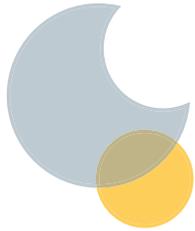


## Besser schlafen in Füßen



Schlaf ist lebensnotwendig, ein Grundbedürfnis wie Essen und Trinken. Wenn er gut ist, erholen wir uns und tanken Kraft – körperlich, geistig und seelisch. Dabei beeinflussen viele Faktoren unsere Nachtruhe: Gesundheitszustand, Lebensweise, Belastungen, Gestaltung des Schlafzimmers, Qualität von Matratze, Decke und Kopfkissen und vieles mehr.

### Kneipp gegen Schlafstörungen

Gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München hat Füßen erforscht, welche Auswirkungen Kneipp'sche Anwendungen auf die Nachtruhe haben und das dreiwöchige Präventionsprogramm „Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“ entwickelt, welches zukünftig als Kur angeboten wird. Im Mittelpunkt steht dabei die Besserung von lebensstilbedingten Schlafstörungen.



In der Füßener Schlaffibel finden Sie neben Erstaunlichem und Wissenswerthem zum Thema Schlaf auch jede Menge konkrete Tipps, Rituale sowie Achtsamkeitsübungen, die man zu Hause leicht im Alltag umsetzen kann.

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



### Schlafgastgeber in Füßen

Im Rahmen des Projektes „Lebensspur Lech“ haben sich Füsseener Gastgeber zu sogenannten Schlafgastgebern zertifizieren lassen. Anhand eines Kriterienkatalogs werden die Schlafgastgeber in drei Qualitätsstufen zertifiziert:

#### Basisqualifikation

Zunächst gilt die Basisqualifikation, welche die Betriebe als Partnerbetriebe im Bereich Schlaf kooperationsfähig macht. Als Ansprechpartner steht Ihnen ein Schlafotse direkt vor Ort oder telefonisch zur Verfügung. Zudem sorgen Schlaf-Goodies für eine gemütliche Atmosphäre in Ihrem Schlafzimmer.

#### Guter Schlaf

Guter Schlaf dient als weiterführende Stufe. Hier werden Kriterien für ein angenehmes Schlafklima, bspw. im Bereich der Sensorik, geschaffen und dadurch ein guter Schlafkomfort ermöglicht.

#### Gesunder Schlaf

Gesunder Schlaf stellt eine Spitzenqualifikation dar, welche modernsten Anforderungen der medizinischen Schlafqualität entspricht. Es muss zum Beispiel eine Spezialisierung bei der Kneipp'schen Gesundheit oder der Schlafmedizin erfüllt werden.

#### Buchbare Angebote bei den Schlafgastgebern

Einige Schlafgastgeber bieten auch eigene, buchbare Angebote an, die sich speziell auf das Thema „Besser schlafen“ beziehen. [www.fuessen.de/schlafgastgeber](http://www.fuessen.de/schlafgastgeber)

Allgäu®

Füßen

Erfrischend und heilsam



## Liebe Gäste,

die Heilkraft der Natur erleben und dabei die eigenen Abwehrkräfte stärken – das lehrte schon Sebastian Kneipp und zeigt, weshalb seine Philosophie heute zeitgemäßer denn je ist. Wo Sie in Füssen auf den Gesundheitspionier treffen und was Sie hier alles für Ihr Wohlbefinden tun können, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Wir wünschen Ihnen eine erholsame Zeit in Füssen!

### Kneipp erleben in Füssen im Allgäu

In und rund um Füssen gibt es viele Möglichkeiten, sich dem Kneipp'schen Naturheilverfahren anzunähern. So finden Sie im gesamten Ortsgebiet öffentliche, kostenfrei nutzbare Kneipp-Erlebnisareale, die im Rahmen des Projektes „Lebensspur Lech“ ausgebaut wurden. Die Kneipp-Stationen können Sie auch auf der rund 26 Kilometer langen Kneipp-Radrunde erleben.

[www.fuessen.de/kneipp-erleben](http://www.fuessen.de/kneipp-erleben)



Ein Highlight ist die schwimmende Kneipp-Insel im **Hopfensee**. Zum Verweilen laden auch die bunten Gedankenbänke mit Kneipp'schen Zitaten und eine Kräuterspirale am Seeufer ein.



Neben dem Ruhepavillon gibt es am **Weißensee** ein neues Tret- und Armbecken, einen Bewegungsparcours, eine Wasserspielstelle für Kinder und einen Ruheplatz am See.



Auch ein Besuch der Kneipp-Wiese in **Bad Faulenbach** lohnt sich, wo die Kneipp-Anlagen mit einem Trinkbrunnen, einer Gussstelle und einem Ruheplatz am Bach erweitert wurden.



Eine Kneipp-Stele im Terrassengarten in **Füssen** erzählt von der heilsamen Wirkung der Heilpflanzen. Auch auf dem Besinnungsweg im Baumgarten begleiten Sie die Zitate von Kneipp.



### Kneipp erleben im Füssener Gästeprogramm

#### Achtsamkeit – der etwas andere Waldspaziergang

In die eigene Balance kommen – ein Waldspaziergang kann da Wunder wirken. [www.fuessen.de/waldspaziergang](http://www.fuessen.de/waldspaziergang)

#### Kneipp – mehr als kaltes Wasser

Die fünf Kneipp'schen Wirkprinzipien kennenlernen. [www.fuessen.de/kneippfuehrung](http://www.fuessen.de/kneippfuehrung)

#### Kräuterwanderung

Eine entschleunigte Wanderung rund um die einheimischen Kräuter. [www.fuessen.de/kraeuterwanderung](http://www.fuessen.de/kraeuterwanderung)

#### Füssen (er)fahren

Die Genussradtour für Einsteiger bringt Sie durch die Füssener Seenlandschaft. [www.fuessen.de/fuessen-erfahren](http://www.fuessen.de/fuessen-erfahren)



Mit der „**Lebensspur Lech**“ entsteht ein grenzüberschreitender, gesundheits-touristischer Erlebnisraum zwischen dem österreichischen Tirol und dem bayerischen Allgäu. Basis für alle Aktivitäten bildet die Kneipp'sche Gesundheitslehre. [www.lebensspur-lech.com](http://www.lebensspur-lech.com)



Die Projektbausteine „Lebensspur Lech“ sind aus Europäischen Mitteln gefördert.

## Füssen – Die romantische Seele Bayerns



#### Herausgeber:

Füssen Tourismus und Marketing,  
Anstalt des öffentlichen Rechts der Stadt Füssen  
Kaiser-Maximilian-Platz 1 · D-87629 Füssen  
Telefon +49 8362 9385-0 · Telefax +49 8362 9385-20  
[tourismus@fuessen.de](mailto:tourismus@fuessen.de) · [www.fuessen.de](http://www.fuessen.de)

**Texte:** Füssen Tourismus und Marketing

**Fotografie:** Füssen Tourismus und Marketing / Sabrina Schindzielorz / Perger&Berger; Verein Lechweg / Gerhard Eisenschink

**Druck:** Eberl Print GmbH, Immenstadt i. Allgäu  
Stand: 06 / 2020 – Irrtum und Änderungen vorbehalten.



auf mit dem „Blauen Engel“  
zertifizierten Papier gedruckt

#### Tourist Information

**Füssen**  
Kaiser-Maximilian-Platz 1  
D-87629 Füssen  
Telefon +49 8362 9385-0  
[tourismus@fuessen.de](mailto:tourismus@fuessen.de)

#### Tourist Information

**Hopfen am See**  
Uferstraße 21a  
D-87629 Füssen  
Telefon +49 8362 7458  
[hopfen@fuessen.de](mailto:hopfen@fuessen.de)

#### Tourist Info Punkt

**Weißensee**  
Seeweg 4  
D-87629 Füssen  
Telefon +49 8362 6500  
[weissensee@fuessen.de](mailto:weissensee@fuessen.de)

