts für wohlige Nachtruhe!



## Füssens Angebote für erholsamen Schlaf

Damit Sie auch im Urlaub richtig gut schlafen können, haben sich zahlreiche Gastgeber im Kneippkurort Füssen speziell schulen und als **Schlafgastgeber** zertifizieren lassen. Die Zimmer sind u. a. mit hochwertigen Matratzen, verstellbaren Lattenrosten und abgestuftem Tages-, Abend- und Nachtlicht ausgestattet, außerdem gibt es verschiedene Kissen und eine Auswahl an Hilfsmitteln wie spezielle Tee-Mischungen, Duftöle und Wärmflaschen. In den Unterkünften stehen Ihnen ausgebildete **Schlaflotsen** mit ihrer Kompetenz zur Seite. Bei gravierenden Schlafstörungen ist es sogar möglich, direkt in Füssen ein technisch unterstütztes Schlafscreening durchzuführen und gegebenenfalls einen Termin im Schlaflabor im nahegelegenen Kempten zu vereinbaren.

## Besser schlafen dank Kneipp'scher Gesundheitslehre

Gemeinsam mit Wissenschaftlern der Ludwig-Maximilians-Universität München und unterstützt von der Barmer hat Füssen zudem ein dreiwöchiges, **kneippbasiertes Präventionsprogramm** gegen lebensstilbedingte Schlafstörungen entwickelt. Um festzustellen, ob Kneipp-Anwendungen die Nachtruhe tatsächlich positiv beeinflussen können, wurde das Programm im Rahmen einer Studie an rund 100 Probanden getestet. Sobald dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, soll es **kassenförderfähig** sein und von den Füssener Gesundheitspartnern als Schlafkur angeboten werden.

Mehr zum Thema „Gesunder Schlaf“ und zu speziellen Schlafangeboten in Füssen finden Sie unter:

[www.fuessen.de/besser-schlafen](http://www.fuessen.de/besser-schlafen)

## Lebensspur Lech

Die Füssener Schlaffibel und die kneippbasierten Angebote in unserem Kurort sind ein wichtiger Baustein von **Lebensspur Lech**. Im Mittelpunkt dieses grenzüberschreitenden, gesundheitsorientierten Erlebnisraums entlang des Wildflusses steht das Erleben der Kneipp'schen Gesundheitslehre mit den fünf Säulen. Der Lech verkörpert dabei sinnbildlich die Kraft der Natur und deren Heilwirkung.

Folgende Projekte entlang des Flussverlaufes werden spätestens ab 2019 erlebbar sein:

### Füssen im Allgäu als Portalort von Lebensspur Lech

*Zusätzliche Elemente wie Bewegungsparcours, Tretbecken und Ruheinseln in den Kneipp-Erlebnisarealen und neue Terrainkurwege erweitern das bestehende Angebot. In speziellen Programmen werden Füssener Schlafgastgeber zu Schlaflotsen gecoacht, um Gäste optimal beraten zu können.*

### Breitenwang im Lechtal

*An der Schau-Quellstube mit Abfüllanlage für das Bad Kreckelmooser Heilwasser wird das für Kneipp so zentrale Thema Wasser mit seiner heilenden Wirkung erlebbar gemacht.*

### Die Lechtaler Auszeitdörfer

*Als Rückzugsorte inmitten der Natur dienen die idyllisch angelegten Kraftplätze in den Seitentalgemeinden Kaisers, Gramais, Pfafflar und Hinterhornbach.*

### Holzgau im Lechtal

*Auf dem 3,5 Kilometer langen Vital- und Erlebnisrundweg werden die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance inszeniert.*

### **Herausgeber:**

*Füssen Tourismus und Marketing  
Anstalt des öffentlichen Rechts der Stadt Füssen  
Kaiser-Maximilian-Platz 1  
D-87629 Füssen im Allgäu  
Tel. +49 (0) 8362/9385-0  
[www.fuessen.de](http://www.fuessen.de)*

### **In Projektpartnerschaft mit:**

*Verein Lechweg  
Untergiblen 23  
A-6651 Elbigenalp  
Tel. +43 (0)5672/62336  
[www.lechweg.com](http://www.lechweg.com)*



### **Kontakt und verantwortlich für den Inhalt:**

*Füssen Tourismus und Marketing  
[www.fuessen.de/lebensspur-lech](http://www.fuessen.de/lebensspur-lech)  
[www.fuessen.de/besser-schlafen](http://www.fuessen.de/besser-schlafen)*



### **Wissenschaftliche Begleitung:**

*Prof. Dr. Dr. med. habil. Angela Schuh,  
Ludwig-Maximilians-Universität München*



### **Gestaltung**

*Konzeption, Layout & Illustrationen:  
Perger & Berger GmbH, München  
Erzählkonzept & Text:  
Ingrid Y. Rösner, Nesselwang*