

**STADT GIESSEN**

## Das Kissen ist das i-Tüpfelchen

Dass Schlaf auf unser Wohlbefinden nicht zu unterschätzenden Einfluss hat, bestreitet niemand. Das richtige Kissen sei dabei das »i-Tüpfelchen«, sagt Anke Hohma von »Betten Lenth«. Die Expertin erklärt, wie man das passende Kissen findet.

01. Mai 2018, 19:25 Uhr



Anke Hohma bei der Vermessung einer Kundin. (Foto: Schepp)

Anke Hohma ist seit 29 Jahren im Betten-Geschäft. Sie arbeitet als Filialleiterin bei »Betten Lenth« im Schifflinger Tal. Die Fachberaterin für Bettsysteme und Zudecken ist vom TÜV-Süd und der Swiss Bedding Academy geprüfte und zertifizierte Qualitätsmanagerin. »Mir ist der Mensch wichtig – wenn ich alle Erwartungen des Kunden treffe, auch die, die er nicht äußert, habe ich Qualität abgeliefert«, sagt Hohma.

### Wie wichtig ist ein guter Schlaf für unser Wohlbefinden?

»Abgesehen von der Zeit, die wir mit Schlafen verbringen, profitiert der Mensch auch die restliche Zeit des Tages von einem erholsamen Schlaf. Im Grunde ist es 24 Stunden lang wichtig, gut zu schlafen, auch wenn man nur etwa ein Drittel des Tages schläft«, sagt Anke Hohma von »Betten Lenth«. »Wenn Sie morgens aufwachen und Kopfschmerzen oder Verspannungen haben oder unausgeschlafen sind, wirkt sich das den ganzen Tag lang aus.« Für die Bettenexpertin ist Schlaf daher genauso wichtig wie der Arzt, »der mich gesund und fit macht«.

**Welche Rolle spielt das Kissen, wenn es um gesunden Schlaf geht?**

»Es ist das i-Tüpfelchen«, sagt Hohma. Viel hänge davon ab, ob der Mensch Beschwerden habe. »Dann verschiebt sich die Wertigkeit natürlich«, sagt die Wettenbergerin. Grundsätzlich gehöre das Kissen gleichberechtigt zu einem perfekten Bettsystem aus Lattenrost, Matratze und Zudecke. »Das perfekte Kissen trägt Ihren Kopf in der richtigen Höhe und Sie spüren es nicht«, sagt Hohma. Im Gesicht verlaufen sehr viele Nervenbahnen, auch Druck sei daher unangenehm. »Wenn Sie in der Wirbelsäule gerade liegen und das Kissen nicht spüren, habe ich im Verkauf alles richtig gemacht«, sagt Hohma.

**Warum ist ein Nackenstützkissen empfehlenswert?**

Für Menschen, die nach dem Aufwachen unter Kopfschmerzen oder Verspannungen im Hals- und Nackenbereich leiden, kann ein Nackenstützkissen Linderung verschaffen. »Die meisten Kissen sind entweder zu hoch oder zu niedrig und bieten nicht genug Stützkraft. Es kommt darauf an, dass man beim Schlafen den Kopf vollkommen entspannt ablegen kann. Denn im Tagesverlauf lastet extrem viel Druck auf dem entsprechenden Teil der Wirbelsäule«, sagt Hohma. »Wichtig ist, dass jeder sein perfektes Kissen findet, es muss nicht für jeden Menschen ein Nackenstützkissen sein«, betont Hohma.

**Wie finde ich das richtige Nackenstützkissen?**

Es gibt viele verschiedene Nackenstützkissen, die sich vor allem in Höhe, Festigkeit und Material unterscheiden. »Menschen sind verschieden, deswegen gibt es ja auch nicht nur eine Hose«, sagt Hohma und lacht. Das richtige Kissen sollte an den Menschen angepasst sein. Wesentliche Merkmale sind dabei neben der Schlafposition unter anderem die Schulterbreite, die Halslordose sowie die Matratzenfestigkeit. In Zusammenarbeit mit Dormabell bietet »Betten Lenth« eine Nackenbedarfsanalyse an, die dabei helfen soll, das passende Kissen zu finden.

**Wie funktioniert diese Nackenstützbedarfsanalyse?**

Für die Analyse sind vier Werte entscheidend. Schulterbreite, Halslordose, Gesichtsbreite und Nackentiefe. Alle vier Werte werden mit einem Messsystem vor Ort festgestellt. Anhand einer Tabelle ergibt sich daraus die passende Kissenhöhe. Die Nackenstützbedarfsanalyse stützt sich auf eine wissenschaftliche Studie des Ergo-Instituts München. Zu einem Sortiment gehören zwölf verschiedene Kissen. Laut Hohma ist diese Variante die einzige wissenschaftlich basierte Art, die richtige Kissenhöhe festzustellen.

**Was kostet ein Nackenstützkissen, das sich aus der Analyse ergibt?**

Der Preis liegt – je nach Stützhöhe – zwischen 109 und 159 Euro. Auf dem Markt gibt es Nackenstützkissen ab etwa 40 Euro.

Artikel: <https://www.giessener-allgemeine.de/regional/stadtgiessen/Stadt-Giessen-Das-Kissen-ist-das-i-Tuepfelchen;art71,425282>

© Giessener Allgemeine Zeitung 2016. Alle Rechte vorbehalten. Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung