

Das richtige Kissen

Wer unter **Nackenverspannungen** leidet, sollte besonderes Augenmerk auf das richtige Kissen legen.

Ich das Kissen zu niedrig, oder zu hoch, zu weich, oder zu hart, so kann sich dadurch die empfindliche Nackenmuskulatur nicht entspannen, oder sich sogar noch mehr verkrampfen. Die Folge: heftige Nackenschmerzen, und evtl. auch Kopfschmerzen und Schwindel.

Die Lösung ist oft das richtige Kissen. Am besten ein orthopädisches Nackenkissen.

Das eigene Kissen

Zu allererst sollten Sie Ihre eigene Liegeposition überprüfen. Dabei ist das Zusammenspiel von Matratze und Kissen wichtig.

Faustregel:

Je weicher die Matratze, desto niedriger das Kissen

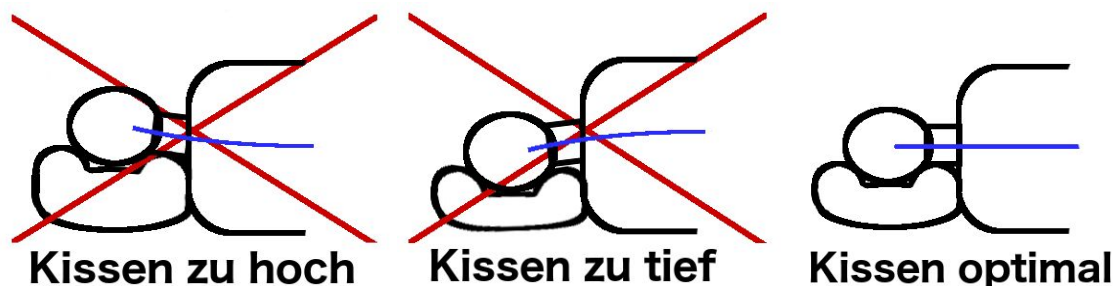
Je härter die Matratze, desto höher das Kissen

Rückenschläfer brauchen allgemein ein flacheres Kissen, damit der Kopf nicht zu stark abgewinkelt wird.

Also legen Sie sich ins Bett. Zuerst auf den Rücken und dann auf die Seite.

Eine zweite Person sollte jetzt Ihre Liegeposition überprüfen. Liegen Sie entspannt? Ist Ihr Kopf vielleicht zu stark abgewinkelt? Sind die Rücken- bzw. Nackenmuskeln angespannt?

Die Wirbelsäule sollte weitgehend ihren normalen Verlauf folgen. Auf keinen Fall sollte der Nacken irgendwie "geknickt" aussehen.



Bitte Sie jemanden sich Ihre Liegeposition genau anzusehen und evtl. auch ein Foto zu machen. So können Sie selber sehen, wie Sie im Bett liegen und wie Sie Ihre Liegeposition verbessern können.

Das neue Kissen

Jetzt wissen Sie, ob Sie ein neues Kissen brauchen und ob es höher, oder niedriger als Ihr altes sein muss.

Wichtig ist, dass Sie Ihr neues Kissen vor dem Kauf ausprobieren. Ein Vorteil des Versandhandels ist, dass Sie mehrere Kissen zur Auswahl bestellen können. Dann können Sie **in Ruhe zu Hause in Ihrem Bett testen**, auf welchem Kissen Sie am Besten liegen können. Die nicht benötigten Kissen schicken Sie dann einfach zurück.

Hier finden Sie eine Auswahl hochwertiger und beliebter Nackenstützkissen:

<http://www.verspannter-nacken.de/orthopaedisches-kissen>

Bei guten Nackenkissen wird meist die Höhe angegeben, so dass Sie sich genau das richtige Kissen auswählen können.

Rund alle 5 Jahre sollten Sie Ihr Kissen erneuern. Das kostet nicht die Welt und kann Ihnen so manche Verspannung ersparen.

Aber geben Sie dem neuen Kissen etwas Zeit. Bzw. geben Sie sich ein paar Tage Zeit, sich an das neue Kissen zu gewöhnen. Ein leichter Muskelkater im Nacken kann schon auftreten. Dies sollte sich aber nach spätestens zwei Wochen geben.