

So hilft das richtige Kissen, um ausgeruht und fit in den Tag zu starten

Baierbrunn (OTS) - Knapp ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit ihm, und es unterstützt uns, um tagsüber leistungsfähig, fit und frisch zu sein. Unser Kissen. Es verhilft uns mit zu einem gesunden und erholsam Schlaf, schreibt das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Brauchen wir ein neues, gibt es beim Kauf das eine oder andere zu beachten, sagt Chefredakteurin Claudia Röttger und erklärt worauf es ankommt:

0-Ton: 20 Sekunden

Da man so viele Stunden im Bett verbringt, sollte man sich für den Kauf Zeit lassen und sich in einem Fachgeschäft beraten lassen. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf eine Linie bildet und in der Rückenlage der Kopf leicht vorgeneigt ist, das sorgt für eine gute Durchblutung. Aber auch das Material ist entscheidend für die Qualität eines Kissens.

Welches Füllmaterial favorisieren Sie denn, um gut zu schlafen?

0-Ton: 22 Sekunden

Das kommt darauf an, ob man Gänse- und Entenfedern bevorzugt oder Kunstfasern. Federn können den Kopf dank ihres Kiels gut stützen, und einige Federkissen kann man heutzutage mit einem Feinwaschmittel auch schon in der eignen Waschmaschine waschen. Polyester oder Schaumstoff fühlen sich fester an, eignen sich aber gut für Allergiker, da man die Kunstfasern gut waschen und im Wäschetrockner auch trocknen kann.

Um noch besser zu schlafen, werden diverse Nackenstützkissen angeboten, die Schulter- oder Nackenmuskulatur entspannen sollen. Wie sinnvoll sind diese speziellen Kissen?

0-Ton: 22 Sekunden

Experten gehen davon aus, dass Verspannungen tagsüber entstehen und nicht unbedingt durch ein Nackenstützkissen wieder fortgehen. Wenn man sich aber ein orthopädisches Kissen zulegen will, sollte man darauf achten, dass die Höhe verstellbar ist, zum Beispiel durch eine herausnehmbare Schaumstoffeinlage. Ein zu hohes oder auch zu prall

gefülltes Kissen schadet eher als das es nützt.

Und noch ein Tipp: Wenn Sie ein Kissen kaufen, testen Sie im Geschäft verschiedene Kissen auf einer Matratze, der Ihrer zu Hause am nächsten kommt, rät der "Senioren Ratgeber".

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.senioren-ratgeber.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3919/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0090 2014-02-13/11:13

131113 Feb 14

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140213_OTS0090