

WELCHES NACKENSTÜTZKISSEN PASST ZU MIR?

Tipps zur Verwendung von Nackenstützkissen

DIE RICHTIGE NACKENSTÜTZKISSENHÖHE

Nackenstützkissen gibt es in vielfältigen Ausführungen, die teilweise auch durch entnehmbare Einlage-Elemente variabel in der Höhe sind.

Die Aufgabe jedes Nackenstützkissens ist es, die Nackenpartie und den Kopf optimal zu unterstützen und die Halswirbelsäule zu entlasten. Deshalb ist es wichtig eine möglichst gerade und anatomisch optimale Ausrichtung der Halswirbelsäule in der jeweiligen Liegeposition zu erreichen. Das gilt gleichermaßen für die Seitenlage, die Rückenlage und auch die Bauchlage. Um zu ermitteln, welche Nackenstützkissenhöhe am besten für Sie persönlich geeignet ist, ist im Vorfeld zu klären, welches Ihre bevorzugte Schlafposition ist und ob Sie auf einer eher harten oder weichen Matratze schlafen. Diese Kriterien bestimmen zusammen mit Ihrem individuellen Körperbau die Höhe des Nackenstützkissens, die für Sie persönlich die Richtige ist.

DIE SCHLAFPOSITION

Sind Sie ein Bauch-, Rücken- oder Seitenschläfer? Selbstverständlich bewegt sich jeder Mensch im Schlaf und verändert seine Schlafposition im Schlaf. Aber die Position, die Sie zum Einschlafen bevorzugen, gibt Auskunft darüber, ob Sie ein Bauch-, Rücken- oder Seitenschläfer sind. Tendenziell gilt: Seitenschläfer benötigen höhere Nackenstützkissen, als Rückenschläfer und Bauchschläfer benötigen die flachsten Nackenstützkissen.

DIE MATRATZE

Schlafen Sie auf einer eher weichen Matratze, die die Schulterpartie tiefer in die Matratze einsinken lässt – oder ist Ihre Matratze eher fest? Grundsätzlich gilt: für eine weiche Matratze, die den Körper einsinken lässt, benötigen Sie ein weniger hohes Nackenstützkissen als für eine feste Matratze (Ausnahme: Bauchschläfer).

DER INDIVIDUELLE KÖRPERBAU

Auch Ihr individueller Körperbau bestimmt die Höhe des für Sie geeigneten Nackenstützkissens. Haben Sie breite oder eher schmale Schultern, ist Ihr oberer Rücken eher flach oder runder gewölbt, haben Sie einen eher schlanken oder einen ausgeprägten Hals? Das Wichtigste ist, dass das Nackenstützkissen sich in der jeweiligen Liegeposition lückenlos anschmiegt und den Zwischenraum zwischen Schulterpartie und Hals ausfüllt, so dass der Kopf entspannt liegt und den natürlichen Verlauf der Wirbelsäule unterstützt.



DIE RICHTIGE POSITION IN RÜCKENLAGE

In Rückenlage sollte der Kopf entspannt auf dem Kissen liegen. Ob ihre Lage entspannt ist, können Sie folgendermaßen selbst testen: In liegender Position richten Sie den Blick entspannt nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht in Richtung Brust oder in den Nacken ziehen. Der Blick ist in der richtigen Position fast senkrecht zur Decke gerichtet. Das Kissen sollte den Zwischenraum zwischen Hals und dem oberen Rücken ausfüllen, so dass der Kopf entspannt liegt und der natürliche Verlauf der Wirbelsäule unterstützt wird. Wir empfehlen für die Rückenlage Nackenstützkissen in der Höhe von ca. 8 bis 15 cm.



DIE RICHTIGE POSITION IN SEITENLAGE

In Seitenlage sollte der Kopf gerade auf dem Kissen liegen und die Halswirbelsäule bildet einen möglichst geradlinigen Verlauf zur restlichen Wirbelsäule. Es kann hilfreich sein, eine außenstehende Person zu bitten, diese Linie zu kontrollieren. Wir empfehlen für die Seitenlage Nackenstützkissen in der Höhe von ca. 10 bis 15 cm.



DIE BESONDERHEIT: BAUCHLAGE

Das Schlafen in der Bauchlage ist häufig von Verspannungsbeschwerden begleitet. Der Kopf wird in dieser Lage sehr stark auf die Seite gedreht und es kommt zu extremen Dehnungen bzw. Stauchungen der Muskeln und Bänder im Nacken.

Deshalb sollten Bauchschläfer versuchen durch das seitliche Anziehen eines Beines, das gleichzeitige Anwickeln eines Arms und die Drehung des Kopfes in die gleiche Richtung, eine leicht veränderte Liegeposition zu erreichen, damit der Nacken weniger stark gedehnt wird. Wir empfehlen für diese Bauchlage ein Nackenstützkissen in der Höhe von ca. 6 bis 10 cm.

VARIABLE NACKENSTÜTZKISSEN MIT ZUSATZELEMENTEN

z. B. mit Einlegeplatte zur Erhöhung bzw. zur Verringerung der Höhe

z.B. mit Einlegekeilen zur variablen Anpassung der Höhe und des Neigungswinkels

Bei Kissen mit einer höheren und einer tieferen Seite können diese nach Belieben verwendet werden!

