

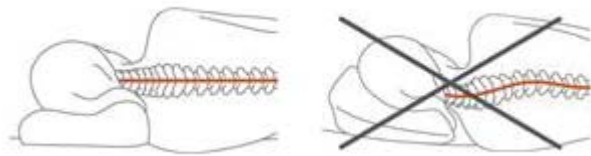
SCHLAFERGONOMIE UND SCHLAFKISSEN

WISSENWERTES ÜBER DAS SCHLAFKISSEN

- **AUF DER SEITE SCHLAFEN**

Wenn Sie auf der Seite schlafen, sollte das Schlafkissen den Raum zwischen Kopf und Matratze füllen, sodass die Halswirbelsäule in einer Linie eine Verlängerung der Wirbelsäule bildet. Das Schlafkissen sollte Kopf, Nacken und Schultern stützen und sich den Konturen dieser Körperbereiche anpassen. Auf diese Weise wird die Schlafposition in der Nacht optimal gestützt.

Die Kissenhöhe hängt von der Schulterbreite und der Elastizität der Matratze ab. Je breiter die Schultern, desto höher sollte das Schlafkissen sein. Bei einer harten Matratze benötigen Sie ein höheres Schlafkissen, bei einer weichen Matratze hingegen ist ein weniger hohes Schlafkissen ausreichend, da der Körper tiefer einsinkt.



- **AUF DEM RÜCKEN SCHLAFEN**

Wenn Sie auf dem Rücken schlafen, benötigen Sie in der Regel ein weniger hohes Schlafkissen als beim Schlafen auf der Seite. Auch ein weniger hohes Schlafkissen muss Schultern, Nacken und Kopf ausreichend stützen. Bei einem guten Schlafkissen sinkt der Kopf in das Kissen ein, sodass die Halswirbelsäule etwas verlängert wird. In dieser Position bleiben nachts die Atemwege geöffnet, wodurch Schnarchen und Atemaussetzer vermieden werden können.

- **AUF DEM BAUCH SCHLAFEN**

Das Problem beim Liegen auf dem Bauch besteht darin, dass die Wirbelsäule verdreht und nach hinten gekrümmt wird, was sich auf lange Sicht negativ auf den Körper auswirken kann. Insbesondere die Halswirbelsäule kann beim Schlafen auf dem Bauch stark beansprucht werden. Im schlimmsten Fall kann dies zu Nervenquetschungen, muskulärer Unausgewogenheit und Muskelschmerzen führen. Es wird empfohlen, dass Sie Ihre Schlafposition ändern und auf der Seite schlafen. Verwenden Sie dazu ein Schlafkissen mit geeigneter Höhe und Form, damit Sie eine ergonomisch korrekte Position einnehmen können.

- **NEHMEN SIE SICH DIE ZEIT, SICH AN EIN NEUES SCHLAFKISSEN ZU GEWÖHNEN**

Abhängig davon, wie sehr sich die Position der Halswirbelsäule ändert, kann es bis zu 14 Tage dauern, bis Sie sich an ein neues Schlafkissen gewöhnt haben. Wenn Sie nachts aufwachen, weil sich das neue Schlafkissen „unbequem“ anfühlt, nehmen Sie für den Rest der Nacht einfach das alte Kissen. So kann sich die Halswirbelsäule nach und nach an die neue, korrekte Position gewöhnen.