



## Liegetipp Nr. 4

### Ein sanftes Ruhekissen

Nicht nur ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen, sondern auch die Wahl eines geeigneten Kopfkissens sorgt für einen gesunden Schlaf. Wohl die meisten besitzen schon mehrere Bettkissen – und keines ist das richtige. Woran liegt das?

#### Das Problem

Meistens werden die Kissen nach der Schulterbreite und dem Körperbau der Schläferinnen und Schläfer ausgesucht. Grosse breite Schultern rufen nach einem grossen, breiten Kissen, damit die Schultern in der Seitenlage nicht zusammengepresst werden. Doch muss das Kissen auch in der Rückenlage passen. Ist es zu hoch, wird das Kinn in Richtung Brust gedrückt. Die Schläfer verspannen sich und beginnen zu schnarchen. Wie findet man für sich das richtige Kopfkissen?

#### Die Tipps:

- Entfernen Sie zwei bis drei Latten auf der Höhe der Schulterzone vom Lattenrost des Bettes, damit sie in der Seitenlage mit Ihren Schultern tiefer in die Matratze sinken.
- Testen sie das Kissen zuerst in der Rückenlage.
- Wählen Sie ein nicht zu dickes Kissen.
- Entscheiden Sie sich für ein stabiles Kissen, das Sie in jeder Schlaflage stützt.

#### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)  
[info@ig-rls.ch](mailto:info@ig-rls.ch)