

AGR RÜCKENTIPP

Mai

Das richtige Kissen für einen gesunden Rücken und erholsamen Schlaf

Um ausgeruht in den Tag zu starten, voller Energie und leistungsfähig zu sein, ist ein erholsamer Schlaf die wichtigste Voraussetzung. Die Realität sieht allerdings häufig anders aus: Viele Menschen quälen sich morgens müde und verspannt aus dem Bett. Die Experten von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wissen: Für eine gute Schlafqualität und für die Rückengesundheit spielt das Kissen eine entscheidende Rolle.



Feder- und daunengefüllte Kissen mit einer Größe von 80x80 Zentimetern finden sich nach wie vor am häufigsten in deutschen Betten. Doch wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Maße und das Füllmaterial weder zeitgemäß noch ergonomisch sind. Um Rückenprobleme beim Schlafen zu vermeiden, sollte man beim Kauf einige Dinge beachten. Als wichtigstes Kriterium nennt die AGR, dass das Kissen variabel und unter anderem auf das Bettsystem sowie auf den Schlaftyp abgestimmt sein muss. Die meisten Menschen schlafen auf der Seite, deswegen ist eine ausreichende Höhe wichtig, um die Nackenwirbelsäule abzustützen. Es gilt die Faustregel: Die Wirbelsäule sollte beim Schlafen immer gerade sein. Bauch- und Rückenschläfer benötigen hierfür eine geringere Kissenhöhe. Da die Schultern grundsätzlich nicht auf dem Kissen aufliegen sollten, sind die Maße 80x40 Zentimeter ergonomisch sinnvoll. Wichtig ist zudem, dass diese Eigenschaften auch nach längerer Nutzung erhalten bleiben und das Kissen seine Form behält. Auch die Hygiene ist ein relevanter Faktor. Wie auch die Bettbezüge, sollte das Kissen deswegen waschbar sein. Die AGR empfiehlt: Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel, lassen Sie sich im Fachgeschäft persönlich beraten und testen Sie den Liegekomfort, bevor Sie sich zum Kauf entscheiden.

Weitere Infos unter:

www.agr-ev.de/nackentuetzkissen