

# Den Nacken entspannen

Guter Schlaf mit dem richtigen Kissen

Wie kann man Nacken- und Schulterschmerzen entgegen wirken? Und wie findet man heraus, welches Kissen das richtige ist? Der LAUFPASS sprach mit Stephan Schulze-Aissen, Inhaber des Bettenhauses Aissen in Bremerhaven und öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Bettwaren.



Entlastung in Seitenlage bei horizontaler Hinterkopf-Mittellinie



## Herr Schulze-Aissen, Nacken- und Schulterschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem. Was kann man dagegen tun?

Nacken- und Schulterschmerzen können Symptome für viele und sehr unterschiedliche Erkrankungen sein. Am häufigsten sind dafür Überlastungen und Fehlhaltungen der Muskulatur verantwortlich. Häufig bestimmen die Schmerzen dann den Alltag sehr stark und schränken die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erheblich ein. Neben beispielsweise aktivem Sitzen, Sport und auch Akupressur ist die richtige Schlafposition wichtig, um Hilfe gegen Nacken- und Schulterschmerzen zu finden.

## Woran erkennt man die richtige Kopf-, Nacken und Schulterlage im Schlaf?

Grundsätzlich muss man zwischen zwei gesunden Schlafpositionen für den Nacken unterscheiden: In der Seitenlage ist zu beachten, dass die Achse „Brustwirbelsäule – Halswirbelsäule – Hinterkopf-Mittellinie“ möglichst eine horizontale Linie bildet. Wenn der Kopf nach oben oder unten auf Grund eines zu hohen oder zu tiefen Kissens knickt, so ist dies die falsche Schlafposition. In der Rückenlage dagegen spricht man von einer physiologischen Doppel-S-Kontur und meint eigentlich Ähnliches wie in der Seitenlage: Der Kopf sollte nicht überbeugt, also vorgeneigt sein, aber auch nicht überstreckt, also nach hinten abfallend sein.

## Wie erreicht man diese ideale Lagerung?

Der Kopf sollte durch ein individuell angepasstes Kissen gestützt werden. Denn jeder Mensch ist anders – angefangen beim Körperbau bis hin zur Liegeposition. Es gibt also kein Universalkissen, das für jeden Menschen perfekt geeignet ist. So individuell wie jeder Schlafende muss auch das Nackenstützkissen sein.

## Und wie findet man das richtige Kissen für sich?

Durch eine persönliche Beratung bei ausgebildeten Fachleuten. Wir nutzen beispielsweise die NackenstützBedarfsAnalyse, die wir in Zusammenarbeit mit dem Ergonomie Institut München, Dr. Heindinger, Dr. Jaspert & Dr. Hocke GmbH entwickelt haben. Wir finden im Gespräch mit dem Kunden seine Wünsche und Vorstellungen heraus. Dann ermitteln wir mit dem Mess-System die individuellen Körperdaten, wie Nackentiefe, Schulterbreite, Kopfbreite und Hinterkopf-Ausprägung. Aus einem speziell dafür entwickelten Kissenprogramm empfehlen wir daraufhin das für den Kunden optimale Nackenstützkissen.

## Kann man das Kissen ausprobieren?

Der gute Schlaf der Menschen ist uns wichtig. Daher können unsere Kunden das angemessene Nackenstützkissen dormabell Cervical kostenlos 14 Tage zu Hause testen.

## Betten-Aissen

Lange Straße 118 | 27580 Bremerhaven | Tel.: 0471/570 41

[www.betten-aissen.de](http://www.betten-aissen.de)