

---

## **TEILNEHMERINFORMATION**

### ZUR KOMPAKTKUR „GESUNDER SCHLAF DURCH INNERE ORDNUNG“

---

anerkannte, kneippbasierte, ambulante Vorsorgeleistung in Kompaktform

durchgeführt im Therapiezentrum Eggensberger  
im Kneippkurort Füssen im Allgäu - Hopfen am See

---

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

wir bedanken uns für Ihr Interesse an der kneippbasierten Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“. Die dreiwöchige ambulante Vorsorgeleistung in Kompaktform eignet sich insbesondere für Personen mit nicht-organischen, lebensstilbedingten Schlafstörungen (ICD-10 F51) und findet im Therapiezentrum Eggensberger im Kneippkurort Füssen - Hopfen am See statt.

## INHALT

---

Inhalt .....	2
<b>I. Informationen zur Kompaktkur .....</b>	<b>3</b>
1.1 Die Kompaktkur .....	3
1.2 Ziel der Kompaktkur .....	3
1.3 Wissenschaftliche Grundlage der Kompaktkur .....	3
1.4 Inhalte der Kompaktkur .....	4
1.5 Seminarstruktur der Kompaktkur .....	5
<b>II. Teilnahmeinformationen zur Kompaktkur .....</b>	<b>6</b>
2.1 Teilnahmeempfehlung .....	6
2.2 Kurort .....	7
2.3 Termine .....	7
2.4 Teilnehmerzahl .....	7
2.5 Teilnahme und Durchführung .....	7
2.6 Formaler Rahmen .....	8
<b>III. Anfallende Kosten .....</b>	<b>9</b>
3.1 Behandlungskosten .....	9
3.2 Zusatzkosten .....	9
<b>IV. Datenschutz .....</b>	<b>11</b>

## **I. INFORMATIONEN ZUR KOMPAKTKUR**

---

### **1.1 Die Kompaktkur**

Die dreiwöchige, kneippbasierte Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ ist eine von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannte ambulante Vorsorgeleistung in Kompaktform im Krankheitsfall.

Wenn ambulante Maßnahmen am Wohnort nicht ausreichen, können ambulante Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten in Betracht kommen. Ambulante Vorsorgeleistungen können auch in kompakter Form als sogenannte Kompaktkur erbracht werden. Die Kompaktkur ist eine interdisziplinäre ambulante Leistung, die unter ärztlicher Verantwortung koordiniert und nach einem strukturierten Therapiekonzept in Gruppen mit krankheitsspezifischer Ausrichtung durchgeführt wird. Ambulante Vorsorgeleistungen können in der Regel alle drei Jahre beantragt werden und werden bei medizinischer Notwendigkeit von der zuständigen gesetzlichen Krankenkasse bezahlt. Sie stellen den Antrag auf Kompaktkur gemeinsam mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt bei Ihrem Kostenträger und sorgen selbst für Ihre Unterbringung.

Die ambulante Badekur ist seit 21. Juni 2021 von einer Kann-Leistung wieder zu einer Pflichtleistung in der gesetzlichen Krankenversicherung erhoben worden. Jede\*r gesetzlich Krankenversicherte hat damit einen Anspruch auf ambulante Vorsorgeleistungen in einem anerkannten Kurort nach § 23 Absatz 2 SGB V.

### **1.2 Ziel der Kompaktkur**

Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ zielt darauf ab, auf Basis einer ambulanten Kneippkur mit Schwerpunkt Schlafstörungen bei Personen mit nicht-organisch, lebensstilbedingten Schlafstörungen die Schlafqualität und weitere für den Schlaf bedeutsame Parameter zu verbessern.

Mit der Teilnahme an der Kompaktkur werden Ihnen umfassende Informationen rund um das Thema Schlaf und Schlafstörungen vermittelt sowie insbesondere eine Anleitung zu Lebensstiländerungen mit dem Ziel, eine nachhaltig verbesserte Schlafqualität zu erreichen und damit auch zu einer gesteigerten Lebensqualität beizutragen. Richtig angewendet ist die Kneipp-Therapie ein gut verträgliches Behandlungsverfahren ohne Risiken und Nebenwirkungen, das auch zum Beispiel gut für ältere Menschen geeignet ist. Allerdings sollte eine Kneipp-Therapie nicht bei schweren Infektionen / Erkrankungen oder bei größeren Verletzungen zum Einsatz kommen.

### **1.3 Wissenschaftliche Grundlage der Kompaktkur**

Die dreiwöchige, kneippbasierte Kompaktkur gründet auf der gleichnamigen Studie „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“, durchgeführt von der Ludwig-Maximilians-Universität München und Füssen Tourismus und Marketing. Dank der fun-

dierten Untersuchung konnte im Juli 2018 der Erfolg des Kneipp'schen Therapiekonzepts im Hinblick auf nicht-organische, lebensstilbedingte Schlafstörungen nachgewiesen werden. Das Programm bewirkte signifikante Verbesserungen bei Schlafqualität, Wohlbefinden, chronischer Stressbelastung und weiteren Zielgrößen, weshalb die Teilnahme an der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ insbesondere für Personen mit nicht-organischen, lebensstilbedingten Schlafstörungen (ICD-10 F51) geeignet ist. Eine Zusammenfassung der Studienergebnisse findet sich online unter [www.fuessen.de/studie-gesunder-schlaf](http://www.fuessen.de/studie-gesunder-schlaf)

#### **1.4 Inhalte der Kompaktkur**

Entsprechend den fünf Elementen der Kneipp'schen Philosophie (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und innere Ordnung) kommen zur Prävention (Vorbeugung von Gesundheitsstörungen bzw. Erkrankungen) und zur Gesundheitsförderung im Rahmen einer Kneippkur die therapeutischen Verfahren Hydrotherapie (therapeutische Behandlung mit Wasser), Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Ordnungstherapie zum Einsatz.

Die auf einer Kneippkur basierende dreiwöchige Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ im Kneippkurort Füssen im Allgäu beinhaltet dementsprechend Kneipp'sche Anwendungen, wie auch Entspannungskomponenten und Aktivitätseinheiten, ergänzt durch Vorträge. Im Zentrum der Kompaktkur steht die sogenannte Ordnungstherapie mit den Schwerpunkten „Innere Ordnung“ (Lebensstil, Chronobiologie – die Lehre von den biologischen Rhythmen, Tag- / Nacht-Rhythmus, „Innere Uhr“ u.a.) und „Gesunder Schlaf“ (Grundlagen zum Thema gesunder und erholsamer Schlaf, Schlafstörungen, Hilfestellung für einen gesunden Schlaf u.a.). Im Zuge der Kompaktkur werden die Teilnehmer zweimal wöchentlich von der Kurärztin / vom Kurarzt untersucht und finden sich täglich zu Gruppengesprächen zusammen. Sämtliche Maßnahmen werden von qualifiziertem und geschultem Gesundheitspersonal durchgeführt und vermittelt.

Übersicht der Elemente:

- (1) Ärztliche Konsultationen
- (2) Ordnungstherapie
- (3) Entspannungstechniken
- (4) Kneipp'sche Hydrotherapie
- (5) Bewegung
- (6) Vorträge
- (7) Gruppengespräche

**(1) Ärztliche Konsultationen:**

Zweimal wöchentlich werden die Kurteilnehmer\*innen von der Kurärztin / vom Kurarzt untersucht.

**(2) Ordnungstherapie (Seminar zu den Themen "Innere Ordnung" und "Gesunder Schlaf"):**

„Innere Ordnung“ - sie bildet das Kernstück der ganzheitlichen Kneipp'schen Philosophie. Sie zielt auf den Erhalt bzw. auf die Wiederherstellung der Balance zwischen Ressourcen und Anforderungen im alltäglichen Leben ab und will Menschen darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhalten oder zu entwickeln. Sie erfahren während der Kur vieles über gesunden und richtigen Schlaf, Meditationsverfahren und Entspannungstechniken, die Sie auch in Ihren Alltag integrieren können.

**(3) Entspannungsverfahren:**

Sie erhalten eine Einführung in Entspannungstechniken wie Hatha Yoga, die zur Entspannung von Körper und Geist beitragen.

**(4) Kneipp'sche Hydrotherapie:**

Unter Hydrotherapie versteht man Anwendungen mit warmem und/oder kaltem Wasser zu medizinischen Zwecken. Dabei werden die Eigenschaften von Wasser therapeutisch genutzt. Die Wasseranwendungen im Rahmen der Kneipp-Therapie erfolgen in Form von Güssen, Waschungen oder Wassertreten. Sie lernen auch den eigenverantwortlichen Umgang mit der Kneipp-Hydrotherapie, deren Elemente Sie in Ihren Alltag zu Hause integrieren können. Sie nutzen das Fachwissen unserer Therapeuten und die Kneipp-Infrastruktur in Füssen.

**(5) Bewegung:**

Aktiv gegen Schlafstörungen: Die Bewegungstherapie umfasst Kurse wie Nordic Walking und soll Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Kraft stärken und unterstützend gegen Ihre Schlafstörungen wirken.

**(6) Vorträge:**

Während der Kompaktkur hören Sie informative Vorträge wie „Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen“, „Ernährungsempfehlungen bei Schlafstörungen“ und „Phytotherapie bei Schlafstörungen“. Diese Vorträge zeigen Ihnen interessante Aspekte und Wissenswertes rund um die genannten Themen auf und runden das Programm ab.

**(7) Gruppengespräche:**

Sie nehmen an täglichen Gruppengesprächen für die Motivation zur aktiven Mitarbeit und zum Erlernen von Selbsthilfestrategien teil.

## 1.5 Seminarstruktur der Kompaktkur

Die meisten Leistungen finden als Gruppenveranstaltungen statt. Die begleitende Kurmitteltherapie wird als Einzelanwendung durchgeführt. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Leistungen der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ für Personen mit eingeschränkter Mobilität uneingeschränkt durchführbar sind.

---

## II. TEILNAHMEINFORMATIONEN ZUR KOMPAKTKUR

---

### 2.1 Teilnahmeempfehlung

Da die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ auf einer wissenschaftlichen Studie basiert, bei der ausschließlich Patient\*innen mit nicht-organischen, lebensstilbedingten Schlafstörungen (ICD-10 F51) teilnahmen, stellen Patient\*innen mit solchen Schlafstörungen die Zielgruppe der Kurmaßnahme dar.

Patient\*innen mit organisch bedingten Schlafstörungen, also Schlafstörungen durch andere Erkrankungen, wie zum Beispiel das Atem-Pausen Syndrom (Schlaf-Apnoe), das Syndrom der „Unruhigen Beine“ (Restless-Legs), schmerzbedingte Schlafstörungen, Depressionen, etc., profitieren in der Regel nicht von der Füssener Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“.

Ausnahme: Patient\*innen, bei denen sowohl organische als auch nicht organische Schlafstörungen bestehen. Beispiel: organische Schlafstörung bei Schlaf-Apnoe-Syndrom (G47.31) plus nicht-organisch bedingte Schlafstörungen (G47.2/F51). In diesen Fällen profitieren auch Patient\*innen mit organischen Schlafstörungen, sofern die Grunderkrankung haus- oder fachärztlich gut eingestellt wurde und der nicht-organische Anteil des Erkrankungsbildes dennoch fortbesteht.

Bitte sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt über eine mögliche Teilnahme an der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ sollte insbesondere eine der nachfolgend aufgelisteten Erkrankungen und/oder Medikamente auf Sie zutreffen. Sollte Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt bei der Empfehlung der Kurmaßnahme unsicher sein, unterstützt Sie das Füssener Kurärztee-Team bei Bedarf gerne telefonisch – sprechen Sie das Team des Therapiezentrum Eggenberger bei Kontaktaufnahme hierauf bitte an.

Erkrankungen:

- Schlafapnoe Syndrom
- Restless-Legs-Syndrom
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen
- Schmerzbedingte Schlafstörung
- Sonstige Schlafstörung aufgrund einer organischen Erkrankung
- Alkoholabhängigkeit

Medikamente:

- Verschreibungspflichtige Schlafmittel (nur bei regelmäßiger Einnahme, gelegentliche Einnahme ist möglich)
- Psychopharmaka (nur bei regelmäßiger, höherdosierter Einnahme)

- Psychostimulierende Medikamente (z.B. Amphetamine, Ritalin, ...)
- Antiepileptika
- Prednisolon, Dexamethason (niedrige Dosierungen müssen im Einzelfall geprüft werden)

Sonstiges:

- laufende andere Behandlung wegen Schlaflosigkeit
- Arbeiten in Nachtschicht (gerne aber ehemalige Schichtarbeiter\*innen)

## 2.2 Kurort

Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ findet ausschließlich im anerkannten Kurort Füssen im Allgäu statt. Die Leistungen werden im Therapiezentrum Eggensberger im Füssener Ortsteil Hopfen am See durchgeführt, das über die Abrechnungsberechtigung mit den gesetzlichen Krankenkassen verfügt.

## 2.3 Termine

Die dreiwöchige, kneippbasierte Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ findet an festgelegten Terminen im Kneippkurort Füssen im Allgäu in Hopfen am See statt.

Aktuelle Terminangaben finden Sie unter: [www.fuessen.de/kompaktkur](http://www.fuessen.de/kompaktkur)

## 2.4 Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl zur Durchführung der dreiwöchigen Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ beträgt 5 Personen. Die Maximalteilnehmerzahl ist auf 15 Personen festgelegt.

## 2.5 Teilnahme und Durchführung

Bei Genehmigung Ihres Kurantrags durch den entsprechenden Kostenträger (Krankenkasse, Rentenversicherung oder Beihilfestelle), melden Sie sich bitte schnellstmöglich im Therapiezentrum Eggensberger zurück, da sich die Durchführung der Kompaktkur auf das Erreichen der Mindestteilnehmerzahl (siehe 2.4) stützt. Im Zuge dessen erhalten Sie alle weiteren Teilnahmeinformationen.

Die Entscheidung für oder gegen die Durchführung der Kompaktkur fällt mit der Anzahl der eingegangenen Genehmigungen pro Kurtermin. Die Information, ob die Kompaktkur zu Ihrem gewünschten Termin stattfinden kann, erhalten Sie wiederum vier Wochen vor Kurbeginn.

Für die Zeit einer ambulanten Vorsorgeleistung in Kompaktform müssen Arbeitnehmer\*innen Urlaub nehmen. Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ dauert drei Wochen (21 Tage).

Die Anwendungen und Seminare finden im Therapiezentrum Eggenberger im Füssener Ortsteil Hopfen am See statt, das über die Abrechnungsberechtigung der Kurleistungen mit den gesetzlichen Krankenkassen verfügt.

## **2.6 Formaler Rahmen**

Mit Ihrer Teilnahme an der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ stimmen Sie zu das vorgegebene dreiwöchige Kurprogramm, die jeweiligen therapeutischen Maßnahmen inklusive ärztlicher Untersuchungen wahrzunehmen.

**WICHTIG** für gesetzlich Versicherte:

Mit der Antragsgenehmigung geht Ihnen u.a. der Kurarztschein von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse zu. Dieser muss von Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt im Vorfeld Ihres Kurantritts ausgefüllt werden. Den Kurarztschein übergeben Sie dann zu Beginn Ihres Aufenthaltes in Füssen Ihrer Kurärztin / Ihrem Kurarzt. Bringen Sie daher bitte unbedingt die Originalverordnung inkl. Kurarztschein und Kurmitselscheck zum Antritt der Kompaktkur mit, die Sie mit der Genehmigung Ihres Kurantrags erhalten haben. Ohne diese Unterlagen können die kurärztlichen sowie therapeutischen Leistungen nicht mit Ihrer gesetzlichen Krankenkasse abgerechnet werden. Die Kostenübernahme der Krankenkasse setzt die Teilnahme an allen vorgesehenen Unterrichtsstunden voraus. Im Falle einer Ablehnung Ihres Kurantrags steht es Ihnen frei an der Kompaktkur auf reiner Selbstzahlerbasis teilzunehmen.

**WICHTIG** für Privatversicherte und Beihilfeempfänger:

Als privat Versicherte\*r bzw. Versicherte\*r über eine Beihilfestelle haben Sie ebenfalls die Möglichkeit an der Kompaktkur als private Kur teilzunehmen. Für einen Kostenzuschuss bzw. eine Kostenübernahme wenden Sie sich bitte auf individueller Verhandlungsbasis an Ihren zuständigen Kostenträger (Kranken- oder Rentenversicherung bzw. Beihilfestelle). Bitte klären Sie hierfür mit Ihrem zuständigen Kostenträger die notwendigen Formalitäten und stellen dann ggf. den Antrag auf Genehmigung einer medizinisch notwendigen Kompaktkur gemeinsam mit Ihrer Haus- bzw. Amtsärztin / Ihrem Haus- bzw. Amtsarzt. Bitte bringen Sie sämtliche Originalunterlagen Ihres Kostenträgers zum Kurantritt mit. Nach Abschluss der Kompaktkur erhalten Sie die Rechnung über die erbrachten medizinisch-therapeutischen Leistungen, die Sie – wie mit Ihrem zuständigen Kostenträger individuell vereinbart – zur Übernahme der Kosten entsprechend einreichen können. Im Falle einer Ablehnung Ihres Kurantrags steht es Ihnen frei an der Kompaktkur auf reiner Selbstzahlerbasis teilzunehmen.

### **III. ANFALLENDE KOSTEN**

---

#### **3.1 Behandlungskosten**

Die Behandlungskosten im Rahmen der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ setzen sich aus den Kosten für medizinisch-therapeutische Leistungen, erbrachte Kurmittel und die kurärztlichen Konsultationen zusammen.

WICHTIG für gesetzlich Versicherte:

Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ wird von allen gesetzlichen Krankenkassen als ambulante Vorsorgeleistung in Kompaktform befürwortet. Bei ambulanten Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten werden 100 Prozent der Kurarztkosten und der Kosten für die medizinisch-therapeutischen Leistungen sowie 90 Prozent der Kurmittelkosten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Ihre Eigenbeteiligung liegt bei 10 Prozent der Kurmittelkosten sowie 10,00 EUR pro Verordnung. Die Kostenübernahme der Krankenkasse setzt die Teilnahme an allen vorgesehenen Unterrichtsstunden voraus. Nicht in Anspruch genommene Leistungen dürfen nicht und vorzeitig beendete Behandlungen dürfen nur in dem tatsächlich erbrachten Umfang abgerechnet werden.

WICHTIG für Privatversicherte, Beihilfeberechtigte und Selbstzahler:

Für die Teilnahme an der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ als private Kur wenden Sie sich für eine Auskunft über die anfallenden Behandlungskosten bitte an das Therapiezentrum Eggenberger, das Sie über die aktuell gültigen Kostensätze informiert. Nach Abschluss der Kompaktkur erhalten Sie die Rechnung über die erbrachten Leistungen, die Sie – wie mit Ihrem zuständigen Kostenträger individuell vereinbart – zur Übernahme der Kosten entsprechend einreichen können.

#### **3.2 Zusatzkosten**

Die Zusatzkosten im Rahmen der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ setzen sich aus den Kosten für Unterkunft, Kurbeitrag, An- und Abreise sowie Verpflegung zusammen. Bei einer ambulanten Vorsorgeleistung sorgen Sie eigenständig für Ihre Unterkunft, Ihre An- und Abreise sowie die Verpflegung während Ihres Aufenthalts und tragen die Kosten hierfür selbst.

Seit 21. Juni 2021 ist für zusätzliche Kosten wie Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe für gesetzlich Versicherte ein Zuschuss pro Kurtag wieder eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Treten Sie die Kompaktkur als private Kur an, so gelten die jeweiligen Bedingungen Ihres zuständigen Kostenträgers. Bitte sprechen Sie Ihren Kostenträger auf eine Bezuschussung an.

Sie sind frei in der Wahl Ihrer Unterkunft. Bitte beachten Sie dabei die geltenden Stornobedingungen des jeweiligen Unterkunftsbetriebes. Für die Möglichkeit einer kostenlosen Stornierung bis Anmeldeschluss, sprechen Sie bitte direkt Ihre\*n

Gastgeber\*in auf Ihre Teilnahme an der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ an.

Die Anwendungen und Seminare finden im Therapiezentrum Eggenberger im Füssener Ortsteil Hopfen am See statt. Wenn Sie in einem anderen Ortsteil Füssens untergebracht sind, ist ein eigener PKW von Vorteil, da die Fahrtzeiten des ÖPNV nicht auf den Kurplan abgestimmt sind. Übrigens: Mit der Füssen Card, die Sie von Ihrer Unterkunft erhalten, können Sie während Ihres Aufenthalts in Füssen im Allgäu das kostenlose Streckennetz „allgäumobil im Schlosspark“ nutzen.

Für Ihre Unterbringung in Füssen im Allgäu empfehlen wir Ihnen die zertifizierten Gastgeber\*innen für den guten und gesunden Schlaf, die sich auf das Thema "besser schlafen" spezialisiert haben: [www.fuessen.de/schlafgastgeber](http://www.fuessen.de/schlafgastgeber)

Eine Übersicht aller buchbaren Unterkünfte in Füssen finden Sie in unserer Unterkunftssuche: [www.fuessen.de/unterkunft-suchen](http://www.fuessen.de/unterkunft-suchen)

## IV. DATENSCHUTZ

---

Bei der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ werden die Vorschriften über die ärztliche Schweigepflicht und den Datenschutz eingehalten. Daten, die seitens Füssen Tourismus und Marketing erhoben werden, werden gemäß Datenschutzgrundverordnung vertraulich behandelt. Hierbei handelt es sich um die Kontaktdaten der Interessent\*innen. Für weitere Informationen lesen Sie bitte unsere Datenschutzerklärung. Für die weitere Organisation Ihres Kuraufenthalts erfolgt mit entsprechender Einwilligungserklärung die Weitergabe Ihrer Kontaktdaten an das Therapiezentrum Eggenberger, Hopfen am See als durchführende, abrechnungsberechtigte Einrichtung. Ihre Daten unterliegen dort der ärztlichen Schweigepflicht gemäß § 203 Strafgesetzbuch (StGB) i.V.m. § 9.