

Nackenstützkissen, der Schlüssel für erholsamen Schlaf?

Ein erholsamer Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Eine wichtige Rolle dabei spielt das richtige Kissen, insbesondere für die Unterstützung des Nackens.

Fachleute sind sich einig: Ergonomische Nackenstützkissen

sind die beste Wahl, um eine optimale Schlafposition zu gewährleisten und Nackenbeschwerden vorzubeugen. Doch Vorsicht ist geboten, denn nicht jedes Nackenstützkissen ist für jeden Schläfer geeignet. Eine individuelle Beratung ist auf jeden Fall sinnvoll, um das perfekte Kissen zu finden.

Theodor Stahl, ein erfahrener Schlafberater und Inhaber vom renommierten Bettenfachgeschäft "Betten Emmerich" in Marktheidenfeld, betont die Wichtigkeit einer angepassten Schlafunterlage. "Das Nackenstützkissen ist ein zentraler

Bestandteil des Bettsystems. Es sollte den Kopf und den Nacken optimal stützen und die Wirbelsäule in Ihrer natürlichen Linie halten. Nur so kann der Körper während des Schlafs richtig entspannen und sich regenerieren", erklärt Herr Stahl.

Die Kissen sind so konzipiert, dass sie sich an die individuelle Körperform und Schlafposition des Schläfers anpassen. Sie bestehen häufig aus viskoelastischem Kaltschaum oder Latex und bieten eine ausgezeichnete Druckentlastung sowie eine unterstützende Formgebung. Dadurch unterstützt das Kissen den Nackenbereich in der Seitenlage und hält die natürliche Krümmung der Wirbelsäule in der Rückenlage. Diese ergonomische Ausrichtung ist besonders wichtig, um Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich zu vermeiden.

Allerdings warnt Herr Stahl davor, ein Nackenstützkissen blind zu kaufen, ohne vorher eine fachkundige Beratung in Anspruch zu nehmen. "Jeder Mensch hat seine eigene Schlafposition, Körperform und persönliche Vorlieben. Ein Kissen,



**Nackenstützkissen sind oft aus mehreren Schichten aufgebaut.
Beispiel: dormabell Cervial NB6**

das für die eine Person optimal ist, passt möglicherweise nicht zu einer anderen", erklärt der Schlafberater. "Es ist ratsam, die Beratung eines ausgebildeten Schlafexperten in Anspruch zu nehmen, um Ihr passendes Nackenstützkissen zu finden."

Bei Betten Emmerich in Marktheidenfeld stehen qualifizierte Schlafberater den Kunden zur Seite. Sie nehmen sich Zeit für eine ausführliche Beratung, analysieren Ihre Schlafbedürfnisse und helfen bei der Auswahl des richtigen Kissens. Herr Stahl empfiehlt, verschiedene Kissenmodelle zu probieren, um den persönlichen Komfort und die

optimale Stützwirkung zu ermitteln. "Nur durch eine Vermessung und genaue Anpassung kann ein Nackenstützkissen seine volle Wirkung entfalten und zu einem erholsamen Schlaf beitragen", so Theodor Stahl.



Betten & Wäsche seit 1878.

Johann Emmerich GmbH
Brückenstr. 1
97828 Marktheidenfeld
09391-3446
betten-emmerich.de



Nachts sollte die Wirbelsäule in Ihrer natürlichen Form unterstützt werden.

Nackenstützkissen Testwochen

Bis zum 30.06 bekommen Sie kostenlos ein Testkissen für eine Woche mit nach Hause.

Lassen Sie sich von unserem geschulten Fachpersonal unverbindlich vermessen und durch das Probeliegen begleiten. Zusammen suchen wir das passende Nackenstützkissen für Sie aus und Sie dürfen es daheim sieben Nächte ohne Berechnung bei sich testen.