



DAMIT SIE **IMMER**  
GUT HÖREN, IST  
**AUDIOVITA**  
AN IHRER SEITE.

**Wir sind in allen  
11 Hörzentren  
in ganz Südtirol  
für Sie da!**

**BOZEN** T 0471 260395  
**MERAN** T 0473 230188  
**LANA** T 0473 550321  
**BRIXEN** T 0472 801690  
**BRUNECK** T 0474 530215  
**SAND I. TAUFERS** T 0474 530215  
**MALS** T 0473 732084  
**NEUMARKT** T 0471 820464  
**SCHLANDERS** T 0473 732084  
**STERZING** T 0472 764866

**NEU** UNSER  
HÖRZENTRUM IN  
**WELSBERG**,  
TEL. 0474 530215

Gerne übernehmen wir auch  
den **Service** für Ihre Hörgeräte,  
auch wenn Sie diese nicht  
bei uns erworben haben!

[www.audiovita.it](http://www.audiovita.it)



PORTRÄT

## CHRISTINE VIEIDER

Wut und Hoffnung

AKTUELLES

## TABUTHEMA SUIZID

Der Appell  
betroffener Eltern



Nr. 21 - 1. November 2021

Die Tipps vom Schlafexperten

# KISSEN

**D**as richtige Kissen ist wichtig für eine erholsame Nacht. Doch welches passt zur jeweiligen Schlafposition?

Das richtige Kissen zu finden kann mitunter genauso anspruchsvoll sein wie die Suche nach der idealen Matratze. Zu Recht, denn die Kopfunterlage spielt eine maßgebliche Rolle dabei, wie gut sich der Körper beim Schlafen erholen kann. Nachfolgend einige Tipps.

## Welche Kopfkissenform für welche Schlafposition?

**Seitenschläfer:** In der Seitenlage ist der Abstand zwischen Matratze und Kopfbereich am größten. Damit die Schulter in die Matratze einsinken kann, darf das Kopfkissen nicht bis unter die Schulter reichen, sondern lediglich den Kopf und Nacken abstützen. Abhängig von der Körperkontur (breite oder schmale Schultern) kann die benötigte Höhe variieren – hier sollte man auf dem Kissen Probe liegen und überprüfen lassen, ob die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet und sich die Schulterachse im rechten Winkel zur Matratze befindet.

**Rückenschläfer:** Wer meist auf dem Rücken liegt, sollte darauf achten, dass das Kissen nicht zu hoch ist, um den Kopf waagrecht zu lagern. In dieser Schlafposition ist die Aufgabe des Kissens die korrekte Stütze der Lordose im Halswirbelbereich, daher liegt es sich am besten auf einem flachen Nackenstützkissen, das durch eine ergonomische Erhöhung im unteren Kissenbereich die Halswirbel abstützt.

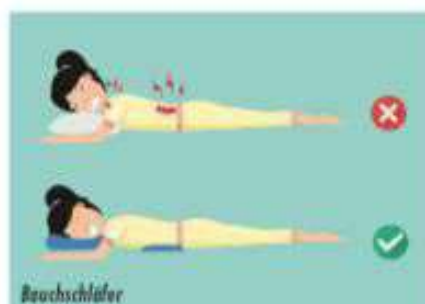
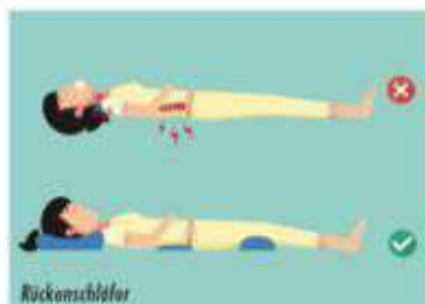
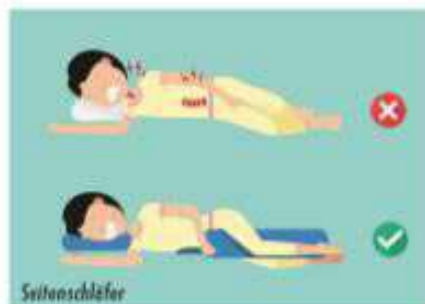
**Bauchschläfer:** In der Bauchlage wird eigentlich kein Kissen benötigt, da eine Erhöhung des Kopfbereiches zwangsläufig zum Überstrecken des Nackens und zum Durch-

biegen der Wirbelsäule führt. Auch werden die Nackenwirbel bei der Verwendung eines Kissens stark verdreht. Wer ohne Kopfkissen gar nicht schlafen kann, sollte lediglich ein flaches Kissen verwenden, in das man möglichst nicht einsinkt. Einige Hersteller bieten zu diesem Zweck speziell geformte Kissen für Bauchschläfer an.

## Welche Kissenfüllung ist die beste?

Wer gerne auf einem weichen Kissen schläft, das sich formen und „knuddeln“ lässt und bei dem die Füllmenge individuell angepasst werden kann, sollte zwischen Daunens, Tierhaar, Füllwatte, Schaumstofflocken, Hohl-faserkugeln und Naturfüllungen wählen. Doch der Reihe nach: Daunens und Federn haben einen stark wärmenden Effekt, daher sind sie für Personen geeignet, die schnell frieren. Wer am Kopf stark schwitzt und Wert auf Naturmaterialien legt, sollte Ross-haar, Schafschurwolle und Kamelflaumhaar wählen. Die Watterfüllung ist genau richtig, wenn man ein kuscheliges Kissen bevorzugt, in das man sehr weich einsinken kann. Schaumstofflocken und Hohl-faserkugeln sind für Personen geeignet, die schnell schwitzen. Füllungen aus Dinkel oder Hirse stellen eine Alternative zu Naturhaarkissen dar. Sie bieten allerdings relativ wenig Stützkraft.

Wer sein Kissen als bequeme Kopfablage nutzt und kein „Knuddel-Bedürfnis“ hat, sollte hingegen zu Viscoschaum, Latex oder Gelschaum greifen. Viscoschaum ist ideal für Personen, die gerne lange in einer Schlafposition verweilen und deren Schlaf-zimmertemperatur nicht unter 18 Grad liegt. Mit seinen offenen Poren, die für



## GESUND SCHLAFEN

Das Kissen spielt eine maßgebliche Rolle dabei, wie gut sich der Körper beim Schlafen erholen kann.

Foto: Shutterstock

### Wie reinigt man Kopfkissen?

Kissen mit loser Füllung sollten regelmäßig aufgeschüttelt werden. Bei waschbaren Füllungen empfiehlt es sich, das komplette Kissen halbjährlich zu waschen. Schwitzt der Benutzer stark oder ist er Hausstauballergiker, kann auch eine häufigere Reinigung angebracht sein.

### Wann sollte ich ein neues Kopfkissen kaufen?

Lässt die Bauschkraft nach, sind Kühlen im Kern erkennbar oder wird der Schaumstoff spröde, ist es an der Zeit, ein neues Kissen anzuschaffen. Ein nicht waschbares Kopfkissen sollte aus hygienischen Gründen spätestens nach zwei Jahren ausgetauscht werden. Kissen mit Schaumkern halten durchschnittlich rund fünf Jahre. Da lose Füllungen etwas schneller an Materialermüdung leiden, kann es sinnvoll sein, das Kopfkissen nach rund drei Jahren neu befüllen zu lassen.

einen guten Feuchtigkeitstransport sorgen, ist Latex immer dann geeignet, wenn jemand im Kopfbereich stark schwitzt. Wer

ein schwereloses Liegegefühl sucht und sich häufig dreht, sollte sich hingegen für Gelschaum entscheiden.

### Anzeige



Herkömmliches Kissen



MY NECK Schlafkissen

## Entspannung für Kopf und Nacken

Das neue Schlafkissen MY NECK wurde über mehrere Jahre vom Südtiroler Physiotherapeut Günther Forer ergonomisch entwickelt und als erstes Kissen mit therapeutischem Nutzen (laut AGR\*) in Deutschland ausgezeichnet.

Immer mehr Menschen leiden unter Schmerzen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich. Die Ursache findet sich oft in der schlechten Körperhaltung, im langen Sitzen und ist bekanntlich auch Folge des Computer- und Handyzeitalters. Genau in dieser Schmerzzone setzt die Wirkung von MY NECK an: Der

verlängerte Mittelteil unterstützt und unterlagert die Brustwirbelsäule. Dadurch wird der Brustkorb „geöffnet“, die Brustmuskulatur gedehnt, die Brustwirbelsäule mobilisiert und die Halswirbelsäule in eine leichte Streckung gebracht. Die zwei seitlichen Flügel des Kissens fördern die korrekte Haltung von Kopf und Nacken in Rücken- und Seitenlage.

Das Spezialkissen wird von der Traditionsfirma HEFEL zu 100% in Österreich produziert und besteht aus einem Baumwollgewebe und einer Vitasan®-Faserhülle-Füllung und ist individuell der Kopfhöhe anpassbar. Es ist bei 60 Grad waschbar und ist trocknergeeignet.

KISSEN-INNOVATION 2021  
HEFEL MY NECK  
SCHLAFKISSEN  
IN SÜDTIROL ENTWICKELT

\* Geprüft und empfohlen vom Forum Gesundheit Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: www.agr-tyr.at

MY NECK erhalten Sie beim Physiotherapeut und Entwickler Günther Forer

[www.physio-forer.com](http://www.physio-forer.com)  
bei diversen Online-Händlern,  
bei allen HEFEL-Verkaufspartnern/  
Bettwarengeschäften und im  
guten Fachhandel (Sanitätshaus).