

# WO DER KOPF GUT AUFGEHOBEN IST

JÜRGEN KÖRNER



Jürgen Körner, Betten- und Liegefachberater in Sindelfingen  
Martin Körner  
Raum und Design KG  
Wurmbergstr. 3–5  
71063 Sindelfingen  
Tel.: 07031 811009  
info@bettdesign.de  
www.bettdesign.de

Viele Nackenverspannungen lassen sich vermeiden, indem man beim Schlaf ein passendes Nackenstützkissen verwendet. Dauerhaft ergonomisch falsches Liegen führt nicht nur zu Schlafstörungen und Einbußen in der Schlafqualität, sondern auch zu gesundheitlichen Beschwerden.

Neben der Lendenwirbelsäule ist gerade die Halswirbelsäule ein neuralgisches Segment des Stütz- und Bewegungsapparates. Ungeeignete Kissen und damit verbundene Fehlagerungen im Schlaf haben oft erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen wie beispielsweise Verspannungen, Kopfschmerzen, von der Halswirbelsäule herrührende Migräne- und Schwindelanfälle oder Tinnitus zur Folge.

Nur die wenigsten Kopfkissen werden ihrer Aufgabe gerecht. Eigentlich müsste das Kopfkissen ganz anders heißen, denn seine wirkliche Aufgabe ist nicht die richtige Lagerung des Kopfes, sondern – viel wichtiger – die des Nackens und damit der empfindlichen Halswirbelsäule.

Ein individuell eingestelltes Nackenstützkissen bietet eine gleichermaßen gute Unterstützung sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage.

Je nach Körperstatik (insbesondere Schulterbreite, Liegeverhalten wie

z. B. Seiten- oder Rückenlage, individuellen Ausformungen der Halswirbelsäulenkrümmung) und den persönlichen Anforderungen des Schläfers gibt es heute eine Vielzahl variabel einstellbarer Nackenstützkissen. Somit ist gewährleistet, dass das individuell eingestellte Nackenstützkissen sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage dauerhaft eine rücken-gerechte Lagerung unterstützt. Für Bauchschläfer gibt es kein optimales Kissen, zumal die Bauchlage ohnehin aus orthopädischer Sicht nicht sehr gesund ist.

In der Vergangenheit wurde eine Vielzahl von zu hohen und zu harten Nackenkissen (meistens aus Schaumstoff) hergestellt. Aber auch das Gegenteil – zu weiche und nicht dauerhaft stützende Kissen mit Füllungen aus Daunen, Federn, Kunstfasern oder Dinkel – ist nicht unbedingt empfehlenswert, bieten solche Kissen doch keine dauerhafte Unterstützung der Halswirbelsäule und legen sich viel zu schnell zusammen. Verspannungen, Druck auf Hals- und Brustwirbelsäule und Schultern sind die Folgen. Dies kann zu eingeschlafenen Armen und tauben Fingern führen.

Das richtige Kissenmaß beträgt ca. 40 x 80 cm, damit die Schulter auf der weicheren Schulterzone der Mat-

ratze liegen kann. Das Kissen trägt den Kopf und die Halswirbelsäule ihrer individuellen Krümmung entsprechend. Der mit höhenverstellbaren Einlegeplatten versehene Kissenkern sollte nicht zu starke Aussparungen (Dellen) für den Kopf in der Mitte haben, damit das Kissen über die gesamte Kissenbreite durchgängig genutzt werden kann. Damit ermöglicht es dem Schläfer eine deutlich flexiblere Nutzung ohne vorgegebene Fixierung der Schlafposition.

Idealerweise ist der Kissenkern aus einem weichen, aber doch stützenden Kaltschaum oder Latexschaum. Ein elastischer, abnehmbarer und bis 60 Grad waschbarer Kissenbezug unterstützt nicht nur die Kissenfunktion, sondern entspricht auch den allergologischen und hygienischen Anforderungen.

Welches Kissen nun genau zur jeweiligen Person passt, hängt von der Schlaflage, Körperstatik und dem genutzten Bettsystem ab. Alles sollte aufeinander abgestimmt sein, damit eine optimale Liegesituation für die ganze Nacht durchgängig gewährleistet ist. Bei einer persönlichen Betten- und Liegefachberatung durch geschulte Fachberater lässt sich dies am besten herausfinden. Oftmals besteht die Möglichkeit, ein passendes Nackenstützkissen für eine gewisse Zeit zum Testen mit nach Hause zu nehmen.

