



## SCHLAFTIPP NR. 2:

# NACKENSCHMERZEN

Das Kissen hat beim Seitenschläfer die Aufgabe den Kopf während der gesamten Schlafdauer in der richtigen Höhe zu halten. Die Halswirbelsäule soll nicht nach oben gedrückt werden, und der Kopf darf auch nicht zu tief sinken. Beides hat zur Folge, dass die Muskulatur der Halswirbelsäule die unnatürliche Haltung im Schlaf versucht zu korrigieren. Diese Muskularbeit führt bei andauernder Belastung zu Verspannungen. Diese führen schlussendlich zu Schmerz, der wiederum vermehrt zu Verspannungen führt. Der Teufelskreis beginnt! Viele Menschen schlafen mit den grossen Federkissen. Diese positionieren den Schläfer, wegen der überdimensionierten Grösse, oft an der falschen Stelle der Matratze. Zudem kann mit dem Federinhalt keine feste Höhe des Kissens definiert werden. Sie kennen das bestimmt: Man knuddelt das Kissen zurecht bis es passt, legt sich darauf, dieses sinkt durch das Gewicht des Kopfes in sich zusammen bis es zu flach ist, und man beginnt von Neuem das Kissen in die richtige Höhe zu stauchen... Nur ein Kissen mit ergonomisch richtiger Grösse, die Höhe angepasst an Schulterbreite und Matratzenhärte, hält den Kopf die ganze Nacht in der richtigen Position.

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**



Ringstrasse 15, 7007 Chur  
Telefon 081 252 17 48  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)



**LEINENWEBEREI CHUR**



## SCHLAFTIPP NR. 2:

# NACKENSCHMERZEN

Das Kissen hat beim Seitenschläfer die Aufgabe den Kopf während der gesamten Schlafdauer in der richtigen Höhe zu halten. Die Halswirbelsäule soll nicht nach oben gedrückt werden, und der Kopf darf auch nicht zu tief sinken. Beides hat zur Folge, dass die Muskulatur der Halswirbelsäule die unnatürliche Haltung im Schlaf versucht zu korrigieren. Diese Muskelarbeit führt bei andauernder Belastung zu Verspannungen. Diese führen schlussendlich zu Schmerz, der wiederum vermehrt zu Verspannungen führt. Der Teufelskreis beginnt! Viele Menschen schlafen mit den grossen Federkissen. Diese positionieren den Schläfer, wegen der überdimensionierten Grösse, oft an der falschen Stelle der Matratze. Zudem kann mit dem Federinhalt keine feste Höhe des Kissens definiert werden. Sie kennen das bestimmt: Man knuddelt das Kissen zurecht bis es passt, legt sich darauf, dieses sinkt durch das Gewicht des Kopfes in sich zusammen bis es zu flach ist, und man beginnt von Neuem das Kissen in die richtige Höhe zu stauchen... Nur ein Kissen mit ergonomisch richtiger Grösse, die Höhe angepasst an Schulterbreite und Matratzenhärte, hält den Kopf die ganze Nacht in der richtigen Position.

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**



Ringstrasse 15, 7007 Chur  
Telefon 081 252 17 48  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)



**LEINENWEBEREI CHUR**