



Sie haben
Schlafstörungen?
Wir helfen
Ihnen!



Schlafen Sie gut?

Führen Sie ein „übermüdetes“ Leben? Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Schlafprobleme wieder in den Griff bekommen. Dass die kneippbasierte Kur wirksam ist, hat eine dreijährige Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München, die in Kooperation mit Füssen Tourismus und Marketing durchgeführt wurde, nachgewiesen.

Die Kompaktkur

- Was?** Eine ambulante Vorsorgeleistung in Kompaktform, basierend auf dem Kneipp'schen Naturheilverfahren
- Wann?** 2 Termine im Jahr:
1x im Frühling und 1x im Herbst
- Wo?** Füssen im Allgäu,
Ortsteil Hopfen am See
- Wer?** Personen mit nicht-organischen, lebensstilbedingten Schlafstörungen (ICD-10 F51)
- Wie?** Gruppenprogramm (5-15 Personen) und Einzelanwendungen
- Wie lange?** 21 Tage
- Warum?** Um endlich wieder gesund und erholsam schlafen zu können!

Kneipp reloaded - altes Wissen, so aktuell wie nie

Wie heilsam die Kraft der Natur ist, entdeckte der Allgäuer Gesundheitspionier Sebastian Kneipp. Die Wirksamkeit des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts und seiner fünf Säulen ist seither vielfach nachgewiesen worden. Der ganzheitliche Ansatz des Naturheilverfahrens zielt auf die nachhaltige Stärkung unserer Abwehrkräfte und zeigt, warum die Grundsätze Kneipps heute zeitgemäßer denn je sind.

Ernährung



Heilkräuter

Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ orientiert sich an den fünf Elementen der Kneipp'schen Philosophie: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Innere Ordnung. Insbesondere bei Ein- und Durchschlafstörungen, die mit Tagesmüdigkeit und dadurch bedingten sozialen und beruflichen Beeinträchtigungen einhergehen, kann die Kneipp-Therapie zur Prävention und Gesundheitsförderung hilfreich sein.

Die Elemente der Kompaktkur

Den Kneipp'schen Säulen folgend beinhaltet das Kurprogramm die therapeutischen Verfahren Hydrotherapie (therapeutische Behandlung mit Wasser), Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Ordnungstherapie.

Ärztliche Konsultationen (Einzelgespräch):
inklusive Eingangs- und Abschlussuntersuchungen

Kneipp'sche Hydrotherapie (Einzelanwendung):
Wechselgüsse, Heusack mit anschließender Massage,
Einführung in die Kneipp-Eigetherapie

Ordnungstherapie (Gruppenseminar):
Seminare zu den Themen „Innere Ordnung“ und „Gesunder Schlaf“

Entspannungsverfahren (Gruppenseminar):
Hatha Yoga, Meditation, Achtsamkeitsverfahren

Bewegungstherapie (Gruppenseminar):
Nordic Walking, moderates Ausdauertraining

Vorträge (Gruppenseminar):
Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen,
Ernährungsempfehlung bei Schlafstörungen,
Phytotherapie bei Schlafstörungen

Gruppengespräche (Gruppenseminar):
Motivation, Selbsthilfestrategien, etc.

Tipp:
Unsere Pauschale
SCHLAFSCHNUPPERN
ein 5-tägiger
Schnupperkurs im
Schlafenlernen
www.fuessen.de/schlaf-schnuppern



Aufgewacht? Das ist zu tun

Kurantrag stellen und anmelden:

Alle Informationen hierzu finden Sie auf der Rückseite.

Unterkunft buchen:

Bei der Kompaktkur tragen Sie Ihre Unterbringungskosten selbst und können Ihr Quartier ganz nach Ihren Wünschen aussuchen. Vom Hotel über Ferienwohnungen oder Privatzimmer bis zum Campingplatz stehen Ihnen alle Türen offen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Unterkunftssuche. Für den Fall, dass ein Kompaktkurtermin abgesagt werden muss, sprechen Sie Ihren Gastgeber bei der Buchung auf die Möglichkeit einer kostenlosen Stornierung an.

Unser Übernachtungstipp:

Die Schlafgastgeber in Füssen: www.fuessen.de/schlafgastgeber

An- & Abreise organisieren:

Ob mit dem privaten PKW oder umweltbewusst mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Entscheiden Sie selbst, auf welchem Weg Sie den schönsten Kurort Bayerns erreichen. Die Reisekosten tragen Sie.

Mobilität vor Ort planen:

Auch ohne Auto sind Sie in Füssen mobil, denn mit der Füssen Card können Sie bei Übernachtungen im Ortsgebiet den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) in der gesamten Region kostenfrei nutzen. Vielleicht möchten Sie zusätzlich Ihr privates Fahrrad mitbringen oder vor Ort ein Rad oder E-Bike ausleihen?

Verpflegung – Sie haben die Wahl:

Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten nach Ihren Vorstellungen. Von der Lunchbox-Pause am Seeufer bis zum mehrgängigen Menü: Füssens Restaurants bieten vielfältige Gaumengenüsse, auch für Veganer und Vegetarier. Für die Verpflegungskosten kommen Sie selbst auf.

Sie wollen wieder erholsam schlafen?

Kontaktieren Sie uns unter:

Tel.: +49 8362 9385-0

E-Mail: [gesunder-schlaf\(at\)fuessen.de](mailto:gesunder-schlaf(at)fuessen.de)

Hier finden Sie alle aktuellen Informationen:

www.fuessen.de/kompaktkur

... für gesetzlich Versicherte

1. Arzt: Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Hausarzt über eine medizinische Einschätzung zu Ihrer Teilnahme an der Kompaktkur. Bitte beachten Sie, dass für eine Kurteilnahme kein grundsätzlicher Anspruch auf Krankschreibung besteht.

2. Antrag: Füllen Sie gemeinsam mit Ihrem Hausarzt den Antrag (www.fuessen.de/kompaktkur-antrag) auf Genehmigung einer medizinisch notwendigen Kompaktkur aus und legen Sie diesem Antrag eine ärztliche Begründung der medizinischen Notwendigkeit bei.

3. Prüfung: Reichen Sie Ihren Kurantrag bei Ihrer Krankenkasse ein. Jeder gesetzlich Krankenversicherte hat einen Anspruch auf ambulante Vorsorgeleistungen.

4. Genehmigung: Melden Sie sich nach Genehmigung Ihres Kurantrags bitte so bald wie möglich telefonisch oder per E-Mail bei Füssen Tourismus und Marketing.

5. Kosten:

... die die Krankenkasse trägt.	... die Sie tragen.
Die Kostenübernahme durch Ihre gesetzliche Krankenkasse setzt die Teilnahme an allen Programmpunkten voraus.	Bei einer ambulanten Vorsorgeleistung tragen Sie die Kosten für Unterkunft, Kurbeitrag, Verpflegung sowie An- und Abreise.
Kostenübernahme: · 100 % der Kurarztkosten · 100 % der Kosten für die medizinisch-therapeutischen Leistungen	Erkundigen Sie sich hierfür bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse nach einem Zuschuss.
· 90 % der Kurmittelkosten	Eigenbeteiligung an den Behandlungskosten: · 10 % an den Kurmittelkosten · 10,00 EUR pro Verordnung

6. Anmeldung: Lesen Sie alle Informationsunterlagen, die Sie erhalten, sorgfältig durch und bestätigen Sie Ihre Teilnahme an der Kompaktkur bei Füssen Tourismus und Marketing.

7. Bekanntgabe: Sie erhalten nach Anmeldeschluss bis vier Wochen vor Kurbeginn eine Mitteilung über die Durchführung oder Absage. Da die Kompaktkur ein Gruppenprogramm ist, kann sie nur mit einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen durchgeführt werden.

... für Privatversicherte

1. Arzt: Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über eine medizinische Einschätzung zu Ihrer Teilnahme an der Kompaktkur. Bitte beachten Sie, dass für eine Kurteilnahme kein grundsätzlicher Anspruch auf Krankschreibung besteht.

2. Kostenträger: Wenden Sie sich auf individueller Verhandlungsbasis an Ihren zuständigen Kostenträger für einen Kostenzuschuss bzw. eine Kostenübernahme.

3. Kosten:

... für die Behandlung.	... die Sie zusätzlich tragen.
Ihre Behandlungskosten sind abhängig von den individuell getroffenen Vereinbarungen mit Ihrem Kostenträger.	Bei einer ambulanten Vorsorgeleistung tragen Sie die Kosten für Unterkunft, Kurbeitrag, Verpflegung sowie An- und Abreise.
Bei Teilnahme auf Selbstzahlerbasis erhalten Sie bei Füssen Tourismus und Marketing Auskunft über die aktuellen Behandlungskosten.	Erkundigen Sie sich hierfür bei Ihrem Kostenträger nach einem Zuschuss.

4. Antrag: Klären Sie mit Ihrem Kostenträger die notwendigen Formalitäten und stellen Sie ggf. den Antrag auf Genehmigung einer medizinisch notwendigen Kompaktkur gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt.

5. Prüfung: Reichen Sie die Unterlagen zur Prüfung für eine Kostenübernahme bei Ihrem zuständigen Kostenträger ein.

6. Genehmigung: Melden Sie sich nach Genehmigung Ihres Kurantrags bitte so bald wie möglich telefonisch oder per E-Mail bei Füssen Tourismus und Marketing.

7. Selbstzahlerbasis: Wägen Sie, z.B. im Falle einer Ablehnung Ihres Kurantrags, eine Teilnahme an der Kompaktkur auf eigene Kosten ab.

8. Anmeldung: Lesen Sie alle Informationsunterlagen, die Sie erhalten, sorgfältig durch und bestätigen Sie Ihre Teilnahme an der Kompaktkur bei Füssen Tourismus und Marketing.

9. Bekanntgabe: Sie erhalten nach Anmeldeschluss bis vier Wochen vor Kurbeginn eine Mitteilung über die Durchführung oder Absage. Da die Kompaktkur ein Gruppenprogramm ist, kann sie nur mit einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen durchgeführt werden.

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 · www.fuessen.de

Texte: Füssen Tourismus und Marketing

Fotografie: Füssen Tourismus und Marketing, Sabrina Schindzielorz
Fotografie, guenterstandl.de, Ingrid Yasha Rösner

Druck: Uhl-Media, Bad Grönenbach

Stand: 01 / 2023 - Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.



gefördert durch das
bayerische Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege