

Bei Nacken und Schultern alles okay

hochmoderne Schlafunterlage („Climabalance Relax Air“ der Firma Sanders, ab ca. 140 Euro, im Fachhandel) besteht aus einer Material-Kombination von Schaum- und Kunststoff und ist keilförmig in einer auslaufenden Höhe von 12 auf 10 cm zu haben. Sie stützt damit den Nacken optimal und entlastet Kopf und Schultern.

Luftmenge bestimmt Höhe

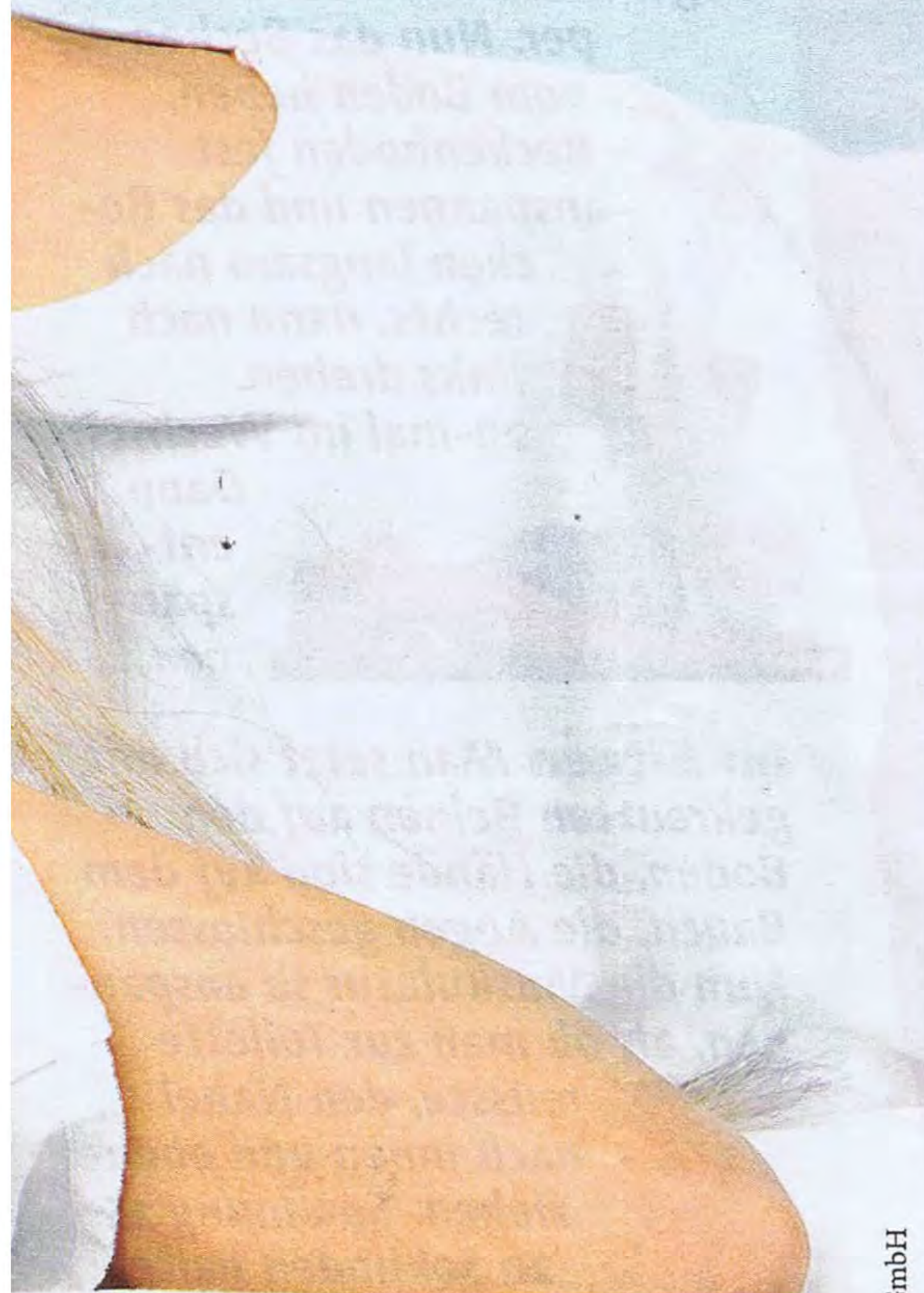
Neu und leicht zu handhaben ist das aufblasbare Kopfkissen, dessen Höhe und Härte sich über die Luftmenge anpassen lassen. Das „Zentrumskissen“ (Größe: 40 x 40 cm, ca. 30 Euro, über www.walzvital.de) stützt den Kopf durch die Vertiefung

genau in der Mitte. Es passt in jede Reisetasche.

Tipps für Bauchschräfer

Dass es beim gesunden Schlafen nicht nur aufs richtige Kissen ankommt, erklärt Dr. Thomas Kramm von ortonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen: „Die Haltung der Wirbelsäule im Schlaf sollte möglichst der Position beim aufrechten Stehen entsprechen, um Gelenke und Muskulatur zu entspannen. Die Bauchlage eignet sich dafür eher nicht, da der Rücken dabei ein Hohlkreuz bildet und der Nacken überdehnt wird. Wer aber nur in dieser Position Ruhe findet, sollte zumindest

ein Kissen unter den Bauch legen, um das Hohlkreuz zu strecken.“ Beim Schlafen auf dem Rücken – grundsätzlich die beste Haltung – ist es gut, das Kissen unter den Knien zu platzieren, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. In der Seitenlage hilft eine Polsterung zwischen den Knien, um eine Schiefstellung des Beckens zu vermeiden. Dr. Kramm: „Auch die Auswahl von Bett, Lattenrost und Matratze spielt eine wichtige Rolle. Rückenfreundliche Matratzen passen sich der Körperform an, ohne stark nachzugeben. Je höher das Körpergewicht, desto härter darf sie ausfallen. Das Bett selbst sollte mindestens 20 cm größer sein als die Körpergröße und mindestens einen Meter breit. Nur so bietet es ausreichend Platz.“



Mit der richtigen Matratze und dem passenden Kissen lassen sich Verspannungen vorbeugen und auch wieder lösen

Durch nichts regeneriert der Körper besser als durch die Erholungsphase in der Nacht. Doch fast jeder zweite Deutsche wälzt sich im Bett hin und her und findet nicht die erwünschte Ruhe. Häufige Ursache: Rückenschmerzen, die durch falsche Haltung und Belastung im Alltag entstehen. Umgekehrt löst oft aber auch das nächtliche Liegen selbst schmerzhaft

spannungen aus. Doch gerade gegen Probleme im Halswirbelbereich lässt sich durch ein gutes Kissen viel tun (s. Fotos 1.).

Immer dabei in Hotelzimmern

Das Kissen, in das zusätzlich Rollen eingebracht werden können, lagert Kopf und Nacken in perfekter Höhe, ohne dass die Schultern darauf liegen. Der „Traumfalter“ (von Lattoflex, ca. 90 Euro, im Fachhandel) ist die zusammengeklappte, leichte Variante des klassischen Kopfkissens und nur 40 x 80 cm groß. Also auch handlich genug, um mit auf die Reise zu gehen, denn gerade in Hotelzimmern werden oft nur dicke, große Kissen angeboten.

Ein Nackenstützkissen mit Belüftungssystem ist seit Kurzem auf dem Markt. Die