

### Warum das richtige Kissen so wichtig ist?



Ein Großteil der Erwachsenen (über 70%) leiden an Rückenproblemen, vor allem an der Hals- und Lendenwirbelsäule, verbunden mit Schmerzen, die sich u. a. als Migräne, starke Hinterkopfschmerzen und schmerzhaften Muskelverspannungen äußern. Viele unterschätzen dabei die Bedeutung des geeigneten Kopfkissens.

Auch unangenehme Schnarch - Geräusche wären mit dem richtigen Kissen oft zu vermeiden.

Das Zusammenspiel von Liegesystem, Matratze und Kissen ist entscheidend zur Behebung der genannten Schlafprobleme. Nur wenn die Wirbelsäule auch in der Halsmuskel-, Schulter- und Kopfpattie korrekt gelagert wird, ist ein erholsamer Schlaf aus dem man schmerzfrei auch wieder erwacht, garantiert.

Störende Schnarchgeräusche sind sehr oft Ursache einer falschen Kopflage die durch ein ergonomisches Kissen oft gänzlich zu vermeiden wären.

Auch darf die Schulter nicht auf dem Kissen liegen da so das notwendige Absinken in die Matratze verhindert wird. Ebenso wichtig ist, dass die Wirbelsäule in der Seitenlage absolut gerade verläuft und die Distanz zwischen Schulter und Wange vom Kissen ausgeglichen ist, wobei ein unterlegen von Hand oder Arm nicht mehr nötig ist. Für Ohrmuschel und Wange muss sich das Kissen weich anfühlen.

Die Einschlafphase in der Rückenlage wird zudem durch eine ergonomische Anpassung begünstigt bzw. verbessert.

Gute Ergo-Kissen verfügen über einen punktelastisch und sensibel reagierenden Naturlatex-Kern, welcher sich hervorragend an die Hals-Kopf-Linie anpasst und daher orthopädisch-ergonomisch wirkt. So wird ein abknicken bzw. eine Überdehnung im Nackenbereich in jeder Schlafposition verhindert.

Weitere Kriterien für ein gutes Kissen sind: sofortige Anpassung bei Lagewechsel, hohe Atmungsaktivität, schneller Feuchtigkeitstransport und vor allem frei von Chemie.

**Wichtig zu wissen:** Ergonomische Kissen auf zu harten Matratzen verlagern das Problem von den Schultern zusätzlich noch zum Hals. Die Halsmuskeln und Bandscheiben werden überbelastet und der Druck auf den Kopf wird zu groß. Daher beim Kissenkauf immer auch auf eine optimale Absenkung der Matratze im Schulterbereich achten.

Dazu und mehr erfahren Sie bei uns im Schlafseminar !