

Beratung Nackenstützkissen

Mit dem richtigen **Nackenstützkissen** versuchen wir die *Hals- und Nackenwirbelsäule* so stützen, dass diese eine gerade fortlaufende Linie zum Rest des Körpers bildet. Durch die speziellen Formen und stützenden Materialien soll der Kopf beim *Schlafen* so gelagert werden, damit ein Abknicken des *Nackenbereiches* verhindert wird. *Hals, Nacken und Wirbelsäule* können entspannen. Und Sie finden Erholung im Schlaf!

Da die **Schlafposition** und jeder **Körperbau** sehr individuell sind, ist es sehr wichtig, das **Nackenstützkissen** zu finden, welches den eigenen speziellen Bedürfnissen entspricht.

Bitte beachten Sie bei der Überlegung ob ein **Nackenstützkissen** das Richtige für Sie ist folgende Tipps:

- **Schlafposition und Körperbau:** Überlegen Sie sich, in welcher *Schlafposition* Sie üblicherweise schlafen. Natürlich liegt niemand die ganze Nacht ruhig in einer Position, deshalb ist es wichtig zu wissen, in welcher *Schlafposition* fühle ich mich zum Einschlafen am wohlsten. Seitenlage; Rückenlage oder doch eher auf dem Bauch. Abhängig davon und auch von Schulterbreite, Nackentiefe, Hinterkopfdistanz und Kopfgröße sollte die *Höhe des Kissens* gewählt werden.
- **Matratze:** Was haben Sie für eine *Matratze*? Welche Festigkeit hat Ihre *Matratze*? Da es **Nackenstützkissen** in unterschiedlichen Höhen gibt, ist es für unsere Beratung wichtig diese Dinge zu wissen. So können wir die richtige Höhe für Ihr optimales **Nackenstützkissen** finden. Testen Sie **Nackenkissen** immer auf einer möglichst gleich festen *Matratze*, wie Sie sie zu Hause haben.
- **Das Material:** Viele verschiedene Materialien werden für **Nackenkissen** verwendet. Viscoelastischer Schaum, Latex, Schaum, Daunen, Wasser, Dinkel, Hirse, Luft und viele andere. Welches Material Ihnen gut tut, können Sie am besten bei einem ausgiebigen Probeliegen herausfinden. Uns ist es immer sehr wichtig, dass sich solche **Kissen** im nachhinein noch fein anpassen lassen. Manche **Nackenstützkissen** arbeiten auch mit Materialkombinationen, um eine individuelle Anpassung an die Schlafbedürfnisse zu ermöglichen.

Damit Sie in unserem Internetshop das richtige **Nackenkissen** finden, haben wir immer genau beschrieben, für welche Schlafposition, Matratzenfestigkeiten und Statur es jeweils passend ist. Wenn Sie sich mit dem gewählten **Kissen** nicht sicher sind, freuen wir uns, Sie am Telefon zu Beraten.